

FORMAÇÃO EM  
PSICANÁLISE  
HUMANISTA

Seja um Psicanalista

Produção Editorial  
ITPHRS.ORG 2021

P436p Pereira, Salézio Plácido. Formação em Psicanálise Humanista: Seja um Psicanalista / Salézio Plácido Pereira.

– 2. Ed. – Santa Maria: Ed. Itphrs.org, 2021. 166 p; 23cm

1. Psicologia 2. Psicanálise 3. Saúde Emocional

4. Prevenção I.

Título. CDU 159.964.2

Ficha catalográfica elaborada por:

*Maristela Eckhardt - CRB-10/437*

Ilustração da Capa:

*Bruna Berger e Lori Lucatelli.*

Produção Gráfica:

*Jeferson Luis Zaremski*

Revisão Ortográfica:

*Vera Lúcia Machado Muller*

Impressão:

*Gráfica PP / Santa Maria - RS*

Publicação Editorial: Instituto de Psicanálise Humanista

Rua dos Miosótis, 225 | Bairro: Patronato

CEP: 90.800-020 | Santa Maria - RS

Fone: (55) 3222.3238 | 3225.1800

E-mail: [psicanalisehumanista@itph-rs.org](mailto:psicanalisehumanista@itph-rs.org) - [www.itpohrs.org](http://www.itpohrs.org)

“A informação é um potente remédio, e sua ausência, a maior doença.”

“Melhor prevenir do que tratar as doenças.”

“Ficamos mais fortes quando somos capazes de superar as dificuldades e os sofrimentos que se apresentam na nossa existência.”

---

## **Sumário**

Introdução.....05

---

### **Capítulo I**

Os benefícios que a psicanálise oferece: No curso de formação em psicanálise humanista, ao torna-se um psicanalista .....11

A análise a serviço da saúde emocional e orgânica..... 23

O poder das neuroses sobre sua vida..... 40

---

### **Capítulo II**

Aprenda a enfrentar os dilemas, das frustrações e fracassos na existência e no amor.....55

A necessidade de realizar sua análise pessoal.....88

---

### **Capítulo III**

Os ganhos na psicanálise, em tornar-se um psicanalista.....116

O investimento na sua futura profissão: Tornar-se produtivo e criativo..... 134

Bibliografia..... 163

A psicanálise humanista se desenvolveu primeiramente como um método de tratamento, e logo depois como uma teoria sobre a dinâmica do inconsciente. Freud percebia que determinadas doenças psicossomáticas não poderiam ser explicadas à luz do paradigma organicista e fisiológico. Por exemplo, as convulsões histéricas, as depressões, as adições às drogas e álcool, as dores de estômago, podem ser explicados e curados com a ajuda do método psicanalítico de tratamento. Estes conflitos emocionais são inconscientes, e por isto mesmo possuem tamanha força para influenciar sobre a vida emocional e orgânica de uma pessoa.

A Formação em Psicanálise Humanista está relacionada ao conhecimento dos processos de atuação inconsciente. Hoje todos sabem que a origem dos sintomas psíquicos pertence às neuroses, e ao estilo de vida que a pessoa possui no seu ambiente social, familiar e profissional. Muitas pessoas estão sofrendo sem saber, pois, as motivações inconscientes que configuram estes tipos de doenças psicossomáticas estão agindo independente de sua vontade. De acordo com o conceito de Erich Fromm, a neurose é uma energia emocional bloqueada ou reprimida que impede o desenvolvimento das potencialidades humanas.

Esta formação em psicanálise humanista surgiu a partir da necessidade de oferecer um conhecimento que pudesse auxiliar as pessoas na compreensão dos conflitos pessoais e das dificuldades nos relacionamentos. Além disso, observamos uma enormidade de pessoas com sintomas psicossomáticos e problemas psíquicos de toda ordem, esta iniciativa levou a psicanálise a vários profissionais das ciências humanas e sociais. Como a terapia analítica e a teoria

psicanalítica encontram-se muito distante das pessoas de um modo geral, achamos por bem levar esta proposta com a intenção de minimizar e contribuir para a diminuição do sofrimento psíquico, através dos psicanalistas.

A neurose está presente na simbologia imagística dos sintomas, estes mesmos transtornos de caráter estão sempre ao lado do fracasso afetivo e familiar. Hoje sabemos que por detrás de uma queixa, de um sintoma, de uma doença, existe um núcleo de energia aprisionada que não consegue liberar-se da sua condição de emoção ou pulsão. A ciência psicanalítica humanista consegue demonstrar a sua eficiência em vários campos de atuação, por exemplo, nas comunidades carentes de conhecimento da psicanálise, nos cursos ministrados pelos psicanalistas aos profissionais da área da educação e saúde, e também aos líderes sociais e comunitários. Esta formação em psicanálise pode ser realizada pelas pessoas que tenham interesse de se apropriar deste conhecimento e aplicá-los na sua vida. A prevenção das neuroses é muito útil para ser realizado num trabalho nas comunidades, na educação, na saúde pública, no ambiente de trabalho, na família.

É uma necessidade que a sociedade atual conheça a teoria psicanalítica e seu método de tratamento, em relação às doenças psicossomáticas e psicopatológicas, como por exemplo: As neuroses de caráter, a compulsão à repetição, a escolha inconsciente equivocada de amigos e pessoas de confiança, as retaliações e boicotes ao mundo do trabalho profissional, podem ser estudados com a mesma metodologia utilizada nos casos clínicos. O objetivo da psicanálise humanista, nestes programas de socialização do saber psicanalítico, é levar estas pessoas a tomarem consciência destas motivações inconscientes que podem estruturar uma pessoa em doença e falência afetiva ou econômica.

Na análise destas neuroses é possível levar o paciente a um processo de evolução de sua consciência, para tornar-se

produtivo e criativo na existência, mas antes precisa desenvolver todo seu potencial cultural, educacional, afetivo, amoroso, e de uma personalidade ética e capaz de relacionar-se com qualidade. A psicanálise é um método de tratamento para curar as neuroses, mas também pode ser muito útil no desenvolvimento ético do caráter. Muitas pessoas procuram um psicanalista não porque sofram de depressão, ansiedade, angústia, inibições, ou outro tipo de doença específica, mas porque sentem um vazio na existência, pois não conseguem viver com qualidade, começam a perceber que existe algo de errado consigo mesmo, sentem-se com muito medo de tudo e de todos.

Esta proposta de trabalho social contempla um novo significado na promoção humana e na prevenção de futuras doenças. Todos sabem que existem inúmeras programas de prevenção na área de saúde. Mas, independente das teorias e métodos de outras correntes teóricas, entendo que uma análise profunda sobre a existência de uma pessoa é a ajuda mais eficiente que se pode oferecer, para o desabrochar de seu caráter e sua saúde emocional.

Muitos são os problemas que a existência nos coloca, uma situação econômica desfavorável, as doenças psicossomáticas, os momentos de solidão e isolamento, a falta de sentido na vida. Ao mesmo tempo podemos vivenciar a convivência com bons amigos, uma relação afetiva e amorosa, a alegria de ter um trabalho, uma família. Sentir-se realizado por poder utilizar o seu conhecimento na ajuda às pessoas com dificuldades cognitivas e emocionais

Na existência temos que conviver com o bem e o mal, porque esta realidade faz parte de nossa realidade, e indiretamente temos que aprender a tirar proveito destas experiências, para ajudar-nos a alcançar o nosso potencial de humanização. Toda a oferta tendenciosa à superproteção pode colaborar para o aprofundamento das dificuldades que surgirão

no futuro, as dificuldades e problemas é uma provocação da existência no sentido de levar a pessoa a desenvolver sua inteligência prática.

Parece-me que o sentido das dificuldades e das necessidades aparece como um desafio para ser superado, diante destes obstáculos todas as pessoas são convidadas a utilizar os dons, talentos, capacidades, experiência, para aumentar a sua confiança e credibilidade diante de si mesmo e dos outros. As neuroses impedem, bloqueiam a energia psíquica que poderia ser utilizada pela inteligência de modo prático na solução dos problemas de nossa vida.

Sem dúvida, a psicanálise humanista oferece esta formação profissional como uma vantagem para a solução dos problemas atuais. A psicanálise pode ocupar na sociedade, e principalmente na área da saúde e educação, um caminho capaz de oferecer respostas e ajudar as pessoas a desenvolver o seu potencial psíquico. O poder público, as prefeituras, as empresas, as comunidades, os sindicatos, podem receber esta ajuda indispensável para oferecer uma melhor qualidade de vida. É preciso tomar consciência de que precisamos ajudar as pessoas de nossa comunidade a resolverem seus problemas pessoais e sociais.

O psicanalista oferece uma ajuda fundamental para todas aquelas pessoas que se encontram em sofrimento ou em perda existencial. Devido a sua importância, queremos que um número cada vez maior de pessoas possa ter alcance à teoria e ao tratamento psicanalítico. Esta prática de cursos à sociedade é a proposta do humanismo psicanalítico, que consegue beneficiar um número cada vez maior de pessoas. Este é o motivo principal da presença do psicanalista nesta formação em psicanálise, e sem dúvida, não vamos medir esforços para que todos tenham a oportunidade de realizar a sua análise pessoal ou mesmo de grupo.



Este processo de “conhecer-se a si mesmo” é muito importante e indispensável, para que a pessoa descubra os núcleos de neuroses que obstruem a passagem da energia criativa. Ao descobrir-se consegue elevar sua autoestima e esta nova imagem de si mesmo pode ampliar e modificar a maneira de interpretar a sua vida. Ao desvelar este lado obscuro da linguagem simbólica do inconsciente, redescobre-se um novo sentido para viver. Este livro pretende aprofundar esta proposta de vida e ajudar as pessoas a solucionarem os seus problemas existenciais.

Vamos tentar explicar e convencer sobre a importância e o valor deste programa de prevenção. Na atualidade talvez este seja um projeto único em nosso país, praticado pela psicanálise. Mas temos certeza que no futuro próximo esta proposta poderá servir de fundamento para um projeto de saúde emocional, para a população em geral. Acredito que quando os psicanalistas somarem seus conhecimentos para buscar alternativas de solução de maneira construtiva para os problemas de saúde emocional, as pessoas poderão se assim desejar, viver com mais realização e felicidade.

Num segundo momento, a análise pessoal ou a tomada de consciência podem ser importantes para as futuras decisões que estas pessoas vão tomar nas suas vidas. A autoestima eleva a confiança e permite que esta pessoa viva de um modo digno, realçando no seu ser as qualidades valorizativas.

Todo o empenho deste programa tem como objetivo a viabilidade de tornar a vida mais gratificante e realizadora. Para isto é preciso saber utilizar o seu potencial e, além disso, iniciar um novo processo de autodescoberta, para poder desenvolver todo o seu potencial criativo, como um ser humano forte, íntegro e completo, podendo usar a sua liberdade sem medo de autodestruir-se.

Partimos do princípio que todos os cidadãos de bem, e principalmente os psicanalistas, têm o dever ético de ajudar estas pessoas a utilizarem ao máximo o seu potencial de criatividade, talvez esta seja uma prática política para democratizar o saber psicanalítico a toda sociedade. Sabemos que não podemos resolver todos os problemas da humanidade, mas podemos, com nossa sincera humildade, e na simplicidade de nossas ações, sermos verdadeiros humanistas.

Colaborar com a sociedade e com as autoridades públicas na diminuição da violência social, da marginalidade, da ignorância emocional, dos conflitos familiares, dos processos destrutivos, das incompreensões, das emoções negativas como o ódio, raiva, inveja, ciúme, que trazem tanta desarmonia à vida íntima do cidadão comum.

Para entender o meu pensamento na psicanálise seria interessante ler os meus livros anteriores a esta publicação, onde estão muito bem explicados, os conceitos de emoção, imagem, existência e dos quadros psicopatológicos. Com esta leitura prévia poderia, sem dúvida, entender com mais facilidade a proposta deste programa de prevenção à saúde emocional.

Sempre foi minha intenção escrever de forma clara e simples sobre a psicanálise para ser amplamente difundida e compreendida sem maiores complicações conceituais. É sempre complexo e difícil tratar dos temas pertinentes da natureza humana e do mundo de suas psicopatologias, por isto mesmo, pretendo com isto tornar o texto o mais compreensível possível.

## **Os benefícios que a psicanálise oferece: No curso de formação em psicanálise humanista, ao torna-se um psicanalista.**

Desde o início da psicanálise, o papel do paciente e do analista tem sofrido algumas modificações, e uma delas é a liberdade de participar e dialogar no “setting” analítico. No início da terapia analítica, Freud e Breuer entendiam que o paciente não devia fazer nenhum tipo de esforço durante a sua análise, naquela época utilizava-se a hipnose como um recurso para provocar a catarse emocional. Logo depois Freud percebeu que deveria modificar o seu método de investigação do inconsciente, através da associação livre.

Deste momento em diante os pacientes começaram a falar durante a sessão de análise, era possível expressar os sentimentos, emoções, pensamentos, enfrentando com todos os seus esforços a sua resistência. Esta relação humana tornara-se mais natural e espontânea, levando o paciente a responsabilizar-se pelas suas atitudes. Esta ênfase sobre a responsabilidade de ambos constitui um avanço significativo na psicanálise.

Em relação aos cursos de formação em psicanálise humanista, temos como objetivo ressaltar durante a exposição teórica dos conteúdos, a valorização do esforço, da dedicação, do investimento, que cada participante está fazendo consigo mesmo. Este grupo de estudo tem como objetivo aprender os conceitos no sentido de ajudar estes participantes a crescerem emocionalmente e desenvolverem todos os seus potenciais. Um dos temas deste curso é a explicação sobre a estrutura e funcionamento inconsciente da neurose, demonstrando que estes bloqueios prejudicam a expressão da sua liberdade

pessoal. O psicanalista conferencista deve demonstrar que estas forças emocionais podem paralisar uma pessoa.

Durante a realização do curso de três anos, sendo uma vez por mês, temos como meta levar estas pessoas a descobrirem dentro de si mesmos, capacidades e talentos que se encontravam bloqueadas. É preciso conscientizar os participantes que todos os seres humanos têm capacidade, desde que tenham segurança e condições de empregar suas energias na solução de seus problemas pessoais ou familiares. Esta proposta na psicanálise humanista trabalha com a liberdade, acreditando que todos precisam escolher uma maneira de viver com saúde e, além disso, modificar atitudes equivocadas. Com esta conscientização a pessoa começa a perceber que pode muito bem modificar e alterar decisões, que possam comprometer a sua saúde emocional num futuro próximo.

A exposição teórica segue um método de liberdade para questionar ou aceitar as reflexões ou conteúdos que estão sendo explicitados, não se pode forçar ninguém a seguir nossa interpretação de mundo e da vida. Contamos somente com a boa vontade em aprender sobre si mesmo. Estas teorias vão ajudá-lo a compreender o seu funcionamento inconsciente e as consequências que surgem das neuroses. Com esta intenção pretendemos levar o ouvinte do curso a perceber onde se encontram os seus erros, e juntar esta energia psíquica para conseguir forças, no sentido de buscar uma compreensão mais profunda sobre o seu mundo emocional.

Depois de a pessoa decidir fazer esta formação em psicanálise, inicia-se um processo de cooperação e aprendizagem sobre a ciência da vida, mais conhecida como psicanálise. A metodologia sempre realizará uma evidência teórica - prática dos conteúdos que estão sendo trabalhados. Esta parceria, entre a instituição que oferece o curso e o participante, deve ser rigorosamente seguida, pois ambas as

partes possuem compromissos entre si, de um lado a pessoa que efetua o pagamento e do outro, os conteúdos e aprendizagens que recebe durante esta formação em psicanálise.

Para a continuidade deste projeto é importante que todos efetuem o compromisso de cumprir com a carga horária e os conteúdos programáticos. Sabemos que as necessidades são amplas e diferentes, no entanto temos condições de oferecer um conteúdo que seja capaz de mobilizar e conscientizar sobre a importância do mundo inconsciente. Existem algumas pessoas que quanto mais renuncia tiver para fazer o curso, mais compreensão e entendimento conseguirão dos organizadores e professores. Outros sempre querem pagar menos porque acreditam que são merecedores deste desconto, gostam sempre de levar vantagem sobre o esforço de uma pessoa. Em nenhum destes casos, se confirma uma verdade, porque em ambas as situações, configura-se uma fantasia distorcida da realidade.

Com certeza o docente em psicanálise sabe compreender que as motivações inconscientes que determinam este desejo, estão muito além de sua compreensão. Por isto mesmo é importante manter a calma e a tranquilidade, mesclada com paciência e prudência, no sentido de encaminhar este tipo de dificuldade para uma análise pessoal. Seria inoportuno levantar aqui a questão do cumprimento dos horários, diríamos que não é o fator preponderante, mas sem dúvida mostra o compromisso e a responsabilidade deste participante com o crescimento pessoal. Caso existam muitas faltas, o coordenador do programa deve chamá-lo para saber o que está acontecendo, que pode ser desde uma transferência negativa, resistências, ou mesmo problemas pessoais que impedem a sua presença.

Cada participante deve ter responsabilidade em relação aos seus compromissos, assumidos no acordo estabelecido anteriormente. Como estes conteúdos podem

mobilizar algum tipo de emoção, esta raiva, medo, mágoa, pode ser transferida para a pessoa do docente, neste caso uma entrevista do coordenador pode ajudar a trazer ao consciente esta sua resistência em participar do curso. Podemos alertar que este é um curso sobre a vida, algo diferente, por isto mesmo temos que levar em consideração que em alguns momentos poderá precisar de uma análise pessoal.

Apesar de tudo isto, esta será uma experiência única e insubstituível para esta pessoa, porque em alguns momentos sentirá um forte desejo de participar e agregar valor ao grupo, em outros, se afastará e, no isolamento, pensará sobre a sua vida. A pessoa deve ter consciência que determinados conteúdos devem ser elaborados junto a um analista, o melhor seria que perdesse o medo de falar sobre a sua história de vida e pudesse trabalhar todos os seus problemas emocionais.

Muitos pensam que a leitura possa ser a fonte de solução de seus problemas, mas queremos enfatizar que ao mesmo tempo em que pode ajudar na elucidação de alguns conceitos, em outros, pode prejudicar quando a teoria é utilizada para racionalizar e justificar suas defesas neuróticas. Com este tipo de intervenção nos seminários, pode direcionar o enfoque do tema que está sendo tratado. Em alguns casos pode acontecer que utilize os conteúdos estudados para questionar, criticar, enfrentar o psicanalista com o desejo de chamar a atenção de todos sobre a sua capacidade intelectual e transferir suas emoções a alguma figura de autoridade.

É muito importante a pessoa frequentar os cursos e não faltar nenhum dos seminários, isto porque existe uma continuidade lógica dos temas que serão abordados no decorrer da exposição teórica, caso alguém falte um destes seminários, poderá ter dificuldades para acompanhar o grupo no tema seguinte. A prevenção é um alerta sobre os sintomas e problemas pessoais que está vivenciando. Se alguém do grupo estiver enfrentando algum tipo de problema mais sério, deve

procurar falar com o docente do seminário. Isto é importante porque os conteúdos do curso levam a pessoa a compreender a sua realidade, mas a transformação acontece durante a terapia analítica. Fazemos este alerta para não confundir seminário teórico de prevenção da saúde emocional com tratamento psíquico, que são duas atividades bastante diferentes.

Nos seminários teóricos da formação em psicanálise, cada participante deve saber lidar com a sua realidade pessoal e do grupo. Nosso desejo é facilitar uma consciência humana de solidariedade e cooperação entre os participantes. Este seminário será oferecido uma vez por mês com uma carga horária de dez horas, durante doze meses. Que pode ser de grande ajuda para entender muitos dos problemas atuais. Em nossas avaliações podemos constatar que estes conteúdos ajudam muito os participantes na solução de seus problemas pessoais.

Estes seminários teórico-práticos são bastante úteis e importantes na vida de qualquer pessoa, pois conseguem trazer à consciência temas ou dificuldades que estavam incomodando ou passando despercebidos pela pessoa. É claro que cada pessoa vai digerir e aprender de acordo com as suas experiências e vivências, alguns poderão ter mais proveito que outros, dependendo do interesse e da capacidade de superar as suas resistências. Devemos levar em consideração que muitos participantes precisam de um tempo para assimilar estes conteúdos, porque esta seria a primeira aproximação com a teoria psicanalítica, infelizmente em muitos lugares onde é oferecido este programa, não existe nenhum analista.

Neste programa de formação não existe nenhum interesse em fazer avaliações escritas sobre os conteúdos trabalhados, como reprodução daquilo que aprendeu. A única avaliação é sobre a qualidade e o aproveitamento sobre vários itens, como por exemplo: os conteúdos, a aprendizagem, a satisfação, a metodologia, a comunicação didática, e outros que

sejam interessantes para o coordenador acompanhar a qualidade destes seminários, e também a satisfação e realização do investimento aplicado pelos participantes. No curso serão oferecidas algumas dinâmicas de trabalho para a pessoa perceber e entender a relação da teoria com o funcionamento inconsciente destes traumas e bloqueios.

Estas práticas têm o interesse didático de provar a eficiência da teoria, com isto possibilita ao ouvinte retirar todas as dúvidas, inclusive da eficiência do método psicanalítico. Todas estas dinâmicas seguem o procedimento ético e da liberdade de participar, e se alguém achar oportuno, logo depois da prática, se poderá abrir espaço para uma discussão mais científica do tema proposto. Queremos através destes seminários, desmistificar alguns temas que estão cheios de magias e mitos, estas informações científicas da teoria psicanalítica podem colaborar para retirar estas pessoas de um estado de alienação e massificação social em relação à saúde psíquica.

Temos absoluta certeza que os depoimentos das pessoas que realizaram estes seminários serão positivos, porque de alguma forma conseguiram reavaliar e tomar decisões mais acertadas na sua vida. É um curso preventivo, por isto mesmo leva as pessoas a pensarem e enfrentarem com coragem os problemas desagradáveis, ao mesmo tempo em que realiza esta escuta teórica, relaciona com a sua história de vida. Este entendimento pode ajudar a mudar alguma forma de pensar, e principalmente sobre o movimento de suas emoções. Muitos conseguem se beneficiar destes seminários, porque são pessoas que utilizam a sinceridade, a honestidade, a vontade de superar e resolver seus problemas, percebem que esta decisão não depende da psicanálise, esta é uma decisão subjetiva e alicerçada nos seus valores éticos e familiares.

Esta formação em psicanálise ajuda as pessoas a fazerem uma experiência única de começarem a se conhecer,



até porque, na nossa cultura nunca foi valorizado o estudo do mundo das emoções e das pulsões. Esta apropriação do conhecimento psicanalítico oportuniza a pessoa a desenvolver o seu potencial para amar e ser amado, podendo em alguns casos descobrir objetivos mais saudáveis que possam ser utilizados a seu favor. É um programa de prevenir-se contra todas as ações inconscientes que possam comprometer e prejudicar a sua felicidade pessoal.

Os objetivos deste programa de prevenção da saúde emocional são os seguintes: Levar a pessoa a conhecer-se melhor e com mais profundidade, possibilitar uma demonstração das diferenças entre o mundo da realidade e da fantasia. Compreender o funcionamento inconsciente em relação às suas atitudes destrutivas e dos seus valores. Ajudá-lo a solucionar os seus problemas pessoais que possam estar prejudicando a sua vida. Demonstrar, através da teoria psicanalítica, o quanto uma neurose pode devastar e destruir a vida de uma pessoa. Mas os participantes podem experimentar que a mudança é possível, porém cada um deve fazer um esforço muito grande para enfrentar as resistências e boicotes destrutivos. Tomar consciência de seu potencial, de seus valores e capacidades, utilizando de forma apropriada, a seu favor.

Estes objetivos são trabalhados nos seminários de maneira simultânea, porque enquanto começa a conhecer-se com mais profundidade, desperta seu interesse em integrar e equilibrar outras ações que estão sendo perniciosas e prejudiciais na sua vida.

O nosso primeiro objetivo é levar a pessoa que participa destes seminários, a conhecer-se melhor e com mais sinceridade. Se algum participante disser o seguinte: *“Mas se eu já me conheço o suficiente, sei uma enormidade de fatos sobre a minha pessoa?”* É claro que em alguma medida todos nós conhecemos algo a nosso respeito, mas não podemos

afirmar que sabemos tudo a nosso respeito, e além disso, este conhecimento não é algo superficial, este tipo de conhecimento é muito diferente daquele que a pessoa está pensando, porque estamos nos referindo ao conhecimento do funcionamento inconsciente, do mundo das emoções, do movimento sutil desta energia psíquica, e das motivações de suas neuroses.

Quando alguém consegue sair desta racionalização defensiva e permitir-se aproximar destas suas emoções, com certeza poderá fazer uma nova experiência sobre a sua vida pessoal. Não são todos que têm esta coragem, a grande maioria anula, reprime, narcotiza, e foge como o diabo da cruz. Mas se alguém pensa em ser feliz e ter saúde é indispensável conhecer-se no seu modo de pensar, sentir e agir, estudar a origem destas emoções destrutivas, repensar crenças, mitos, costumes, rituais, forma de pensar, que possam estar contra a manifestação do potencial de sua inteligência organísmica.

Sempre é muito bom parar, em algum momento da vida, para poder pensar sobre o que está fazendo em relação a si mesmo, descobrir quais são seus medos, suas esperanças, seus sonhos, suas ambições, dificuldades, capacidades. Além disso, parar para pensar a vida é muito preventivo, porque possibilita uma reflexão sobre a sua maneira de pensar e decidir, como você faz para tomar suas decisões, como você interpreta seus sonhos e fantasias, o que realmente o faz feliz ou infeliz, triste ou alegre.

Se estiver livre para aprender, conseguirá ver que estas emoções estão por detrás de seus fracassos no afeto, no amor, e na profissão. Não existe nada de esotérico, místico, religioso, é simplesmente uma neurose que determina, de forma repetitiva, esta atitude destrutiva. São estas reflexões que levarão você a descobrir fatos e acontecimentos que você desconhecia totalmente, esta nova consciência descobrirá aspectos bons e maus de sua personalidade.

Todo este processo de conscientização precisa de muito estudo, e se for possível, de uma análise profunda sobre seu inconsciente. Nestes seminários teóricos haverá momentos de compreensão, de descobertas, de motivação, de dúvidas, mas a sua inteligência é capaz de fazer uma reflexão sobre o seu passado, presente e o futuro.

Às vezes parece uma tarefa fácil, mas na verdade não é tão fácil assim, porque sempre vamos lidar com nossas neuroses, carências, medos, e para ser franco, quase sempre elas saem vencedoras. Portanto, é um processo de paciência, perseverança e muito cuidado sobre o que se diz e pensa, porque você pode fazer deduções e interpretações equivocadas sobre si mesmo. É bom estar ciente que estas dúvidas, incertezas, inseguranças, fazem parte deste processo de modificação de seu caráter, porque estas emoções e sentimentos fazem parte da natureza humana.

Na medida em que você aprende a colocar em prática tudo aquilo que aprendeu, os ganhos serão muito benéficos em sua vida, porque este contato com as emoções de raiva, ódio, inveja, ciúme, alegria, satisfação, prazer, podem nos ensinar a dialogar e entender os motivos de sua manifestação. Ao compreender sobre o seu significado, abrem-se um novo caminho de compreensão sobre o seu mundo de valores e das forças morais do seu superego. Acredito que todos os temas dos seminários são de extrema importância para seu autoconhecimento pessoal.

Cada pessoa pode interpretar os mesmos conteúdos de maneira diferente, esta é uma das características humanas, sobre como cada um se apropria dos acontecimentos e vivências pessoais. Uma das vantagens ao realizar este curso de prevenção, diz respeito à conquista de uma maior liberdade para poder decidir suas questões com mais consciência. Ao dar-se conta do que está fazendo com a própria vida, inicia-se

um processo de amadurecimento de atitudes inconsequentes que eram prejudiciais à sua saúde psíquica.

Participar desta experiência grupal é diferente de realizar outros cursos que trabalham a dimensão cognitiva e racional, a diferença consiste neste ponto em particular, é uma análise efetiva sobre a sua qualidade de vida, e uma reflexão profunda sobre onde você está investindo sua energia psíquica. Ao descobrir-se, descortinam-se outras possibilidades de solução, mesmo no íntimo silêncio, este diálogo é interno e pessoal, é uma escuta sobre o movimento sutil desta energia emocional. Todo e qualquer tipo de problema pode ser solucionado através do diálogo, e não é diferente com as emoções.

Determinados conteúdos podem trazer à tona emoções de medo, ansiedade, irritação, frustração, raiva, ódio, tristeza, dor, tensão nervosa, mas estas emoções precisam ser mais bem compreendidas porque sua expressão atende aos desejos de alguma experiência que precisa ser resignificada. Esta vivência durante o seminário tem relação com algum tipo de vivência que aconteceu no seu passado, como uma revivência de questões que ainda não foram devidamente resolvidas. Ao ter acesso ao conhecimento na psicanálise, inicia-se uma maior conscientização sobre o valor de sua pessoa e o compromisso de assumir-se com responsabilidade num projeto que contemple a sua saúde emocional. Isto eu entendo como prevenção.

Ao prevenir-se contra a sua baixa produtividade, do seu desânimo, da sua depressão, da falta de dinheiro, da falta de amor, destas lacunas que podem ser decisivas para a felicidade ou a insatisfação em sua vida. Muito do sucesso e dos ganhos na existência tem sua origem no método que você utiliza para resolver seus problemas ou alcançar determinadas metas pessoais. Este aprendizado inclui um conjunto de valores, de virtudes, que o tornam aquilo que você é. Num

primeiro momento todas as pessoas gostam de discutir os problemas dos outros, deslocam sua atenção sobre o que está acontecendo ao seu redor, mas aos poucos entende que é preciso resolver suas demandas, porque descobre que falar ou comentar sobre os problemas alheios não resolve os seus problemas.

O curso pretende dar um novo alento à pessoa, mostrar que é preciso buscar um caminho de conquista, de saúde, de felicidade, de bem estar, esta é uma tarefa única e não pode ser delegada a outra pessoa. Depois começa a dar-se conta do que estava fazendo com a sua vida. Por exemplo: Como permiti que outras pessoas se aproveitassem de mim? Sempre quis que a minha mulher me amasse, mas porque tenho atitudes agressivas e violentas com ela? Preciso sair desta condição de rótulos e etiquetas? Quero saber quem sou realmente e tomar consciência sobre estas minhas atitudes equivocadas? Na medida em que a pessoa comece a busca de preencher estas lacunas que estão vazias, descobrirá uma enormidade de qualidades e potencialidades desconhecidas para si mesmo.

É interessante que todas as pessoas querem o melhor para si, mas emocionalmente boicotam, e suas atitudes contraditórias alcançam os resultados da neurose. Para conseguir as benéficas da existência, cada pessoa deve fazer a sua parte, isto significa: Parar de culpar os outros pelas suas desgraças. Querer alcançar seus objetivos de modo passivo e fugindo de todo e qualquer compromisso. Fazer-se de vítima para poder explorar, mendigar, pedir, sem que ninguém se sinta encorajado para fazê-lo trabalhar. A primeira atitude é sair desta condição de ilusão, dependendo da intensidade de sua neurose pode descobrir forças que estavam inoperantes para colocar à sua disposição.

Qualquer pessoa pode admitir o “abuso psíquico”, ou seja, permitir que outras pessoas, explorem, enganem, diminuam, humilhem. Sair desta condição masoquista de

extrema obediência e submissão para uma atitude de auto respeito e dignidade é o caminho mais curto para retomar a saúde emocional. O estado de ânimo é indispensável para não desistir na metade da caminhada, muitos iniciam o processo e são poucos que conseguem terminar.

O tempo é algo precioso, não podemos perder tempo descrevendo os defeitos dos outros e suas atitudes equivocadas, indiretamente você está dizendo que é melhor que ele, será mesmo? Por que esta necessidade de se apropriar dos erros e dificuldades dos outros, quando as tuas passam despercebidas? Enquanto falamos da vida dos outros achamos que escondemos os nossos defeitos.

Muitos têm medo de descobrir traumas e bloqueios e podem sentir-se fragilizados, doentes, humilhados, com medo, e ainda podem não entender o que está se passando consigo mesmo. Todas estas vivências desencadeiam um processo de reflexão. Quando começa a pensar sobre estes conteúdos dos seminários, os sintomas começam a desaparecer, pois a pessoa toma consciência sobre as atitudes inconscientes e em consequência disto, toma suas decisões. Com isto consegue superar este mal estar, na mesma medida que se esforça para ter um maior esclarecimento sobre estas suas emoções.

# I

O analista sabe que o sucesso de um empreendimento desta envergadura, depende muito do esforço e da cooperação do paciente. Este desejo de buscar na análise a compreensão das motivações inconscientes, que estão por detrás de seu sofrimento psíquico. Todo paciente sabe que deve cooperar com todas as informações possíveis para o bom andamento do tratamento, mas, no entanto, não basta somente boa vontade, existem as resistências e transferências que podem impedir a vivência da sua sinceridade.

Fazer análise é como aprender algo novo sobre si mesmo, é o mesmo caso de alguém que decide aprender a tocar violão, precisa de um tempo, de paciência, de perseverança, para saber escutar a tonalidade de cada nota. Além disso, precisa de muito estudo, de reflexão, da libertação de suas neuroses para poder expressar as suas emoções. Se as defesas do paciente são muito rígidas e inflexíveis é impossível a realização da análise, e neste caso passará pela existência sendo alguém improdutivo. Muitos pacientes possuem as melhores das intenções para sair de uma determinada condição neurótica, mas infelizmente, sua matriz neurótica o impede de alcançar os seus objetivos.

O aprendizado na análise é um processo de superação de suas resistências, a conquista final depende do quanto de energia psíquica está sendo aplicada a favor da liberdade de expressão e da realização pessoal. Esta coragem, ousadia, de ser capaz de enfrentar-se a si mesmo e assumir esta tarefa com o analista, na busca da superação de suas dificuldades. Nem sempre a análise é um processo de aconselhamento sobre aquilo que o paciente deve ou não fazer. Para ser sincero o psicanalista é uma pessoa preparada para fazer esta caminhada conjuntamente com o paciente, mas serve a advertência de que

cada paciente que chega até o analista, recebe um convite para percorrer uma estrada totalmente desconhecida.

A cura na psicanálise humanista é um processo que depende da capacidade de investimento de tempo, dinheiro e energia psíquica para sair de uma condição de alienação para um outro estado de produtividade. Para que isto aconteça, é preciso liberar esta energia aprisionada pelas emoções recalçadas, que não deixam o paciente utilizar de modo útil e eficiente as suas emoções e pulsões. Quanto ao tempo de duração e a solução das neuroses, depende, em última instância, do quanto o paciente está disposto a investir em si mesmo, temos que averiguar a intensidade e as resistências que deformam e deslocam as interpretações sempre a favor de seu núcleo neurótico.

Às vezes acontece que quando o analista está se aproximando de sua dor emocional, o paciente reage inconscientemente, utiliza-se de suas defesas, tais como, não ter tempo, não ter dinheiro, não ver melhora alguma, prefere outro tipo de terapia, já está quase curado, etc. Com estas justificativas e desculpas consegue interromper o tratamento, todos os familiares e amigos percebem que ainda não houve a transformação, porém imerso na sua fantasia, prefere pagar o preço do sofrimento e do fracasso do que entrar em contato com aquela dor emocional.

Muitos destes pacientes, depois de um tempo, pedem para voltar ao tratamento, durante este tempo percebem a insatisfação que sentiam em relação a si mesmo, e principalmente dos resultados no amor, na profissão, com os amigos, sabem que sem o tratamento continuarão a ser infrutíferos nos seus resultados. Ao retomar a análise, deve-se realizar uma nova aliança de trabalho, porque uma das condições da cura psíquica é incorporar os valores de respeito, consideração, humildade e um forte interesse em investir tempo e dinheiro na sua recuperação. Esta tomada de



consciência, diante desta experiência, eleva as condições de sua maturidade, confronta-se com a sua teimosia e a dificuldade de dialogar, para procurar soluções mais efetivas e produtivas para a sua vida.

Nesta relação entre paciente e analista, a metamorfose pessoal pode levar algum tempo, ou seja, o “insight” nem sempre é imediato, é importante fazer uma avaliação dos progressos obtidos, de tempo em tempo sempre é bom fazer este processo autocrítico sobre o estado de melhora do paciente. São vários os fatores que podem contribuir para uma melhora efetiva sobre os seus sintomas psíquicos ou existenciais. A análise possibilita ao paciente uma reflexão mais específica e pontual sobre algumas decisões ou escolhas que terá que realizar, porém esta auto-observação de suas emoções é consciente, consegue com isto perceber o estado de perda de energia psíquica que experimenta ao confrontar-se com os conflitos neuróticos.

Ao descobrir que tem condições de utilizar o seu novo potencial, decide realmente fazer uma opção pela utilização de suas capacidades e qualidades, quando a autoestima é muito baixa, qualquer tipo de avaliação positiva ao paciente é tomada como uma ironia. Esta transferência de achar que o analista está ridicularizando, é uma vivência do passado, projetada na sessão de análise, às vezes sente que não existe nenhum vínculo de afeto e amor, o que existe é um ser estranho com uma capacidade de revelar as suas intimidades, por isto mesmo protege-se sobre as suas falsas argumentações.

Quando a onipotência e o narcisismo entram em ação, afirmando através de sua fantasia que a sua neurose é uma necessidade, estamos diante de uma pessoa com sérias dificuldades de encontrar-se consigo mesmo. Esta sua fantasia de achar que sua neurose consegue ajudá-lo a ser superior aos outros, permanece na obscuridade de sua ignorância emocional. Caso consiga desfazer-se desta sua fantasia, poderá

utilizar a saúde emocional para tornar a análise mais produtiva. Quando se encontra sobre as ideias fixas de que ficará enfraquecido para poder derrotar os seus inimigos, caso solucione a sua neurose. Às vezes percebe o analista como sendo um perseguidor, alguém que tem forte interesse em derrotá-lo e prejudicá-lo. Estes delírios e paranóias dificultam muito a realização produtiva da análise, por isto mesmo é muito importante saber fazer a interpretação correta destas emoções de raiva, medo, aversão, inveja, ciúme, ódio, que obstruem e impedem a continuidade do tratamento.

Estas reações emocionais vivenciadas na relação analítica de amor, afeto, cumplicidade, cooperação, em alguns casos, podem ser uma sedução para envolver o analista numa contratransferência. Finalmente o analista deve estar atento a estas manifestações de domínio e manipulação, para que não sejam elaborados, confrontados, esclarecidos, interpretados os temas pertinentes à sua neurose atual. É importante que o paciente saiba sobre o processo de funcionamento inconsciente de seu próprio processo de autodestruição pessoal, para receber esta informação é preciso estar aberto para avançar no sentido de superar-se, num esforço contínuo para poder alcançar a sua realização pessoal.

A análise transcorre num ambiente de compreensão e interpretação simbólica dos sentidos e significados das intenções psíquicas, que estão presentes no âmago de uma imagem. Os sonhos, as fantasias, as ficções, a imaginação, são produtos do inconsciente, estes conteúdos são muito significativos para ajudar-nos a encontrar uma solução do problema do paciente, esta descoberta das mensagens simbólicas esta relacionada com aquelas demandas que estão sendo pensadas e interpretadas durante a análise. A mente inconsciente tem o poder de encontrar as soluções e realizar a passagem pela censura através de um deslocamento ou de uma

condensação na transformação simbólica e imagística destes personagens.

O analista sabe o poder que têm as energias emocionais inconscientes, sua sabedoria está em saber interpretar este mundo de simbologias e seus diversos significados. O sucesso da análise do inconsciente do paciente está na capacidade de ajudá-lo a superar as suas resistências. Existem aspectos positivos na análise, a disciplina, a dedicação, a determinação, a perseverança, a confiança, a sinceridade, a vivência ética, o respeito, a compaixão, a compreensão, qualidades indispensáveis para qualquer pessoa chegar ao sucesso existencial e profissional.

Estas conquistas são um incentivo a mais para que o analista e paciente se motivem para liberar os potenciais reprimidos, e transformar esta energia recalcada em conquistas produtivas em sua vida. É nesta dialética da resistência, superação, interpretação, que o estado emocional do paciente é transformado em ações benéficas na luta contra o processo de autodestruição, ou seja, a energia emocional do paciente estará disponível para agregar valor nas conquistas de seu projeto de vida.

A análise pode e deve ir além da solução dos sintomas, a via régia para compreender a linguagem da natureza das imagens, está na capacidade de saber interpretar os significados ocultos ou latentes, escondidos no íntimo de uma imagem pictórica ou iconoclasta. A capacidade de compreensão do paciente deve ser levada a descobrir, através destas simbologias, a compreender o sentido e o prazer de viver. Ao paciente cabe trazer para a análise seus pensamentos, emoções, sentimentos, fantasias, e suas próprias interpretações sobre o que está acontecendo em sua vida, esta percepção crítica dos conteúdos inconscientes pode ser de grande ajuda na elaboração de suas fantasias.

Ao analista cabe questionar, complementar, confrontar, esclarecer, e aprofundar este material simbólico presente no seu discurso racional e intelectual, quando é possível realizar uma interpretação plausível, então nos encaminhamos verdadeiramente numa busca lógica e madura da solução dos seus problemas. Na sessão de análise é permitido o livre exercício de pensar fora das normas rígidas da lógica formal ou racional, todo e qualquer discurso ou pensamento é importante para esclarecer as dores e sofrimentos do seu psiquismo. Porém, é preciso analisar as resistências quando estas vêm acompanhadas de interrupção, abandono, justificativas e desculpas que estão sobre o domínio das suas neuroses.

Esta maturidade diante da existência, este desejo de superação, esta motivação para esclarecer o que está acontecendo consigo mesmo, depende muito do desejo do paciente em compreender os motivos inconscientes, que desencadeiam tais atitudes e escolhas equivocadas, que com certeza trazem sérios prejuízos à sua pessoa ou família. Ao analista cabe levar este paciente a se dar conta, através de uma medição profunda sobre o seu ser, sobre as escolhas e investimentos improdutivos que colhem o fracasso e a falência pessoal.

O analista sabe conduzir este processo justamente porque teve a experiência de ter passado por este encontro consigo mesmo, mas sem dúvida devemos estar preparados para a decepção, o fracasso, a desilusão, temos de levar sempre em consideração a limitação e a fragilidade humana. Mesmo diante de tantas dificuldades, e problemas de toda ordem, mantermos a esperança e uma fé na capacidade do paciente, de sair desta condição de perda na existência.

Desta teimosia saudável depende o sucesso da análise, quanto mais uma pessoa se conhece, mais profunda será sua intervenção consigo mesma e com as pessoas de sua

convivência pessoal. Esta tarefa enobrece a condição humana, porque viabiliza uma melhor aceitação das limitações dos outros, consegue saber lidar com o idealismo e perfeccionismo com respeito às pessoas da sua convivência no mundo do trabalho. Analista e paciente, ambos devem ter a consciência que esta caminhada é longa e árdua, porém no final da jornada podem sentir-se compensados por terem alcançado o grande prêmio da satisfação e realização.

A análise é um processo de autoconhecimento que leva o paciente ao encontro com a verdade, não as suas verdades, mas a verdade da sua natureza humana, esta difícil tarefa de ressignificação das suas ideologias e alienações possibilitam jogá-lo nesta aventura rumo ao desconhecido. Um dos objetivos da análise é levar este paciente a entender-se melhor, saber lidar com suas emoções e, além disso, relacionar-se com mais qualidade com as pessoas do seu convívio pessoal e social.

Este processo de autodescoberta pessoal não é um manual de aconselhamento, eu acredito que este tipo de ajuda é ineficaz. Os analistas sabem da complexidade do inconsciente, e desta difícil tarefa de decifrar as incógnitas, presentes nestes núcleos neuróticos e psicóticos. Por isto mesmo se “conselho fosse bom não se dava, se vendia”, este processo de conhecer-se a si mesmo não é uma tarefa muito fácil, muitos compram estas propostas fáceis de felicidade e riqueza em livros de autoajuda, é um caminho de facilidades e as pessoas menos avisadas ou ingênuas acabam comprando estas ideias. Estes autores de autoajuda dizem o que tem de ser feito, é preciso somente obediência total aos seus ensinamentos, e por isto mesmo, quando começam a surgir os obstáculos e dificuldades, voltam ao estado anterior de tristeza e depressão.

A análise não é um processo de ficção ou mitologia, é antes de tudo uma busca pela verdade. Este ganho existencial não acontece por acaso é um dever sagrado que cada um tem

que realizar no seu dia a dia, ou seja, ninguém pode realizar esta difícil tarefa no seu lugar e tampouco dizer como fazê-lo, este trabalho é específico de cada ser humano. Por isto mesmo os problemas e dificuldades existem para fazer com que cada pessoa aumente sua capacidade de confiança, de autonomia, de coragem, de aprendizado, esta aproximação com o seu mundo emocional e pulsional vital é básico para a sua felicidade.

A questão principal na terapia analítica é como colocar à disposição esta energia emocional, que se encontra reprimida e recalçada. Partindo desta hipótese podemos considerar que estas forças emocionais e pulsionais atuam de modo inconsciente. O analista sabe do poder que uma neurose tem sobre a vida de uma pessoa, por isto mesmo não é bom ter um otimismo exagerado em relação ao paciente, até porque esta expectativa pode, no futuro, criar sérias decepções e tristezas, justamente porque a ação do paciente não alcançou a fantasia do analista. O paciente sempre estará numa luta contra estas forças destrutivas, este processo de coragem e ousadia é indispensável para poder confrontar diante dos seus segredos e pactos familiares.

Ao contrário, o analista deveria estar preparado emocionalmente para conviver com a frustração, o fracasso, as tentativas de erros e acertos, e estar consciente que os desejos, fantasias, medos e afetos infantis serão projetados na transferência. É preciso abrir este ambiente analítico para que o paciente possa ressignificar este modo de se relacionar com as figuras imagísticas do seu passado, mas é bom frisar: a cura emocional não é uma mera compreensão intelectual, portanto, trata-se de uma revivência destas emoções e sua elaboração.

Esta motivação pessoal do paciente é indispensável para a solução de suas dificuldades, uma outra consideração que gostaria de fazer é que o analista não pode ir além do desejo do paciente. O paciente bebe da fonte de conhecimento do analista, por isto mesmo o exemplo, a dedicação, a ética e

os bons princípios devem reger a vida de um psicanalista. Hoje se comenta muito sobre a “resiliência” este conceito trata das vantagens que uma dificuldade pode trazer à pessoa, mas é importante fazer do limão ou limonada, esta nova interpretação sobre estes sofrimentos, pode ser o estímulo que precisava para desencadear uma decisão de superação de suas dificuldades pessoais.

Toda neurose é um convite existencial para a pessoa evoluir e aprender com seus próprios problemas, então a dor deixa de ser sofrimento para tornar-se uma motivação para buscar o prazer e a satisfação na vida. A psicanálise, como ciência, não tem o poder de fazer desaparecer os sofrimentos, as ansiedades, angústias, tristezas, estas vivências fazem parte da existência, o que a análise propicia é uma resignificação, ou seja, uma interpretação dos reais motivos que levarão este paciente a fazer esta escolha destrutiva em sua vida. Temos que ter consciência que o tratamento psicanalítico não promete o desaparecimento por completo das neuroses, até porque são estas mesmas neuroses que estimulam e entusiasmam o paciente a evoluir como ser humano na existência.

Mas sabemos da importância do “amor” do paciente pelo analista, esta transferência positiva pode ser a força que conduz ao processo de recuperação, mas o analista deve ter consciência de não misturar esta questão do “amor” em uma “relação sexual”, para que não aconteça esta situação é indispensável que o analista esteja realizando sua análise pessoal e também sua supervisão. Esta é uma regra básica da psicanálise, para alguém se assumir como psicanalista.

A neurose tem a função de confundir a expressão do amor com a carência excessiva de afeto e a necessidade de aprovação de sua pessoa pelo analista. Quando existem as defesas e transferências negativas, a força motivadora inconsciente é um desejo de retaliação e de boicote ao tratamento, em lugar do amor existe o ódio, a aversão, a

contrariedade, os enfrentamentos, as discussões. Esta disposição emocional tem como objetivo destruir o vínculo de amor e afeto entre o paciente e o analista, a experiência do amor na análise é ameaçadora, até porque esta possibilidade aumenta seu grau de angústia e ansiedade, tudo porque tem medo de reviver situações de abandono e rejeição vivenciadas no seu passado.

Quando existe um amor verdadeiro entre o analista e seu paciente, se cria as condições para poder aceitar e enxergar a sua sombra, ao entrar em contato com esta dimensão latente e obscura, se oportuniza o conhecimento do seu funcionamento inconsciente. O amor verdadeiro tem um compromisso ético com a sinceridade, a honestidade, e não com fingimentos e falsidades projetadas na transferência. Muitas vezes, em nome do amor, o paciente se anula ou veste-se de uma imagem para poder agradar e retribuir as manifestações de afeto do analista.

Quando o analista realiza sua contratransferência, não se dá conta que não faz suas intervenções ou interpretações em nome da verdade, abdica da condição de analista para defender o estado de sofrimento, miséria, vitimização, pobreza. No final, sempre tem muita pena do paciente por encontrar-se nesta situação, diante disto renuncia a cobrança de seus honorários, assume o problema do paciente como se fosse algo seu. Existe nesta relação uma inversão, quando o paciente envolve e seduz o analista, a cura deixa de acontecer.

O resultado da análise depende deste vínculo com o analista, quando existe o surgimento de uma raiva reprimida na análise, é muito comum o paciente perder o interesse pela realização de seus objetivos, toda transferência que vier acompanhada de vingança, com o desejo de tornar o ambiente analítico um lugar de disputa, deve ser interpretada imediatamente. O analista deve desaprovar tal conduta, o único desejo que deve ser incentivado é quando o paciente tem o desejo de liberar-se dos seus sofrimentos manifestos, este tipo



de motivação tende a desaparecer na medida em que seus sintomas estão diminuindo de intensidade.

Mas o desaparecimento dos sintomas é um dos objetivos da análise, porém existem outros interesses a serem levados em consideração, além do tratamento destes sofrimentos psíquicos. Freud disse que o paciente deve ser capaz de trabalhar e gozar. Mas esta afirmação sobre a análise não está completa, podemos nos perguntar: Este trabalho é rotineiro ou criativo? Qual a finalidade desta educação das emoções e sentimentos durante a análise? Qual a certeza que o analista tem de que o paciente gozando e trabalhando, seus problemas na existência estarão resolvidos?

O pai da psicanálise estava muito preocupado com a eliminação dos sintomas neuróticos, não levou em consideração o processo de formação do caráter, principalmente no que se refere às mudanças de atitudes e de pensamento sobre o seu mundo emocional, me parece que esta transformação, e não eliminação dos sintomas poderia levar o paciente a uma cura verdadeira. Freud fala muito em “libertar-se”. Mas novamente nos perguntamos: libertar-se de que e para quê? A meu ver a libertação no processo da análise obedece ao seguinte princípio, o paciente deve sentir-se livre diante dos seus bloqueios emocionais, por uma livre decisão utilizar todo o seu potencial para alcançar todos os objetivos na existência.

É importante que o par analítico determine quais os objetivos que pretende alcançar durante a realização da análise, este estado de interesse e curiosidade constante pode ser a motivação necessária, tornando desta maneira o ambiente altamente produtivo e eficiente, na busca de soluções para os problemas. O que existe de fato são possibilidades potenciais que estão paralisadas, este desejo de compreender-se a si mesmo, mesmo diante das dificuldades e empecilhos que a vida possa apresentar, é a prova concreta de que existe uma

escolha criteriosa pela análise, e certa confiança e credibilidade para colocar em primeiro lugar a luta pela sua saúde.

Freud afirmava que não existe este desejo, inclusive ironizava como se esta decisão fosse uma espécie de idealismo vazio. Não acreditava que fosse possível alguém realizar alguma atividade em nome do amor, ao contrário, acreditava que este desejo era sempre narcisista. É claro que não podemos deixar de admitir que exista realmente este desejo narcisista, pois o fundamento da terapia analítica é levar o paciente a reconhecer o seu narcisismo, depois que tomou consciência deste processo de autoglorificação, pode surgir um grande desejo de investir no seu potencial de amar e ser amado.

Talvez esta nova consciência possa colaborar de maneira mais potente com a realização de outras áreas, que acabaram ficando a descoberto, por causa do seu exagerado narcisismo, esta condição de narcisista esconde o seu estado de insegurança e medo, o analista deve aprofundar e interpretar esta sua defesa pessoal na relação familiar ou profissional. Todo narcisista sabe, que no fundo de seu psiquismo, esconde um “self falso”. Imagine o investimento de energia psíquica para manter intacta esta “imagem” fictícia e irreal. O resgate do verdadeiro “eu” precisa ser recuperado das amarras que aprisionam as emoções produtivas, para viver uma vida em plenitude.

As dúvidas de Freud em relação a este desejo de superação e de autoconhecimento profundo de si mesmo, se baseiam no conceito de que o “ego” é frágil, fraco, diante das pressões dos instintos, da sociedade e do superego. Mesmo assim, este olhar sobre a sua natureza parte do pressuposto de uma concepção filosófica mecanicista e materialista.<sup>1</sup> Pois acredito que a filosofia de vida de um homem traz consigo os

---

<sup>1</sup> Para compreender com mais profundidade esta concepção filosófica, recomendo a leitura do meu livro: A complexidade do inconsciente na psicanálise humanista. No capítulo III, Pág. 129.

valores culturais e educacionais que moldaram o seu caráter, é esta ética que alimenta e aumenta nossa confiança na capacidade de se superar do homem.

Bom, se um psicanalista não acredita, e tampouco confia no homem, então não compreendeu o sentido da existência do homem no mundo. Apesar das contradições vividas no íntimo do ser humano, não podemos deixar de considerar a força da cultura e que o excesso de cuidado e medo pode paralisar qualquer tipo de iniciativa. Acostumamos-nos com a ideia de que só um médico pode curar nossas doenças, de que somente uma cozinheira sabe fazer comidas saborosas, de que somente o encanador sabe arrumar um vazamento de água.

Sem dúvida, todo profissional possui habilidade e experiência necessária para realizar um trabalho com rapidez e eficiência, mas para que o resultado fosse o esperado, foi necessário um aprendizado. Isto significa que qualquer pessoa que queira aprender medicina, culinária, jardinagem, precisa somente de um comprometimento e muita disciplina para aprender uma profissão. Sem dúvida existe uma distância muito grande em relação a alguém que entende, daquele que nunca tentou fazer nada na vida. Mas é preciso saber que certas especialidades podem ser dominadas, quando a pessoa começa a vencer seus medos.

Portanto, existe a possibilidade de que uma pessoa venha a aprender o domínio técnico da aplicabilidade da psicanálise. Mas para tornar-se um profissional na psicanálise é preciso fazer uma formação, que inclui análise pessoal, supervisão, análise didática, seminários teóricos, atendimento clínico, esta profissão exige tais competências. Para poder exercer a profissão de psicanalista e analisar o inconsciente dos pacientes, o profissional está ciente que deve analisar-se primeiro. Este domínio do conhecimento da natureza das forças inconscientes, e do seu processo de deslocamento e

condensação das imagens e simbologias, é condição básica para aprender a fazer suas interpretações.

O psicanalista deve saber das forças inconscientes que atuam por detrás de uma pulsão ou emoção, é preciso desenvolver uma habilidade especial para poder realizar as suas intervenções sem criar resistências no paciente. Uma segunda exigência do processo de formação psicanalítica é o domínio da teoria e da técnica, principalmente no que se refere à análise e interpretação das resistências e transferências. O analista deve ter o domínio completo deste método, caso exista alguma dúvida, as mesmas podem ser esclarecidas durante a supervisão dos casos clínicos.

Esta realidade simbólica e imagística leva o psicanalista a esclarecer as intenções psíquicas, presentes no âmago da energia emocional. Dentro de tantos significados sempre vai existir o significado unitário, ou seja, este complexo autônomo está constelado por vários fatores que desencadeiam uma determinada reação emocional. Por isto a intuição, sensibilidade, experiência e caráter ético não dependem de nenhuma maneira, de uma profissão específica. O analista possui um olhar clínico, capaz de descrever a movimentação da energia emocional através das queixas e dos discursos de vitimização.

A ciência psicanalítica, para tornar-se eficaz, depende do quanto o psicanalista tratou de suas questões pessoais, porque o analista leva o paciente até aonde ele conseguiu chegar. Cada patologia tem sua fenomenologia, e leis próprias de funcionamento, não existe uma receita ou um diagnóstico para ser aplicado a todos os pacientes. Todo jovem aspirante a tornar-se analista é acompanhado, durante a sua formação por um analista didata mais experiente, esta prevenção surge da necessidade de não incorrer no erro de fazer interpretações ou intervenções equivocadas. Por isto mesmo é preciso saber a diferença entre a má vontade, a preguiça de pensar e estudar, a

negligência, a ignorância cognitiva e emocional. Todos os reflexos desta dinâmica inconsciente recaem sobre as projeções agressivas, ou de obediência irrestrita à neurose.

Se uma pessoa não possui estas qualidades, não poderá atender outra pessoa, seria uma falta de ética e de responsabilidade para consigo mesmo e com o paciente. Estas exigências do processo de formação pretendem dar o tempo necessário, para elaborar e interpretar estas compulsões neuróticas, que estão atreladas a um autoconceito muito pobre de sua condição para tornar-se futuro psicanalista.

Na verdade, a única realidade que realmente conhecemos é a nossa verdade sobre a interpretação de nós mesmos. O neurótico tem uma aversão a conhecer as vivências dolorosas de si mesmo, e, além disso, tem que conviver com esta realidade dia após dia. A principal dificuldade a ser superada, é o conhecimento destas energias emocionais que muitas vezes nos tornam cegos diante das forças do inconsciente.

A análise pode ser realizada por qualquer pessoa, desde que tenha condições de cumprir com a aliança de trabalho. Existem pessoas que estão tão envolvidas pela sua neurose que não têm tempo para si mesmo, muitas vezes certos problemas emocionais estão acima da competência do analista, quando uma pessoa é analisada consegue fazer uma apreensão mais fidedigna da sua realidade psíquica, estas constatações por si mesmo, não resolve todo o seu problema. O paciente deve ser capaz de analisar a si mesmo, porque uma hora ou duas de análise por semana, não oferece as condições propícias para a solução do seu problema.

Têm pacientes que viajam longas distâncias para realizar sua análise, mas com certeza durante o tempo de viagem já estão pensando, refletindo, levantando novas hipóteses, esta autoanálise pode depois ajudar na compreensão da estrutura de sua neurose. Esta tentativa do paciente, de fazer

suas leituras para compreender e dominar a teoria psicanalítica pode ser de grande ajuda na compreensão de seus fracassos e sintomas psicossomáticos. Cada paciente deve ser avaliado de acordo com as suas reais possibilidades de fazer a sua análise, por isto mesmo, é importante levar em consideração a cidade, o tempo de viagem, e depois chegar a um compromisso através da aliança de trabalho.

Podemos averiguar que a autodisciplina é uma das qualidades que acaba tornando-se uma virtude. É preciso adquirir um respeito e um cuidado para consigo mesmo e com os demais, ser responsável por si mesmo é nunca abandonar a difícil tarefa de perseguir a todo o tempo, a incrível experiência da felicidade. Esta é uma das tarefas mais nobres da existência humana, poder aproveitar o tempo de sua existência para conhecer-se no funcionamento do mundo de suas emoções. É desta liberdade que estamos falando, todo paciente deve tomar partido por si mesmo e buscar tudo aquilo de bom que a existência oferece.

Para uma pessoa com consciência o processo de conhecer-se em profundidade é tão importante quanto outro tipo de atividade no meio social e cultural. Não existe algo mais precioso do que uma pessoa conhecer a verdade sobre si mesma, este processo de compreensão interna é indispensável e fundamental para a saúde emocional da pessoa. Esta decisão de tornar-se um ser humano mais íntegro, e através disto utilizar todo seu potencial para tornar-se mais rico em saúde, dinheiro, prazer, é um esforço que acaba sendo recompensado pela transformação que acontece em diversos âmbitos de sua vida.

Fazer análise não é o mesmo que se auto recriminar, se auto admirar, ou buscar uma racionalização sem saída para suas ideias fixas e delirantes. Todos sabem que a verdade traz muito medo e ansiedade, mas mesmo assim é uma vivência emocional saudável. Quando o psicanalista adverte, através de uma interpretação, que suas atitudes são inconvenientes, que

está se dirigindo pelo caminho da autodestruição, tem como objetivo alertar e levar o paciente a tomar consciência sobre estas atitudes destrutivas e fantasiosas que destroem e impedem o desabrochar de suas potencialidades.

Se o analista percebe que existe uma vontade de viver, um amor especial pela vida, então o paciente não se destruirá, o contrário também é verdadeiro. Existe um valor na aparente descoberta de uma verdade desagradável em relação a si mesmo, muitos pacientes estão há muito tempo nesta difícil tarefa de esclarecimento e interpretação do funcionamento inconsciente, somente este desejo mostra a sua força de vontade para impedir a sua destruição.

## **O poder das neuroses sobre a sua vida.**

Como já havíamos citado anteriormente, a terapia analítica além do seu valor clínico, também possui o valor humano de uma força em potência, para ajudar os pacientes a desenvolverem todas as suas capacidades. O objetivo da análise é tentar alcançar este fim através do meio da compreensão, da tolerância, da sinceridade, da alteridade, da compaixão, da bondade, qualidades estas indispensáveis para sustentar qualquer vínculo humano.

A interpretação das emoções inconscientes precisa da correta utilização da técnica psicanalítica para chegar à verdadeira imagem a respeito de si mesmo. Uma coisa é o desejo consciente, e a outra são estas forças desconhecidas, que atuam independente de nossa vontade, estas simbologias podem ser interpretadas através da pintura, da escultura, da música, do teatro, da poesia, da literatura. Existem desejos inconscientes que nos motivam a buscar na arte, ou nas obras literárias, a projeção das simbologias e imagens produzidas pela energia psíquica.

Em toda a realização humana existe um ato de amor, são as metáforas e as simbologias que são projetadas como forma de comunicar uma linguagem codificada nos símbolos. Mas este mesmo amor pela natureza da estética possui algum tipo de conteúdo positivo para a sua vida. Qualquer análise de uma produção artística nos remete a desvelar estes conteúdos inconscientes, presentes nestas simbologias, esta atitude produtiva eleva a nossa autoestima, conseguimos formar um conceito positivo sobre nós mesmos.

Quando o contrário acontece, a perda de uma grande amizade, o fracasso de um novo empreendimento, surge então o desespero e uma amarga recordação do fracasso e da decepção para consigo mesmo, da mesma forma precisamos examinar as motivações inconscientes que estimulam a pessoa



a obter este tipo de resultado na sua vida. Estas motivações inconscientes estão relacionadas com os dilemas da existência humana.<sup>2</sup> Neste livro o leitor vai encontrar uma reflexão sobre o pensamento de Alfred Adler, Martin Buber, Ludwig Biswanger, Ralph R. Emerson, Sigmund Freud, Erich Fromm, Martin Heidegger, Carl Gustav Jung, Rollo May, Arthur Schopenhauer, Fernando Savater e outros filósofos e psicanalistas que tratam do tema da existência humana.

Quando uma pessoa consegue entender as linguagens sutis da existência, e interpretar os conteúdos simbólicos do inconsciente, incorpora à sua bagagem cultural um recurso fundamental para poder tomar decisões mais acertadas e eficazes. A vida deve ser levada a sério, por isto mesmo, saber compreender as suas dinâmicas inconscientes é de uma ajuda inestimável. É claro que quando se trata de uma análise mais profunda, precisa de um analista para interpretar, confrontar e esclarecer os fatores inconscientes que possam estar bloqueando a aplicabilidade do seu potencial.

Cada pessoa pode fazer uma opção para compreender-se a si mesmo, mas para isto, é preciso conhecer estas forças pulsionais e emocionais que possam estar perturbando e roubando sua energia psíquica. Esta é uma área do conhecimento bastante controvertida. Freud achava que os conflitos inconscientes tinham sua origem no ambiente familiar, e na repressão dos instintos sexuais. Alfred Adler acreditava que as neuroses eram maneiras de autoafirmar-se na superioridade sobre as demais pessoas. Carl Gustav Jung, dizia que a mitologia, os arquétipos e o inconsciente coletivo são os motivos que levam a pessoa estruturar-se na neurose. Erich Fromm compreendia que a neurose era um processo arcaico e primitivo de um processo de desumanização, a sociedade e a cultura, interferem na estrutura formativa da neurose.

---

<sup>2</sup> O dilema do ser humano na existência é uma obra escrita pelo Dr. Salézio Plácido Pereira. Ed. Itpho. 2007.

Como podemos perceber cada corrente teórica defende um postulado em relação à etiologia da neurose. Talvez nenhuma delas tenha a verdade absoluta sobre a causa dos conflitos inconscientes, e ao mesmo tempo, todas as teorias têm sua própria verdade. O que eu posso dizer a respeito destas controvérsias é que sem dúvida, estes conflitos têm suas origens na repressão das qualidades e capacidades. Esta energia emocional reprimida impede a pessoa de desenvolver o seu potencial criativo, são as emoções dos medos, da angústia, do desespero, que impedem a pessoa de enfrentar com coragem os seus dilemas na existência. Quando a pessoa não consegue aplicar na sua vida estas suas capacidades, torna-se impotente e desprotegida procurando refúgio no isolamento e nas adições das drogas lícitas e ilícitas.

Qualquer pessoa que procure a psicanálise sabe que a jornada é de explorar um mundo totalmente desconhecido, mesmo caminhando nesta direção, a pessoa tem consciência de que em algum nível, sabe o que pretende encontrar ou solucionar, e que muitas vezes a imagem que descrevia de si mesma era totalmente equivocada. Este caminho mostra incoerências, incongruências, incertezas e inseguranças. Os motivos que levarão a pessoa a internalizar e defender uma imagem equivocada tem a ver com os seus compromissos inconscientes.

O que é uma pessoa neurótica? Qual é seu objetivo, sua finalidade? Que tipo de prejuízos e perdas pode causar a uma pessoa? Antes mesmo de responder a estas questões, temos de levar em consideração que as emoções e as pulsões, são uma presença viva no inconsciente. Ao tomar consciência sobre o poder de sua atuação, tem a possibilidade de decidir e fazer suas escolhas de um modo mais maduro e eficiente. Bom, existem pessoas que têm uma necessidade compulsiva de receber afeto e atenção. Outros são extremamente obsessivos, carregam consigo um nível de exigência e perfeccionismo.

Quando alguém está envolvido pela neurose, pensa sempre que tem a verdade, e, portanto, possui uma capacidade de acreditar que é superior aos demais.

Mas quando o analista traz estas questões para serem pensadas e refletidas, estas demandas podem ser integradas e reconhecidas pela interferência negativa em sua vida. Esta nova consciência procura prestar atenção nestes aspectos neuróticos de seu caráter. Esta necessidade compulsiva de afeto e perfeição pode levá-lo a um completo esgotamento das suas forças psíquicas e físicas. A consciência diz respeito à sua condição de saber lidar com estas compulsões e carências afetivas, esta análise sobre os prejuízos e interferência em sua vida depende muito do seu nível de consciência. O objetivo da análise é levar o paciente a tomar consciência sobre estas forças pulsionais e emocionais sobre a sua vida.

A compulsão à repetição é sem dúvida a neurose mais destrutiva na vida de uma pessoa, porque sua ação não leva em consideração as consequências de seus atos e sim a natureza de seu objetivo. Se alguém necessita de afeto, este desejo deve ser atendido através de um amigo, do inimigo, do patrão, da esposa, dos filhos. A consequência nefasta desta carência afetiva compulsiva é a perda total de consciência, sobre esta demanda pessoal. Para garantir o seu afeto, pode comprar com dinheiro, pagando contas de amigos, emprestando dinheiro, assinando de avalista, veja, o seu interesse é atender a sua compulsão, em nenhum momento presta atenção às necessidades importantes de sua pessoa. Em alguns casos chega ao ponto de abdicar de sua liberdade e autonomia a uma outra pessoa para receber um afeto doentio, pois está implícita uma relação sado-masoquista.

Como não consegue ter respeito e tem dificuldade de investir e cuidar de si mesmo, termina com qualquer possibilidade de autonomia e liberdade, infelizmente ninguém consegue amar uma pessoa totalmente dependente. É o tipo do

sujeito que sofre em silêncio, aguenta, suporta tudo em nome do amor e destas migalhas de afeto. Geralmente são muito rígidos e inflexíveis, não aceitam qualquer tipo de ajuda e muito menos um tratamento. Sua compulsão pelo desejo de receber afeto está acima de qualquer objetivo pessoal. Quando não consegue alcançar seu objetivo através da compulsão, utiliza a defesa do pessimismo, do cretinismo, tornando-se uma pessoa muito chata e inconveniente. Esta compulsão pessimista é uma defesa para sensibilizar as pessoas do quanto está precisando de ajuda.

Uma outra situação a levar em conta é a frustração, quando a compulsão não consegue ser realizada, surge uma angústia. Esta pessoa sente-se sempre ameaçada por estas suas necessidades, portanto, estas suas atitudes não resolvem estas atividades compulsivas. O perfeccionista, ao contrário, entra num estado de pânico quando comete algum tipo de erro. Aqueles pacientes que defendem uma liberdade ilimitada, e sofrem quando têm que conviver com algum vínculo mais profundo. Mesmo que o desejo seja sem importância, é tomado de um estado de pânico incontrolável. A neurose é quando um terror de apodera através de um pânico, ameaçando a sua segurança emocional e psíquica.

A sensação é de estar perdido, confuso, toda vez que sua perfeição é questionada, compensa seus medos numa vida pautada por uma rotina, regras, normas, ideias, quando isto foge do seu controle, entra num estado de pânico. Esta compulsão afetiva é responsável por este tipo de neurose. Na análise o paciente poderá compreender este funcionamento inconsciente, com certeza a história de vida deve contemplar a infância, adolescência e juventude, além disso, pode exercer influência o temperamento e o caráter dos seus pais. Nos ambientes carregados de tensão e angústia, a criança desenvolve uma rebeldia, uma insatisfação, porque se encontra sobre pressão dos pais, estes estímulos provocam uma reação

de natureza passiva ou de enfrentamento. Este ambiente está moldando a natureza do seu caráter.

O ambiente e os meios de comunicação interferem no processo de formação de seu caráter, são os valores, as regras, as normas, o controle, os castigos, responsáveis pelo desenvolvimento de sua criatividade, autoestima e iniciativa. Uma criança é influenciada pelas circunstâncias do seu meio social, cultural e educacional, porém, não é algo que está determinado ou condicionado a viver sempre assim. Outros tipos de experiências, aprendizagens, reflexões, podem levar a criança a ser dócil apesar de viver num ambiente hostil.

A saúde emocional da criança depende muito dos fatores ambientais, se num ambiente familiar ou escolar as interações são de mútuo respeito, consideração, amorosidade, ternura, compreensão, com certeza o caráter desta criança poderá crescer sem nenhum tipo de bloqueio. Mas infelizmente esta não é a realidade, porque existem muitas adversidades que contrariam as condições do desenvolvimento do seu caráter. Quando os pais, com suas melhores intenções, fazem chantagens, obrigam seus filhos a realizarem tarefas sem o mínimo de prazer, às vezes a reação destas crianças é a completa paralisação do seu potencial de inteligência.

Este tipo de amor é asfixiante, violento, chantagista, ameaçador de intimidação, com práticas de violência verbal e física. Muitos pais ampliam os medos nos seus filhos, mostrando o quanto é difícil vencer na vida, passam uma ideia pessimista, dizem; que eles não perdem por esperar, porque são vários os perigos e dificuldades que vão ter que enfrentar. Quando o casal não se encontra bem na relação, utiliza o filho como bode expiatório para resolver seus dilemas pessoais. Estes tipos de pais oscilam entre momentos em que tudo é permitido, e outros, onde tudo é proibido. Seu caráter é mesclado de momentos de alegria, compreensão e em outros de rigidez e autoritarismo.

A criança pode interpretar e seguir esta versão de mundo dos seus pais, internalizando que seus desejos e aspirações devem estar intrinsecamente relacionados com este tipo de atitude. Esta identificação obedece ao desejo de fixação, nestes desejos de seus pais está implícita a imitação dos seus filhos. Por outro lado, os filhos, para serem amados e desejados, obedecem com reverência e idolatria os desejos inconscientes de seus pais. No final de toda esta relação, compreendem que não têm seus direitos e deveres, sua liberdade e autonomia estão condicionadas ao pensamento e desejos dos pais. Em muitas famílias os pactos inconscientes sobre estas relações passam despercebidos e velados.

Neste tipo de ambiente, a criança não consegue formar uma imagem positiva de si mesma. Geralmente estas crianças tornam-se inseguras, nervosas, ansiosas, isoladas, rebeldes, diante desta realidade são totalmente impotentes para lidar com estes conflitos, mas com o tempo e suas experiências, começam a desenvolver capacidades para poder defenderem-se destes ambientes patológicos. Desenvolvem um conjunto de defesas para atenuar esta sensibilidade, uma sensibilidade, para entender e compreender o sofrimento alheio.

As defesas destas crianças dependem das pressões e problemas que enfrentam neste tipo de ambiente familiar. Utiliza-se de várias estratégias, por exemplo, com uma crise de raiva, pode fazer prevalecer o seu desejo de afastar as pessoas de quem não gosta. O narcisismo começa a prevalecer quando a criança vive numa ilha isolada, onde todas as suas vontades são satisfeitas. Não aceita qualquer tipo de intervenção, pois sempre está pronta para revidar com uma crise violenta. Este estilo de vida é autodestrutivo, pois estas atitudes acabam prejudicando o desenvolvimento de suas emoções e sentimentos.

Mas a intenção primeira do seu organismo é procurar um lugar para viver em liberdade e ampliar os conhecimentos

sobre si mesmo. Este lugar é propício para viver a plenitude de suas fantasias e desejos, este espaço foge das categorias do espaço e tempo. É uma saída inteligente para poder descarregar suas frustrações e sonhar com um mundo diferente do seu. Todo adulto traz dentro de si mesmo uma criança, às vezes esta condição emocional transforma-se num corpo de ideias e imaginação, em outros momentos conseguimos enxergar somente a casca externa desta pessoa. A criança é um legado que assumiu os desejos e aprendizados do seu ambiente social e cultural, ninguém pode escapar da convivência com esta criança machucada e ferida pelos acontecimentos da vida.

A psicose insere-se neste contexto quando o “self” desta criança não recebe o espaço para desenvolver-se, neste caso assume um outro “eu”, os desejos dos seus pais. Incluem neste pacote, os seus gostos, seu modo de viver, sua maneira de pensar. Apesar deste processo de incubação doentia, a autonomia, a autenticidade, a liberdade, é relegada ao completo esquecimento. Neste tipo de ambiente permite o florescimento das neuroses e psicoses, não existem as condições propícias para fazer frente aos seus medos e inseguranças. A interpretação da realidade existencial fomenta a ideia de que deve seguir o caminho prescrito pelos seus pais, qualquer iniciativa de mudar a direção, surge o sentimento de culpa e todas as ameaças e perigos preconizados para controlar seu comportamento.

Na análise humanista o conhecimento em detalhes da infância pode esclarecer as motivações inconscientes de uma neurose. A sua defesa estratégica mais eficiente, encontrada para sobreviver psiquicamente, estas neuroses podem sofrer algumas modificações caso encontre pessoas ou ambientes que possam dar suporte à sua segurança emocional. Caso não exista nenhum outro tipo de vivência que possa fazer frente aos seus costumes e ideias fixas, o caminho natural é tornar-se um marginal ou talvez ou psicopata. Todos devem saber que estas

defesas fazem parte do seu caráter como um recurso para poder lidar com as violências dos adultos.

A impregnação do medo é uma defesa por não saber lidar com as cobranças do seu superego, este tipo de fuga da realidade, como no caso das adições tem a ver com a dificuldade de não saber resolver ou a falta de coragem necessária para enfrentar os seus problemas na existência. Toda criança que nasce nestes ambientes neuróticos, com forte carga de agressividade e violência, desenvolve também uma capacidade de saber suportar os seus sofrimentos psíquicos, com o tempo desenvolve habilidades e uma inteligência superior àqueles que não tiveram nenhum tipo de problema. Aprende e sabe usar a seu favor estas experiências do passado, transformando esta dor em prazer, este infortúnio em felicidade, é uma criança muito especial porque não aceita uma condição de vida passiva e alienada.

Todo ser humano tem dentro de si os potenciais capazes de transformar a sua vida, este presente é gratuito, pois é oferecido a cada ser humano. Depois aprende a enfrentar os desafios e colocar em ação a sua inteligência, consegue preencher esta lacuna de realização, e com isto incorpora em seu caráter, a iniciativa, a criatividade, a comunicação, o diálogo, o respeito, a consideração, o reconhecimento das pessoas do seu convívio diário. Utiliza toda sua inteligência emocional para lançar-se a novos projetos ou empreendimentos que podem levá-lo a destacar-se socialmente, além disso, percebe a importância e o valor do estudo e do conhecimento, pois a realidade social e cultural impõe uma evolução gradativa à sua pessoa.

Este processo de superação dos seus medos, ansiedades, inibições, dificuldades financeiras, no amor, na amizade, despertam dentro de si mesmo o desejo de enfrentar as suas fantasias, as falsas ilusões, as crenças míticas. Esta realidade existencial lhe ensina a importância de começar a



confiar em si mesmo, de lançar-se na busca de novos objetivos, isto permite, no desenvolvimento de seu caráter, uma flexibilidade e um maior poder para suportar as frustrações. O ambiente familiar deve proporcionar as condições adequadas para a criança desenvolver uma confiança em si mesma, alguns valores fundamentais, tais como: justiça, bondade, ternura, dever, obrigações, prazer e satisfação.

O mau caráter surge a partir das péssimas condições que a criança recebe no seu meio social e familiar, quando começa a perceber que toda desgraça é culpa sua. Comparada aos demais, se dá conta que os outros são mais inteligentes e capazes, e por fim conclui que é uma criança muito má e que não merece ser querida e amada. Valoriza, e muito, a opinião das outras pessoas, reprime todas as emoções de raiva, mágoa, ressentimento, infelicidade, com a negação das suas potencialidades, procura convencer a si mesma e a todos que não tem nenhum valor para a sua família. Este sentimento de inferioridade é acompanhado de uma sensação de isolamento, solidão e retraimento, de colocar em prática as suas qualidades.

Esta sensação de ser uma criança rebelde e indigna, de encontrar qualidades somente nos outros, amplia os seus medos e inseguranças. Para não confrontar-se com esta triste realidade, nega qualquer tipo de contato com as suas emoções. A criança não consegue expressar a sua rebeldia, como está confusa e perdida, projeta suas frustrações para todas as pessoas do seu convívio.

Ao negar estas emoções, distancia-se cada vez mais do seu ponto de referência, não sabe diferenciar, amor, ódio, raiva, afeto, medo, aversão. Não tem a mínima ideia do significado do amor, portanto aceita todos os tipos de sofrimento por achar que é normal. Como é uma criança muito criticada pelos pais, professores, e pessoas do seu convívio, acredita que nunca vai ser digna de receber amor e afeto.

Depois, na vida adulta, esta criança interior permanece latente e manifesta-se de maneira produtiva nas relações de amizade e intimidade, esta confiança emocional é o alicerce seguro para viver a dimensão da afetividade. Tem a plena convicção de que não pode receber este amor e procura nas justificativas, desculpas, doenças, uma estratégia para não receber este amor e afeto. Depois utiliza sua inteligência para racionalizar que aquela pessoa que de fato a ama, está totalmente equivocada, pois não consegue descobrir a fundo os seus pontos fracos.

Na vida adulta experimenta a presença deste conflito neurótico, por um lado, faz de tudo para conquistar a pessoa do seu convívio, para receber o afeto e gratidão, mas depois se sente mal e culpada por estar recebendo este amor sem merecer. Esta desconfiança prejudica muito a intimidade e seus futuros relacionamentos. Esta reação emocional surge como uma sensação de mal estar, a única maneira de livrar-se desta tristeza, é seguir as determinações do seu superego, julgado e condenado pelas suas próprias ideias, desencadeia uma emoção de tristeza. Esta forma de relacionar-se com as emoções produz muito desgaste e culpa, no final das contas encontra-se completamente esgotada, sem energia e vitalidade. Esta vivência emocional é causa de sua depressão.

Além disso, o complexo de inferioridade faz prevalecer o desejo desta emoção, esta imagem depois de internalizada se torna inconsciente, esta matriz neurótica leva a pessoa a boicotar qualquer experiência de sucesso e satisfação. Como sempre se considera inferior aos outros, ou seja, a maneira de pensar, de julgar, de refletir, esta sua neurose tem uma forte influência sobre as suas decisões.

Sua maneira de pensar é sempre minimizada, para realizar seus projetos, sempre precisa de alguém, é sempre o outro que produz uma sensação de segurança e confiança. Estar na companhia de alguém é o mesmo que procurar pessoas que

possam defendê-la e protegê-la de algum tipo de injustiça. Está sempre na defensiva, fica aguardando a motivação e a aprovação, ou melhor, alguém que possa responder pelos seus comportamentos, e mais, dar-lhe tudo aquilo que necessita.

Estas pessoas têm esta atitude porque não aprenderam a resolver seus problemas pessoais, sem confiança e autonomia, delegam a um outro as decisões de sua vida. Ao mesmo tempo em que necessitam de um amigo, amante, companheiro, uma pessoa em quem de fato possam confiar, não consegue corresponder à altura desta cumplicidade. Como não confia no seu potencial de inteligência para prover a vida, abdica de sua liberdade e autonomia e torna-se uma pessoa submissa. Sem dignidade e respeito, procura inconscientemente um modo discreto para somatizar sua infelicidade, e depois, quem sabe, morrer de tédio, de tristeza, de desencanto.

Uma terceira característica dos neuróticos é superar os seus adversários e com isto mostrar a sua superioridade, mas esta atitude tem suas raízes numa raiva, num ódio, acumulado pelas humilhações, rejeições, decepções e traições que sofreu durante a sua vida. Nesta atitude inconsciente seu objetivo não está focado nas suas realizações, mas nas soluções das mágoas e ressentimentos, indiretamente esta vingança tomou conta e direciona seu investimento de energia psíquica.

A própria pessoa se coloca em segundo plano, e assume uma postura para afrontar e discutir com qualquer tipo de autoridade ou pessoas que representem seus pais. A neurose tem a tríplice função de levá-lo a um completo esgotamento das suas forças psíquicas, de renunciar sobre a sua liberdade de pensar, de permitir-se refletir criticamente, de elaborar esta raiva reprimida. Dominado por estas emoções negativas perde o respeito e consideração dos seus amigos e pessoas do seu convívio, a tendência é aumentar o seu grau de raiva e ressentimento, é uma bola de neve, como se encontra descontente consigo mesmo, pois não consegue conviver com a

imagem idealizada de sua pessoa. Em muitos casos produz as condições de uma doença fatal ou mesmo de um acidente para livrar-se deste peso que carrega pela vida afora.

A análise humanista procura levar a pessoa a tomar consciência sobre estas atitudes destrutivas, porque esta sua atitude rígida e inflexível não coopera para mudar o seu caráter. Na fantasia, estes pacientes acreditam que, satisfazendo suas necessidades materiais, poderão ter o controle sobre as suas emoções negativas, retirando-as como um simples passe de mágica. Com o tempo tornam-se pessoas ríspidas e insatisfeitas porque queira ou não, encontram-se sobre o domínio da neurose. Às vezes os psicotrópicos ou álcool apenas diminuem sua intensidade, para depois aumentar seu estado de angústia e ansiedade.

A perda da esperança, a falta de confiança no analista, o estado de desânimo em que se encontra, produz um tipo de vida muito parecido com um disco sobre uma vitrola. É sempre a mesma música, as mesmas canções, os mesmos instrumentos musicais, esta repetição, além de levar a pessoa a um completo esgotamento, irrita e afasta as pessoas mais próximas do seu convívio. Para sair desta situação é preciso muita força de vontade, investimento, disciplina, e coragem para fazer este processo de autocura.

Quando alguém está dominado por uma neurose leve, todos sabem que uma mudança se torna fácil, porém, não é o caso das agudas e crônicas. Muitas vezes os casos são de uma cronicidade que é muito difícil de fazer um prognóstico positivo, podemos acompanhar diariamente nos meios de comunicação, exposições destrutivas de pessoas que buscam a barbárie e a violência para demonstrar seu estado de fúria e revolta.

Podemos afirmar com certeza que as neuroses têm sua origem na sociedade e no seu tipo de cultura. No meu

livro<sup>3</sup> anterior especifiquei as causas deste processo de autodestruição, esta força destrutiva, mais conhecida como necrofilia, acompanha o homem desde o momento em que tomou consciência sobre o sentido de sua existência, e sua luta incansável para ter liberdade. Esta compulsão destrutiva torna-se um traço de caráter, mesmo assim, proporciona um estado de prazer masoquista, é gratificação alcançada através desta relação de fracasso e sofrimento.

Então, poderíamos nos perguntar: Existe realmente este prazer intenso da dor, ou ao contrário, de expressar, o ódio, a raiva, através da submissão e exploração alheia? Estas duas realidades, sadismo e masoquismo são partes constitutivas da natureza humana. Se for assim, a natureza humana é realmente muito complexa, principalmente no que diz respeito às suas forças instintivas e pulsionais. Mas muitos pacientes nos provaram que é possível sair desta situação, esta busca incansável de conhecimento, de autonomia, de responsabilidade, de realização, de satisfação, às vezes consegue se sobrepor ao desânimo e destruição. Esta esperança reacende no íntimo de cada ser humano, o desejo de sair deste estado de dependência mórbida.

A sanidade vital não está nos extremos, ou seja, no perfeccionismo exagerado ou na submissão dependente. Para concluirmos este capítulo, temos que entender que a satisfação e a realização dos objetivos dependem de muito esforço, dedicação, estudo, coragem, ousadia, qualidades que não se encontram nos neuróticos, ou com traços de desvio de caráter. Esta força vital, mais conhecida como energia da vida, mostra um caminho diferente para alcançar a realização plena nesta existência, para poder fazer frente aos desejos destrutivos do sadismo e masoquismo.

---

<sup>3</sup> Pereira, Salézio Plácido. **Psicanálise: A interpretação dos sintomas psicossomáticos**. Santa Maria. Ed. Itpoh. 2010.

A saúde emocional precisa de um nível elevado de consciência sobre os desígnios da vida. Propõe-se, no entanto a fazer um convite muito particular para cada ser humano enfrentar-se consigo mesmo e procurar no íntimo do seu arcabouço cultural, a inteligência e forças necessárias para realizar-se plenamente na existência. O estado de alienação é resultado da falta de consciência, quanto mais busca as suas respostas na realidade mágica, mítica, ou nas superstições, explicações de uma realidade fantástica que não ajuda a modificar e tampouco a responsabilizar pelos resultados alcançados na existência.

As neuroses podem ser classificadas de acordo com o desejo de aproximação ou de afastar-se das pessoas. Algumas destas neuroses procuram a independência em contraste com a dependência. Todas as pulsões de vida possuem o poder de exigir de cada ser humano a evolução, a inteligência, a criatividade, em oposição ao processo de alienação, limitação e bloqueio da produtividade do seu potencial humano. O desejo de superar-se, de realizar-se, precisa das qualidades e aprendizagens para alcançar seus objetivos. Este processo de adaptação, de repressão, de negação, propicia o desaparecimento quase por completo do seu “eu”.

Temos que identificar algumas necessidades inconscientes; como por exemplo, a necessidade neurótica de afeto e aprovação, existe um desejo de agradar as pessoas e acima de tudo, receber aprovação sobre suas atitudes. Infelizmente este tipo de neurose da busca de afeto e aprovação, torna-se o centro de preocupações e interesse sobre o que os outros estão pensando sobre a sua pessoa, nunca tem coragem de colocar suas ideias, está sempre com medo das reações agressivas e violentas das outras pessoas.

### **Aprenda a enfrentar os dilemas das frustrações e fracassos na existência e no amor.**

Depois de apontar a importância deste programa de prevenção da saúde emocional, gostaria de explicitar com maiores detalhes sobre o método de prevenção em relação às neuroses. O meu objetivo é que o leitor se conscientize sobre a importância de prevenir-se contra as múltiplas formas de internalização das neuroses. O enfoque de análise deste projeto comunitário e social abarca a totalidade existencial do sujeito que está inserida no meio social e cultural.

Esta conscientização sobre a etiologia das neuroses favorece ao leitor uma compreensão sobre as suas dificuldades na existência e na expressão das sintomatologias existenciais. A prevenção possui um corpo teórico e um método de aplicação que serão especificados no decorrer deste capítulo. Não tenho a intenção de discorrer sobre uma tese a ser comprovada cientificamente, ao contrário, é somente uma tentativa de colocar a teoria psicanalítica mais próxima da população em geral.

Ainda nos falta uma metodologia para averiguar os resultados do nível de apreensão dos participantes destes cursos. No entanto, esta nunca foi minha preocupação, o objetivo é que estes conhecimentos possam ser utilizados pelas pessoas para entenderem-se melhor, e acima de tudo que sirva de ajuda na superação de seus problemas pessoais e sociais. Quando a vida de uma pessoa encontra-se num caminho sem saída, esta mesma realidade existencial clama por mudanças urgentes ou até radicais. A cura exige uma mudança de percepção totalmente nova da realidade.

Ao dar um novo enfoque sobre a sua própria vida, reacende a esperança de começar a ver a luz no fundo do túnel.

Muitas vezes existem resistências em conhecer-se com mais profundidade, as mudanças mais difíceis são as crenças, costumes, ideias fixas, compensações, compulsões, sabemos da dificuldade de abandonar velhos hábitos e maneiras de pensar e encarar uma nova postura diante da existência.

Sem dúvida, diante de nossa realidade social, e dos problemas que acompanham na área de saúde mental, precisamos utilizar a teoria psicanalítica para diminuir o sofrimento e a dor psíquica de todas as pessoas que estejam interessadas em conhecer e estudar ou mesmo analisar-se. Esta atitude por parte dos psicanalistas consegue socializar as suas descobertas e estudos científicos para a grande maioria da população carente, esta é uma forma de comprometer-se e beneficiar indiretamente a humanidade com a aplicação prática da psicanálise humanista.

A teoria da psicanálise humanista está comprometida com a saúde psíquica da população em geral, e mais especificamente daquelas pessoas que realmente estão precisando de ajuda e amparo. Porque acreditamos que no íntimo de cada ser humano está inscrito este desejo de superação, de procurar nos seus talentos, dons e qualidades, as forças psíquicas positivas para dar conta do seu processo de aprendizagens, de superação, de desenvolvimento intelectual e cultural para realizar-se plenamente como pessoa humana.

Às vezes este potencial criativo e de motivação é violentado, bloqueado, reprimido, distorcendo e deslocando esta emoção de rebeldia e insatisfação para um quadro de sociopatas ou de psicopatias. A neurose pode ser percebida nos diversos tipos de sofrimentos, e muitos destes bloqueios aprisionam e impedem a evolução da consciência. Com esta proposta de promoção e prevenção da saúde psíquica, a psicanálise surge como uma saída para poder pensar os problemas sociais e familiares.



O psicanalista, ou outras pessoas interessadas em fazer parte desta proposta de saúde emocional, possuem a liberdade de utilizar o seu conhecimento para estudar e compreender com profundidade a dimensão inconsciente, presente na natureza humana. Ao expressar este desejo humano, o interesse da teoria psicanalítica é muito mais amplo que os problemas da libido sexual. Porque a nossa realidade nos apresenta pessoas com desemprego, fome, falta de moradia, de consciência política, estas faltas incluem uma nova percepção social e comunitária do compromisso ético de compreender esta realidade complexa que é o ser humano.

A psicanálise clássica formulou uma teoria comprometida com os problemas particulares e isolados e esqueceu de levar em conta os problemas sociais. Porque quando a pessoa consegue relacionar-se e entender-se na sua subjetividade, consegue estender esta compreensão em relação às outras pessoas do seu convívio. A proposta da teoria da psicanálise humanista volta sua atenção para a questão dos problemas sociais e comunitários, na área da saúde psíquica.

Chegamos à conclusão que a origem das neuroses tem sua relação direta com as dificuldades de estabelecer relações profundas de respeito e consideração nas relações do seu convívio social, em segundo lugar, a dificuldade de utilizar o seu potencial físico e psíquico no desenvolvimento de sua inteligência prática.

O ser humano não nasce com uma neurose, este processo de assimilação e incorporação de atitudes equivocadas em relação a si mesmo e aos demais, são adquiridas no seu meio familiar e nas condições sociais, econômicas e políticas. Cada pessoa humana possui sua própria integralidade de sua estrutura psíquica, para colocar em prática todas as capacidades e talentos latentes da natureza humana. Muitos dos problemas de relacionamentos ou das percepções distorcidas sobre a compreensão das relações humanas estão

viciados pelas crenças, costumes, hábitos, regras, normas, que dificultam ou impedem a convivência pacífica e harmoniosa dos seres humanos.

Não temos nenhuma dúvida que devemos investir na prevenção da primeira infância da criança. Existem dois aspectos importantes para a prevenção das neuroses, a primeira que esta criança está em processo de formação do seu caráter, está atenta, desejosa de aprender, possui energia e vitalidade, está aberta às novidades. E a outra condição, é que o ambiente familiar e social pode favorecer, e muito, a evolução das suas qualidades e valores pessoais, este processo ético e produtivo passa pela aprendizagem, para poder desenvolver seu potencial produtivo na sociedade.

Se uma criança nasce num meio pobre culturalmente, cheio de violência física e psíquica, autoritário, pessimista, desmotivante, aprende a conviver na acomodação, a aceitar a realidade sem nenhum esforço pessoal. Com o tempo esta rotina alienante desenvolve agressividade na criança, uma revolta contra a família e a escola, esta sua postura estrutura a sua pessoa num quadro neurótico. Mas ainda existe a esperança de que na adolescência, as condições sociais e culturais possam ajudá-lo a pensar e a viver em condições de satisfação e realização pessoal. Se nesta fase do desenvolvimento este adolescente aprende a utilizar suas força psíquica para enfrentar e buscar solução para suas neuroses, pode ser muito útil na sua vida adulta.

Mesma aquelas crianças que se encontram numa situação de miséria de valores éticos, ainda se pode presenteá-la com um novo ambiente que seja favorável para despertar dentro de si mesma o desenvolvimento de sua potencialidade. A saúde psíquica depende do início deste processo de formação do caráter, para isto devemos proporcionar a estas crianças um ambiente favorável para confirmar as suas capacidades intelectuais e emocionais. A questão central seria: Como criar

as condições de ambiente para a criança resolver seus problemas emocionais?

Que métodos pedagógicos ou didáticos a psicanálise pretende usar para ajudá-la a superar as suas dificuldades pessoais? Porque acredito, mesmo que a criança esteja num ambiente desfavorável economicamente e culturalmente, pode existir o desejo de transcender e superar esta triste realidade. O sucesso ou o fracasso desta criança depende muito da sua capacidade de compreender e interpretar as rejeições, as injustiças, a miséria econômica, a falta de conhecimento. Eu acredito na capacidade de superação destas dificuldades, enquanto que para uns é a desgraça, para outros é uma chance de vencer na vida.

Depois, na juventude, com mais maturidade, pode decidir confrontar e utilizar todo seu potencial de inteligência e boa vontade para superar sua condição econômica ou seu desnível cultural. Independente de seu ambiente este jovem possui toda a capacidade e condições emocionais para enfrentar os seus problemas e dar uma resposta à altura de sua inteligência e criatividade.

É um jovem que tem senso crítico, que estuda, que sabe enfrentar as perseguições e adversidades, não desiste tão fácil de alcançar seus objetivos. Com estes valores presentes na sua estrutura de caráter, pode com certeza enfrentar com coragem e ousadia todas as condições desfavoráveis apresentadas pela existência.

O caráter neurótico e o caráter saudável apresentam suas diferenças no modo como enfrentam os problemas da existência. A saúde psíquica depende destas conquistas sociais e afetivas, este processo de maturação psíquica depende única e exclusivamente do seu desejo de alcançar tais objetivos. Diferente do caráter neurótico que insiste em ganhar tudo de graça, seu objetivo é justificar a sua incompetência, desenvolver habilidades no sentido de receber afeto e

reconhecimento através do engano e da mentira. Infelizmente esta incorporação de neurose é aprendida inconscientemente, pelos exemplos dos adultos do seu meio social e cultural.

Depois de instalada uma neurose de caráter, cabe à sociedade como um todo pagar o seu ônus, ou seja, centros de reabilitação, internações hospitalares, presídios, etc. Independente das condições favoráveis ou desfavoráveis ao desenvolvimento de sua inteligência e outras capacidades, a neurose impede a mobilização das suas forças psíquicas e das suas experiências e recursos emocionais para superar as adversidades colocadas pela vida. A análise procura fazer uma escuta deste processo de formação do caráter da infância com o objetivo de saber as motivações inconscientes que levaram esta pessoa a este processo psicopatológico.

O conhecimento deste processo de estruturação neurótica de sua infância pode revelar as atitudes e reações emocionais realizadas diante de uma situação de frustração. Esta imaturidade emocional permanece latente na vida do adulto e repercute de maneira desfavorável nos seus planos, decisões, maneira de pensar, medos e inseguranças, esta realidade emocional é uma expressão desta criança interior. A saúde emocional da criança está alicerçada na espontaneidade, na originalidade, na criatividade, no interesse de conhecer, na descoberta da realidade, estes desejos são a matéria prima de sua evolução como pessoa humana.

Se uma criança experimenta, no seu ambiente familiar ou educativo, a liberdade de poder aventurar-se em novos desafios e descobertas, consegue provar para si mesmo o quanto de segurança e capacidade tem dentro de si, para resolver seus problemas. Esta sua experiência é um acúmulo de informações que vão sendo armazenadas no banco de dados de suas memórias, como um recurso adicional para tornar-se um ser criativo, útil, eficiente. Capaz de tomar decisões e lançar-se em novos projetos, capazes de aumentar sua autoestima e

confiança pessoal, esta credibilidade social e pessoal reafirma um conceito favorável de sua pessoa.

A saúde psíquica tem a ver com uma disposição interna para conhecer pessoas, realizar projetos, aprender com os fracassos, descobrir novos métodos, fazer novos amigos, interessar-se em conhecer em profundidade os fenômenos naturais. Esta disposição de energia psíquica é colocada a seu dispor, este cabedal de experiências pode facilitar a solução de conflitos nas suas relações sociais e ainda favorecer a posicionar-se de maneira diferente diante das pessoas com diferentes interesses. Esta aprendizagem de valores para saber decidir quem serão seus amigos no futuro e de quais deve se afastar, é fundamental para o seu sucesso na vida.

Na verdade, é na família seu primeiro aprendizado emocional, se os pais são éticos, sinceros, amorosos, responsáveis, compreensivos, conseguem motivar esta criança a desenvolver todas as suas capacidades cognitivas e emocionais. Este ambiente favorece uma evolução livre e natural com uma sensação de alegria, felicidade, bem estar e uma grande confiança naquilo que vai realizar.

A prevenção da saúde psíquica depende destas primeiras aprendizagens emocionais<sup>4</sup>, e para isto os pais e educadores devem estar preparados para conviver com a imaturidade, com os fracassos, com os ciúmes, a inveja, propiciando as condições favoráveis para aprender a amar e dar afeto.

Na medida em que a criança desenvolve este aprendizado na relação com os pais, pode com tranquilidade projetar nas suas relações a docilidade, a compreensão, o diálogo, o limite, a justiça, a fraternidade, a ética, a verdade, estas qualidades valorizativas podem ser desenvolvidas na

---

<sup>4</sup> Recomendo a leitura do livro de autoria da Dra. Carla Cristene M. Froner. Para os pais e educadores que gostariam de conhecer com mais profundidade este método de **preparação emocional na infância**.

escola, mas sua base é na família. Aquilo que a criança aprendeu em casa projeta no seu meio social, se vive a injustiça aprende a não ser justa, se convive com a mentira, nunca saberá o que é de fato ser verdadeira.

Quando a criança recebe estes cuidados, inconscientemente percebe o verdadeiro amor o qual aprecia e valoriza muito. Se este ambiente for possível, os ganhos serão de grande valia na vida desta criança, apesar de que todos sabem que a realidade é totalmente diferente. A perfeição é sempre difícil de ser alcançada, mas nunca podemos perder a esperança de melhorar a nossa qualidade das relações, conosco mesmo e com os outros. Não temos nenhum manual e receitas prontas para criar as condições ideais para o desenvolvimento do caráter de uma criança, é muito difícil prever como realizará as suas interpretações e quais as decisões que levarão a identificar-se com atitudes e comportamentos dos adultos.

Num país igual ao nosso, onde as condições de sobrevivência passam pela falta de alimentação, de saneamento básico, de educação, de moradia, de cuidados afetivos, ou seja, as nossas crianças não recebem as condições básicas e elementares para o desenvolvimento de seus potenciais de inteligência. Toda criança deveria ser acompanhada por um adulto responsável, para propiciar condições emocionais de segurança, cuidados de toda ordem. Porque as influências de pessoas perversas e problemáticas, ou mesmo despreparadas podem aumentar a negligência, as dificuldades de amar e expressar afeto.

A criança precisa admirar um adulto sadio, este amor, admiração e confiança, podem ajudá-lo a aprender a aceitar os limites, as regras, as normas, a disciplina. Uma educação equivocada pode estruturar neuroses, como por exemplo; mimos exagerados, desrespeito com os outros, falta de limites, uma criança com estas características desenvolve-se dentro de uma realidade irreal e fantasiosa. Em alguns casos, os pais,

exigem da criança um respeito, competência, comportamento, amor, consideração, reconhecimento. Tudo aquilo que ele não pode dar, esta exigência incongruente impede de viver de acordo com a sua condição humana.

Ao receber as críticas dos pais, desenvolve uma emoção de culpa e medo da desaprovação, este estado emocional provoca uma confusão e dúvidas muito sérias sobre a sua capacidade de realizar tarefas e obrigações. Isto sem falar naqueles lares onde existe um ambiente de violência física e psicológica, como as humilhações, o desprezo, a rejeição, o castigo físico, este uso inadequado do poder dos pais sobre as crianças, desenvolve um superego rígido e cruel para consigo mesmo.

A violência física ou psicológica pode trazer sérios prejuízos à formação de sua autoimagem sem falar no prejuízo do seu conceito pessoal. Na verdade, quando o adulto agride e ofende a dignidade de uma criança desprotegida, comete uma série de injustiças, comprometendo desta forma o desenvolvimento da sua personalidade, esta mesma rigidez, entorpece, paralisa, frustra, toda e qualquer iniciativa de resolver seus problemas. Os pais sabem muito bem realizar as cobranças sobre o desempenho na escola, a obediência aos professores, boa convivência com seus colegas, mas quando a criança não consegue alcançar tais objetivos, se sente muito mal, desvalorizada, assume a imagem de que é alguém ineficiente.

Os pais e professores se utilizam da indiferença, se tornam distantes, frios, críticos, este ambiente de solidão e isolamento leva a criança a sentir-se culpada, com vergonha, estas são as causas do sentimento de inferioridade. Às vezes, muitas destas crianças pagam um preço pelas crenças, mitos, costumes, sobre a educação de seus pais. A cultura também impõe uma série de valores; como por exemplo; a preferência pelo filho mais velho, a valorização do masculino em

detrimento do feminino, preferência pelo filho que tira as melhores notas no colégio, realização e êxito nas suas tarefas, a capacidade de ganhar dinheiro, aquisição de bens materiais.

Estas condições e valores dos níveis de avaliação de capacidade e inteligência são passados de geração a geração. Quem estiver fora destas condições, em muitas culturas não é aceito, e às vezes ridicularizado, este processo de formação da sua autoimagem depende das condições da valorização de sua pessoa frente às suas conquistas, o ambiente familiar e social favorece para internalizar uma emoção de mais valia. Esta autoestima depende da confiança e do valor atribuído à sua pessoa, esta confirmação do seu potencial fortalece seu caráter para enfrentar as adversidades de sua cultura.

Muitos dos problemas de caráter estão relacionados aos exemplos negativos dos pais, irmãos, vizinhos, amigos, e dos seus cuidadores, que estão sempre presentes na vida desta criança. Toda criança procura o reconhecimento e a valorização das pessoas do seu apreço, e muitos deles colocam exigências descabidas que estão fora de seu alcance, ou seja, não têm nem condições emocionais e tampouco de maturidade para cumprir com certas demandas. Mas outras atividades, que estejam ao seu alcance de realização, são fundamentais para preservar o seu desejo de aprendizagem, e de testar sua própria capacidade, estas realizações e conquistas fortalecem a sua autoestima.

Percebe-se a saúde emocional de crianças, quando são capazes de enfrentar os obstáculos e problemas colocados pela existência, esta originalidade, criatividade, liberdade e um desejo enorme para perseverar e conquistar seus objetivos é o primeiro indício de sua saúde emocional, porque esta criança tem a oportunidade de aprender a superar os impedimentos colocados pela sociedade. Se o meio social e escolar oferecem as condições de confiança, de proteção, de cuidado emocional, este seu sentimento de inferioridade desaparece, ao conseguir realizar suas tarefas e objetivos.



Quando a criança começa a fracassar na escola, nas relações com seus amigos, no diálogo com os pais, surge um sentimento de inferioridade, de hostilidade, de revolta, de insatisfação, de agressividade, por não estar sabendo resolver seus problemas. Logo depois, os adultos começam a fazer suas catalogações, colocando as etiquetas de hiperatividade, de bipolaridade, do transtorno obsessivo compulsivo. São nomenclaturas para explicar a revolta e a indignação do seu sofrimento em um ambiente hostil e sem afeto, esta sua atitude é compreendida porque estamos falando da sobrevivência psíquica, existe sim um medo, um pânico, de não conseguir tornar-se uma pessoa aceita socialmente. Sua revolta e indignação é um pedido de socorro e ajuda.

O ambiente social, cultural ou familiar é um lugar de incorporação de valores, de virtudes, estas qualidades podem servir de base para a solução dos seus problemas afetivos, familiares e econômicos. Porque a criança absorve do seu meio tudo aquilo que lhe é oferecido, como não tem uma maturidade emocional, acaba incorporando ao seu caráter. O complexo de inferioridade estrutura uma imagem muito pobre de si mesmo, de sentir-se uma pessoa sem valor, de não valorizar qualquer tipo de conquista, de sentir-se menos que os outros, de ter vergonha de expressar os seus desejos, do medo de ser depreciado e humilhado.

Este tipo de sentimentos é muito comum na infância, com o tempo esta vivência torna-se uma emoção, esta realidade subjetiva projeta-se na sua vida como pensamentos e ideias fixas de pessimismo e vitimização. Quando o ambiente não favorece o desenvolvimento de sua potencialidade, a criança sente-se desamparada, abandonada, sozinha, isolada, desconfiada, sente-se frustrada e violentada. Por isto mesmo desenvolve vários mecanismos de defesa com a intenção de proteger-se de um mundo onde não existe ninguém em quem possa confiar, percebe a discriminação, o preconceito, esta

experiência de sentir-se injustiçado amplia a violência em relação à sociedade. A violência física e psicológica tem a ver com esta emoção de sentir-se agredido e violentado, porque foi lhe negado o amor e afeto de que tanto precisava, revoltada e indignada por esta falta básica, projeta este medo em relação ao futuro e nas pessoas do seu convívio social.

Este estado emocional de medo e insegurança social é base da estrutura de sua neurose de caráter. O único meio de fugir desta emoção do medo, e das suas inseguranças pessoais, é através do álcool e do mundo das drogas. O jovem coloca toda sua energia e inteligência a serviço de sua dependência química ou afetiva, esta sua atitude reforça a narcotização e o contato com esta emoção de menos valia. Na sua fantasia, consegue a solução para livrar-se desta emoção do medo, da insegurança, da inferioridade, que vão repercutir no seu meio social e cultural.

Por isto mesmo surgem os grupos de drogaditos, de compulsivos, de depressivos, existe a necessidade de buscar nestes grupos a ajuda necessária para conseguir apoio e compreensão. Quando se inicia este quadro de carência afetiva podemos perceber algumas atitudes, para solucionar estas suas faltas. Por exemplo: Crianças que se aproximam dos outros com segurança e independência. Outras que se dirigem nas suas relações interpessoais, com o desejo de se opor a tudo e a todos, sua principal intenção é fazer valer os seus projetos pessoais. E por último, aquelas crianças que se afastam, isolando-se de qualquer tipo de relação.

Estes distúrbios de comportamentos podem ser percebidos nestas crianças com sérios problemas de relacionamento. Qualquer criança que não consegue conviver com os demais, se sente inferior e diferente do grupo. Quando existe este equilíbrio, a criança procura fazer suas amizades, sendo amiga, flexível e amorosa, este tipo de relação favorece o estabelecimento de um vínculo de amizade e cumplicidade.

Porque consegue aprender o valor de uma amizade quando necessita de ajuda e proteção, e também a ajudar os outros quando precisam de sua cooperação.

Quando uma criança é rebelde e volta-se contra seus colegas ou irmãos, através de suas práticas violentas, sustenta seu desejo de dominação para impor seus desejos. Adora uma competição porque é um meio de impor-se e sobressair-se, mostrando sua inteligência e capacidade. Aquela criança que se defende do medo de enfrentar determinadas situações através da solidão e isolamento. Ao recriar um mundo para si mesmo, busca na sua independência e auto suficiência, as defesas para enfrentar os desafios da existência. Às vezes bater em retirada é o melhor método para poder pensar em estratégias mais eficientes, para colocar em prática suas capacidades criativas.

Uma criança que carrega consigo um sentimento de inutilidade e do medo de fracassar, pode ter sérios prejuízos nas suas relações de amizade e de afeto. Consciente sobre esta necessidade de segurança emocional, desencadeia atitudes para buscar as forças psíquicas tão necessárias à sua sobrevivência psicológica. Este traço de insegurança e de medo pode levá-la a buscar os afetos na submissão, na dependência, na obediência, o termo, na psicanálise é mais conhecido como masoquismo.

Outras crianças se dirigem ao outro nas suas relações com o objetivo de dominar, de manipular, de competir pelo seu espaço, de humilhar, de violentar fisicamente, de desmerecer. Quando se distancia e isola-se no seu mundo de fantasia e ilusões, é uma fuga que esconde seus medos e inseguranças pessoais. Estas atitudes não ajudam a criança a superar as suas dificuldades, ao contrário, vivencia um estado de inadequação, de incongruência, de insegurança, a esta condição emocional podemos chamar de neurose existencial.

A neurose tem a função de investir energia, dinheiro, tempo, para fazer valer um tipo de atitude, na fantasia funciona como um alívio de seus medos obsessivos e compulsivos. No

seu entender isto se trata de segurança, este estado de tensão, de stress, de esgotamento, indica um processo de alienação e distanciamento de suas forças vitais. Outras crianças aprendem desde cedo, que devem agradar e atender todos os tipos de pedidos dos adultos, para receber afeto e consideração. Em nenhum momento é permitido expressar as suas emoções de desagrado, de raiva, de mal estar, o único modo que é permitido pela sua cultura, é o afastamento e distanciamento deste tipo de pessoas.

Quando um jovem vive vários tipos de frustrações, desenvolve um estado emocional de insegurança e medo e alguns casos, como uma espécie de ataque de pânico. Esta sua realidade emocional pode, com o tempo, transformar-se numa depressão acompanhada de agressividade voltada contra si mesmo, surge então as chamadas doenças psicossomáticas. A neurose existencial desencadeia este estado de medo exagerado frente aos desafios da sociedade. Algumas crianças aprendem a satisfazer suas necessidades básicas e depois as afetivas, possuem a força necessária para fazer frente às adversidades da existência.

Temos que levar em consideração que cada criança reage de uma maneira diferente, isto depende muito dos estímulos do ambiente social e cultural, portanto sempre haverá variações e diferentes tipos de atitudes frente ao mesmo tipo de problema. Em alguns casos, o ambiente é o fato motivador para a criança buscar nas suas forças, a motivação necessária para superar-se diante destas dificuldades. Cada criança pode interpretar a realidade de diferentes formas. Existem algumas medidas importantes que o adulto pode tomar para salvaguardar a saúde psíquica deste ser indefeso.

A neurose do medo é percebida naquela criança, vulnerável, insegura, mentirosa, cheia de desculpas, de justificativas, que desenvolve uma inteligência para proteger os seus medos. Crianças que foram reprimidas no seu potencial de

expressão são acanhadas, envergonhadas, tímidas, inibidas, submissas, sem interesse, obediente, diante desta vivência pode surgir uma neurose necrófila. Um impulso em direção à autodestruição pessoal, este processo de buscar nas adições e atitudes agressivas, a demonstração de seu estado de infelicidade e insatisfação, projetada contra a sociedade.

Logo depois, surgem cada vez mais outras necessidades de aprovação, de valorização, de reconhecimento, de aceitação, este aconchego é uma busca inconsciente de ser amado e desejado. O neurótico utiliza todo seu potencial de inteligência para satisfazer suas obsessões e compulsões, toda sua aproximação tem a intenção de realizar seus desejos destrutivos e de aniquilação de si mesmo e do outro.

O carente afetivo vive atrás de afeto e aprovação, está sempre em função de realizar os desejos dos outros, se esquecendo de si mesmo. Existe uma necessidade de aprovação de suas ideias e atitudes, por isto mesmo não sabe dizer não para ninguém, tudo isto para que as pessoas gostem dele, valorizem a sua ajuda.

Compra sua aprovação, proteção, segurança, através da ajuda financeira, de suas indulgências, de sua prática de caridade. Quando não consegue este afeto, surge no seu lugar uma revolta violenta contra tudo e todos, começa a ameaçar, colocar medo nas pessoas, exige obediência e obrigação, pressiona para que os outros o aceitem como é, aponta várias pessoas como sendo suas inimigas, sente um desejo prazeroso em desprezar e anular as pessoas as quais não compartilhem de suas ideias.

Um outro tipo de sanidade vital é quando a pessoa consegue retirar-se para um lugar, onde possa aprender a ser independente e autônomo, sabe da importância das outras pessoas na sua vida. Mas tem consciência que precisa de um tempo para si mesmo, este contato mais íntimo com a sua realidade subjetiva propõe uma revisão de vida e prioridades,

este estado de renúncia aos convites da sociedade moderna, pode ajudá-lo a recuperar o caminho de volta à felicidade. Mesmo que a pessoa saiba do poder de ação de sua neurose, consegue tirar um tempo para refletir e procurar a solução para suas práticas compulsivas em relação a uma vida superficial e sem sentido.

Cada neurose tem suas estratégias de dominação, consegue convencer e manobrar a pessoa para colocá-la a serviço da destruição. O sofrimento, o fracasso, a frustração, são os sintomas existenciais que denunciam aspectos latentes que se encontram recalçados ou reprimidos. As psicopatias estão sendo usadas através da submissão, da aceitação voluntária, o serviço prestativo, de atitudes de elogios, de adulações, consegue inclusive passar despercebido entre os outros, porque sempre é agradável, submisso, não questiona, procura adaptar-se a estas exigências. Tem a calma e prudência necessária para dar o golpe no momento certo, sabe pensar cada detalhe para alcançar seus objetivos de exploração e dominação.

O neurótico de caráter agressivo fica atento para todos os pontos fracos de seus oponentes, procura vasculhar e descobrir seus defeitos, tudo com a intenção de aumentar seu domínio sobre a pessoa. Como é inflexível e rígido não possui nenhum senso ético ou humanitário, é evasivo, não respeita os direitos e interesses das pessoas do seu convívio. Toda sua atenção está voltada para seu próprio umbigo, possui um cuidado bastante grande com relação às manobras dos seus oponentes, é sempre autosuficiente e independente, estas são as atitudes de um neurótico que tem medo da intimidade e do amor.

Na essência de cada neurose está presente a falta de sensibilidade, muito medo, e a repressão do seu potencial. O neurótico submisso é muito atencioso para com todos, possui uma sensibilidade à flor da pele, mas tem um pavor de

qualquer tipo de discussão, e são incapazes de fazer qualquer tipo de reclamação ou de defender seus direitos. Os neuróticos compulsivos geralmente são muito agressivos, possuem a capacidade de planejar e detalhar suas ações, na verdade são muito atentos às perseguições ou críticas. Possuem uma dificuldade muito grande de expressar sua afetividade e inibem qualquer envolvimento de intimidade e ternura.

Os neuróticos solitários estão sempre na defensiva, e procuram sempre justificativas e desculpas para não conviver com os demais, porque estar no meio de pessoas é uma situação muito incômoda, principalmente quando envolve o contato físico ou alguma manifestação de carinho. Qualquer tipo de aproximação é uma ameaça à sua independência e autonomia, portanto não têm interesse em estabelecer nenhum tipo de intimidade com ninguém.

O neurótico desenvolve habilidades e racionalizações muito bem elaboradas, para defender a permanência no seu estado doentio. Não existe nenhum interesse em conhecer ou descobrir as origens do seu sofrimento psíquico, geralmente atribui ao destino, a um trabalho de feitiçaria, a uma energia estranha, este tipo de explicação é aceita com intensa gratificação. Tudo o que for externo e superficial e que não aprofunde o significado das suas emoções, é aceito. Por isto mesmo a análise é uma perda de tempo, é gastar dinheiro em vão, todas estas desculpas e justificativas buscam o convencimento dos demais e de si mesmo para manter-se na defesa de sua neurose.

Tem um enorme interesse nas pautas dos paranormais e sensitivos, nos trabalhos de magia, na incubação de energias estranhas, tudo é aceito desde que não toque na sua ferida. Estas suas defesas são racionalizadas e convence os todos do poder dos sensitivos, da paranormalidade, do poder de ação das energias, defendem seu uso, diz que são terapias eficazes e importantes de serem aplicadas, desde que não procure o

significado ou os segredos ocultos de seus sintomas. Foge do contato com as suas emoções como o diabo da cruz. Procura no seu discurso um convencimento para não ir ao encontro de suas neuroses.

O neurótico compulsivo está sempre preocupado com o que poderá acontecer no dia de amanhã, mas tem a capacidade de representar, desenvolveu uma capacidade de vender bem sua imagem, aprendeu a esconder nos recônditos do seu inconsciente, os segredos de suas compulsões. Aprendeu a dissimular muito bem suas emoções, mas no seu íntimo encontra-se uma criança hostil e solitária. Na realização de seus objetivos e de suas práticas neuróticas, coloca em cena seus esquemas de mentira e falsidade. Com o tempo toda esta farça é descoberta, depois tem que amargar dias, semanas, anos de uma intensa solidão e abandono das pessoas que traiu e enganou.

O neurótico compulsivo vive no eterno desespero de preencher as lacunas de sua carência afetiva, na verdade usa sua inteligência e desenvolve suas qualidades sempre em prejuízo das pessoas que ama. Tem a habilidade de transformar amor em ódio, como vive neste estado de incoerência e mentira está sempre na defensiva, desconfiado, está sempre com receio de que alguém o esteja perseguindo ou querendo-lhe prejudicar. Enfim, a neurose cumpre o seu papel, seu objetivo é realizar a confusão e levar a discórdia, o conflito, o desentendimento, a todos os ambientes onde se faça presente.

O neurótico vive num mundo de dependência e submissão, está sempre sobrecarregado de preocupações e na defesa da manutenção de sua patologia, seu interesse em agredir obedece às leis do afastamento. Procura sempre alienar e massificar os demais, através das suas ideologias, está sempre na defensiva, porque tem medo de perseguição, se apega com unhas e dentes às suas posses porque tem medo de ser roubado, sente-se bem quando explora e engana o outro. Acredita que



esta sua prática de vida protege a sua pessoa dos contra ataques de seus inimigos.

Qualquer tipo de aproximação afetiva é uma ameaça à sua segurança material, está sempre atento para não ser explorado por ninguém, tem asco e nojo de pessoas afetivas, porque tem adoração pelas agressivas e violentas. Mas o resultado de todas estas falsas interpretações da realidade são o abandono, a solidão e uma vida dominada pela compulsão. O neurótico não vive, tolera as pessoas que convivem com ele, esconde seu sofrimento, vende uma falsa imagem do seu self, no final da história sobra somente o seu narcisismo pessoal para conviver com a sua ambição.

Na verdade, o neurótico não sabe como conseguir segurança emocional, infelizmente inconsciente de suas ações, busca nestas ações necrófilas a derrota e a destruição. Como podemos perceber, realizamos uma reflexão sobre três tipos de neuroses típicas, as agressivas e violentas, as submissas e masoquistas e por último, as psicopatias escondidas na perversidade. É uma grande confusão nos seus relacionamentos, ao mesmo tempo em que precisa de afeto torna-se agressivo e violento, pretende resolver suas carências vendendo sua alma e identidade pessoal.

Estas e outras atitudes destrutivas e necrófilas desenvolvem na vida desta pessoa, um ambiente de inimizade, de competição desleal, de fofocas, de mentiras, de isolamento, de solidão, de violência. Seus desejos destrutivos e necrófilos surgem destas compulsões desenfreadas, inserido neste contexto de sofrimento aproxima-se cada vez mais da sua morte psíquica. Neste eterno conflito, busca sua segurança nestas atitudes compulsivas e obsessivas, toda sua energia psíquica tem um investimento certo, proteger e defender o seu ganho secundário.

Este mesmo conflito psíquico altera sua percepção da realidade, podendo em alguns casos desenvolver um estado

psicótico ou esquizofrênico. A doença crônica talvez seja o seu castigo, para reparar as suas atitudes desumanas. Enquanto não resolver seus medos e inseguranças, de sentir-se ameaçado pelos outros, sempre vai recorrer às suas compulsões, para garantir um mínimo de prazer sádico destrutivo em sua vida. O gasto de energia psíquica é imenso porque está sempre atento para defender-se das ameaças dos outros, não consegue ter paz e tranquilidade, vive uma vida cheia de hostilidade e agressividade.

Qual é a finalidade da resistência em fazer análise? Estas resistências de falta de tempo, de dinheiro, de transporte, de conhecimento, são as investidas do paciente para evitar o conhecimento da sua estrutura neurótica. O conflito neurótico é a vivência do paradoxo entre o desejo de ser ético e praticar a deslealdade, de trabalhar bastante e realizar dívidas impagáveis, de conquistar o amor e depois realizar a traição, de projetar seus projetos e sonhos, e em seguida boicotar com doenças e péssimos negócios. São estas contradições vivenciadas no seu dia a dia que leva este paciente a um completo esgotamento de suas forças psíquicas e físicas.

O objetivo da análise humanista é buscar a integração destes opostos, a congruência entre emoção e existência, esta harmonia, unidade, integralidade, equilíbrio, é um dos recursos importantes para evitar a falência. Quando uma pessoa inicia sua análise, pretende alcançar um objetivo, seu desejo é procurar uma solução para os seus conflitos neuróticos. Para chegar a uma solução do conflito temos que falar de mudança, de transformação, de metanóia, de conscientização, existe métodos de terapia que oferecem falsas soluções, porque no íntimo continua sua desconfiança em relação a si mesmo.

Na prevenção é indispensável uma promoção da sua inteligência emocional, esta tomada de consciência sobre sua existência é fator principal de mudança de interpretação, da realidade pessoal e social. Como uma pessoa pode prevenir-se

da atuação de suas neuroses? Em primeiro lugar precisa estar atenta aos resultados que alcança nas diversas áreas de sua vida. Segundo, cuidar para não projetar e deslocar emoções e frustrações a outras pessoas que não têm nada a ver com os seus conflitos neuróticos. Terceiro, tomar consciência que a solução dos problemas passa pela humildade e a sinceridade, que são atitudes muito diferentes da arrogância e prepotência. E em quarto lugar, cuidar sobre a maneira de agir emocionalmente frente às frustrações, críticas, ou os elogios das pessoas do seu convívio pessoal.

A prevenção tem a ver com este cuidado sobre as atitudes impensadas e inconsequentes, que levam a pessoa a um desastre nas suas relações, porque depois de fazer o estrago é difícil consertar, por mais que você peça desculpa e aponte suas justificativas, o vaso encontra-se quebrado. E mesmo que procure consertá-lo, as marcas e cicatrizes sempre acompanharão aquele acontecimento. Prevenção é isto, antecipar-se às decisões equivocadas e infantis, sair de uma condição inconsciente para assumir-se com responsabilidade na existência.

Todas as pessoas admitem que cometem erros, mas são poucos os que gostariam de descobrir as suas verdadeiras causas, não estão muito interessados em pensar os motivos da repressão de suas potencialidades. Quando uma pessoa encontra-se num conflito permanece desintegrada, e dividida. São vários tipos de neuroses que aparecem na vida de uma pessoa, o masoquista, o sádico, o psicopata, o narcisista. São estas motivações inconscientes que encontram suas forças nas emoções latentes que possuem a potência de modificar atitudes e funções dos órgãos do organismo. A pessoa se queixa, sofre com seu transtorno de humor, mas não tem consciência e tampouco reconhece estas forças inconscientes que atuam independente de sua vontade.

Uma das características mais nítidas da presença da neurose é a inibição: inibição da criatividade, da produtividade, de relacionamentos sadios, da vivência do afeto e do amor, todos estes desejos estão potencialmente presentes no seu inconsciente e impedidos pela repressão, de colocar em prática a sua força pulsional de vida. Uma outra característica é a passividade, submissão e dependência, de alguém que se sente incapaz de defender-se e lutar pelos seus direitos, é o tipo de pessoa que sempre encontra qualidades nos outros, menos em si mesmo. Estão sempre rodeadas de pessoas, mas no seu íntimo, encontram-se sozinhas.

Existe uma dificuldade de entrar em contato com a solidão, sua estratégia consiste em preencher todo o seu tempo com uma série de atividades, este envolvimento permite o afastamento das pessoas mais próximas, e com isto resolve o seu medo da intimidade. Esta emoção do medo manifesta-se como uma inibição, seu olhar sobre a realidade do outro se traduz sobre as fantasias produzidas a partir da sua experiência pessoal, como por exemplo, a rejeição, o abandono, a traição. Os esquecimentos, os chamados brancos, revelam sintomas que precisam ser interpretados. A ultrasonografia da psique é a interpretação dos sonhos e fantasias, porque através da aparição destas simbologias e imagens, consegue identificar os significados latentes da sua estrutura neurótica.

Existem pessoas cujo estado de inconsciência é total, e neste caso a exteriorização de sua intimidade é provocada pela sua necessidade de falar sobre os seus sofrimentos, o ridículo é que depois, este mesmo conteúdo, torna-se, na boca dos outros, comentários de fofocas. Em vez de resolver as suas questões num ambiente privado, com uma pessoa preparada para tal função, prefere escandalizar-se, colocando em público as suas questões mais íntimas, às vezes o barato sai muito caro. Esta é uma atitude equivocada porque tal prática não ajuda em nada a solução de suas neuroses, não consegue identificar as

causas e significados destes sofrimentos, a única consciência que têm destas emoções é o distúrbio, a confusão e as perdas que giram em torno desta neurose.

Mesmo assim, insistem em levar seus conteúdos íntimos para buscar ajuda com seus amigos e pessoas conhecidas, algumas que têm interesse em resolver seus problemas. Aproveitam a deixa para dar conselhos, criticar, envolver-se, culpar, comparar, enquanto pensa os problemas dos outros não precisa envolver-se com os seus. Será mesmo que esta pessoa quer resolver seus problemas, ou utiliza seus problemas para receber atenção e afeto? Existe uma outra forma mais saudável para viver esta afetividade? Muitos recaem no falso discurso, de que a culpa pelos seus sofrimentos e perdas, são dos outros, de uma instituição, dos amigos, dos pais.

Não admitem que a origem de seus fracassos parta da tomada de suas decisões, justificam sua infelicidade porque se encontram cansados, nervosos, indispostos, desanimados, tentam convencer a todos e a si mesmos que a culpa de todos estes malefícios é o seu chefe, a convivência com a sua esposa, os relacionamentos com seus filhos, a interferência dos seus pais. Buscam no externo, justificativa para continuar com as suas atitudes de agressividade e fracasso.

A atitude mais desastrosa é quando este paciente coloca em prática esta sua fantasia, e começa então a solucionar os seus problemas com a troca de esposa, de emprego, de família, de amigos, acreditando que esta nova realidade oferece as condições para entendê-lo e compreendê-lo na defesa de suas ideologias e maneira de pensar. Por exemplo, quando existe algum tipo de dificuldade no relacionamento, algumas mulheres pensam que tendo um filho as coisas vão melhorar, e com isto seu esposo se tornará mais compreensivo e talvez seja a salvação do casamento. Este filho

é a redenção, o milagre do desaparecimento dos conflitos emocionais do casal. Eis o perigo de tal fantasia.

O casal não está interessado em pensar e refletir sobre suas dificuldades, busca fora explicações e justificativas para os seus conflitos conjugais. No entanto fogem do encontro das questões mais íntimas, ninguém quer se olhar no espelho e ver este lado escuro do seu caráter. A racionalização, a negação, a fantasia, a sedução, as promessas, são utilizadas para empurrar com a barriga os seus problemas de raiva, ódio, mágoa, ressentimentos.

Envolvidos pela neurose da culpa, do desastre no relacionamento, colocam a responsabilidade sempre no outro. Todos sabem como esta dinâmica de agressividade e de cobrança injustas aumenta a mágoa, no final destes conflitos acontece a separação física, porque emocionalmente faz muito tempo que estão separados.

O grande problema dos narcisistas é a defesa da imagem idealizada de si mesmo, reprime e esconde todas as dificuldades das pessoas, vende esta falsa imagem de perfeição e superioridade. A sua maneira de pensar é baseada nas suas falsas racionalizações, da negação das suas emoções, do afastamento das pessoas que ama, o discurso do narcisista é uma lógica de convencimento das suas virtudes e valores, colocados em defesa de sua neurose.

No mundo capitalista se fala muito em independência e autonomia, do sucesso financeiro, da projeção social através de uma profissão reconhecida, estas buscas externas conseguem dar conta dos bens materiais, porque este executivo ou profissional de destaque coloca toda sua energia, para conseguir cada vez mais lucro na sua atividade. Esta agressão não leva em conta a pessoa humana, mas o exercício do conhecimento que domina, portanto todos devem pagar o seu preço. Este é o homem de negócios, agressivo, violento, frio,

calculista, com dinheiro, posição social, mas que se encontra muito sozinho. Vive no meio das pessoas, mas encontra-se só.

Este profissional adotou este estilo de vida porque acredita que estas são virtudes e valores, passa quase toda a vida em função dos outros e do dinheiro. Ainda assim, afirmam que são equilibrados, felizes, que não têm nenhum tipo de dificuldade, mas sempre querem saber se a análise consegue resolver seus problemas conjugais e domésticos. Sua relação com as pessoas é estritamente profissional, não existe nenhum tipo de relação emocional e afetiva, justificam com o seu poder intelectual as suas contradições e conflitos.

Então podemos entender este ativismo no plano profissional, porque esta sua atividade não coloca nenhum tipo de ameaça à sua segurança emocional e depois, não precisa estabelecer vínculos afetivos e de intimidade. Ao fugir do contato com as suas emoções, estabelece uma relação superficial e profissional com as pessoas do seu convívio, ao mesmo tempo permite a um pequeno número de pessoas uma pequena aproximação afetiva. A sua necessidade de afeto é deslocada para a atividade sexual genital, como uma forma de relacionar-se com os outros. Seu interesse nas suas relações é por intermédio de sua intelectualidade, o mundo dos negócios, e questões de esporte ou algo que chame a atenção de ambos, e isto é toda sua forma de aproximação e contato.

As pessoas que se relacionam com ele têm a leve sensação de que realmente não o conhecem, não têm a mínima ideia sobre seus sentimentos e emoções. É uma pessoa que convive com os outros como objeto ou coisa, pois não consegue envolver-se emocionalmente com seus colegas de trabalho. A solução de um conflito neurótico exige tempo, investimento, dedicação, estudo, porque estamos afirmando que a evolução de uma pessoa passa por vários estágios.

Algumas pessoas ainda não chegaram a vivenciar este estado de alegria e felicidade, outros demonstram através

de sua vida que alcançaram um grau de consciência superior, pois vivem com saúde e são felizes, e outros vivem pulando de galho em galho, em busca de uma solução mágica para os seus problemas. Todos sabem que o objetivo da análise humanista é propiciar um processo de tomada de consciência para harmonizar e integrar parte de sua personalidade que se encontra em conflito. A grande dificuldade para o analista é ajudar o paciente a enfrentar suas resistências. Todas as suas defesas têm um único objetivo, fugir do encontro da verdade sobre os seus conflitos emocionais.

O paciente psicossomático protege seus pontos fracos através de suas defesas, seu objetivo é permanecer neste estado de infelicidade, pois a sua tese é defender a qualquer custo este estado de contradição e de falsidade; utiliza toda sua experiência para racionalizar suas emoções tornando-as fria, imóvel, como se fosse uma coisa material, sem vida. Não possui a consciência sobre esta sua dualidade, não percebe nenhum tipo de incongruência entre a sua vida privada e pública. Seu argumento racional é mostrar sua humanidade, que é justo e solidário, mas as pessoas que convivem com ele percebem sua artificialidade, falsidade, hipocrisia, insinceridade, etc.

Existe um outro tipo de paciente neurótico, mais conhecido como arrogante e prepotente. São aquelas pessoas insensíveis, nada atrapalha sua vida emocional, sempre conseguem resolver seus problemas sozinhos, são cínicos e irônicos com as pessoas, não se importam muito com o sofrimento dos outros, nada é importante para tornar-se um problema para eles, porque conseguem resolver todo e qualquer tipo de conflito. Estes pacientes vivem de aparência, porque preferem sofrer no silêncio, a compartilhar a suas dificuldades com alguém. Estão sempre tensos e preocupados em manter intacta a sua imagem idealizada.



A prevenção emocional tem a ver com o conhecimento das motivações inconscientes que levam estas pessoas ao sofrimento, à somatização. É preciso tomar consciência sobre aquelas emoções que cegam, bitolam, impedem e bloqueiam a sua realização e felicidade, na falta de consciência surgem queixas e lamentos. Na queixa do neurótico está o resultado de sua neurose, este é o preço que paga por fugir dos significados latentes destas emoções, sem esta conscientização a neurose permanece atuante e dominante.

O paciente desconhece que esta energia está sendo empregada para manter a sua neurose, poderia estar sendo utilizada para fomentar suas capacidades, talentos, inteligência, produtividade e acima de tudo, ter bons e ótimos amigos. Esta perda de energia eleva o seu grau de desespero, de uma sensação de futilidade, de inutilidade, de falta de sentido em existir, um estado de infelicidade e descontentamento consigo mesmo. Todo este gasto de energia psíquica pode desenvolver um estado de stress, de esgotamento físico e psíquico, chegando a um ponto que só consegue descansar com a ajuda dos psicotrópicos.

As forças emocionais reprimidas têm sua força e método próprio, para paralisar e levar a pessoa a um estado de indecisão e ineficiência na sua vida. Estes conflitos emocionais impedem a pessoa de assumir e dirigir os seus melhores potenciais em proveito próprio. Sem objetivo, cansado, esgotado, deprimido, perde a capacidade de ter iniciativa, de buscar ajuda para os seus problemas, sempre encontra dificuldade em tudo, porque tudo é caro, difícil, longe, ineficiente. Ao viver desta forma, a tendência é ter pouca qualidade de vida, porque suas atitudes apontam no sentido da negação da vida.

Todas as suas conquistas não valem nada, assume uma postura de vitimização, seu desejo é provar para si mesmo

a impossibilidade de solução, procura buscar argumentos para justificar seu estado de paralisia existencial. Como não consegue nenhum tipo de conquista, transfere para as forças do destino ou de algum tipo de encosto o problema do estancamento de suas potencialidades. O paciente neurótico distorce os valores para acoplá-lo às exigências de suas necessidades patológicas, procura de todas as formas convencer o analista, de que é uma perda de tempo investir atenção na sua pessoa, porque perdeu a fé em si mesmo e não acredita na sua recuperação.

Para fugir da sua dor emocional e dos seus medos a nível inconsciente, consegue certo alívio quando consegue explorar as pessoas. Todo narcisista procura atender primeiro suas necessidades, sejam materiais ou afetivas. Para conseguir seus objetivos desenvolvem uma máscara, de uma pessoa em sofrimento, mas a rigidez na sua forma de pensar continua intacta, muitas vezes o estado do recalque é crônico chegando ao ponto de preferir a convivência com a doença a entrar em contato com estas demandas que foram negligenciadas e esquecidas por vários motivos e problemas, enfrentados na sua existência. A doença impede de colocar em comum o seu potencial, indiretamente inibe o desenvolvimento de seus recursos intelectuais e econômicos.

Sua arrogância é tamanha que prefere dizer a todos que não tem problema nenhum na sua vida. Para que uma pessoa não se encontre consigo mesma, é fundamental que racionalize as suas emoções, na verdade tem medo de conhecer seus problemas pessoais. Os sentimentos de culpa, suas frustrações, são emoções que vêm à tona e provocam um estado de tristeza, mas busca na agilidade do seu racionalismo uma explicação externa, para não fazer qualquer tipo de relação da sua vida com o seu mundo emocional. Desta maneira não precisam se comprometer em aprofundar suas neuroses.

A neurose leva a pessoa a um estado de desespero, agonia, angústia, porque se sente fraca e inútil diante de sua compulsão. Não sabendo o que fazer procura nas adições e falsos substitutos de afeto a solução para preencher este vazio existencial. Como é pessoa de difícil relacionamento, prefere estar armada com todo seu arcabouço de desculpas e justificativas para explicar a sua neurose da compulsão à repetição. Em outras palavras, todos os seus relacionamentos afetivos e amorosos sempre terminam em frustração e inimizade, seus projetos econômicos têm o triste fim de falência, sente-se confirmado a obedecer ao determinismo da infelicidade e da falta de dinheiro.

Distante das reais causas de seus fracassos esconde-se atrás de suas falsas teorias, procura na intelectualidade um recurso para justificar todos estes fracassos diante de si mesmo. Não consegue ser sincero e honesto em relação à sua pessoa, pois aprendeu a dissimular e esconder com eficácia o seu mundo das emoções. Perdido nas suas confusões, não sabe o que realmente quer na vida, sem nenhuma esperança atira-se no alcoolismo ou nos psicotrópicos como uma solução mágica para seus problemas pessoais. Neste estado de alienação afasta-se cada vez mais do centro da solução de sua vida.

Quando o desespero e a desesperança batem à sua porta, o seu olhar volta-se para a autocondenação e procura castigar-se como uma forma de redimir-se dos seus fracassos. Revoltado e indignado resume a sua vida às atividades obrigatórias e suas rotinas diárias, e à noite, afoga suas mágoas no alcoolismo e nas drogas lícitas ou ilícitas. A sua natureza humana não aceita este tipo de vida, por isto mesmo começa a sentir os sintomas de angústia, ansiedade, depressão, porque desrespeita a intenção da vida, desobedece e não utiliza suas potencialidades a favor de sua realização pessoal. Seu estado emocional é de raiva e ódio contra a existência, nada lhe

satisfaz, porque não consegue encontrar o gozo e o prazer na vida.

Infeliz, parte para a agressão e violência para com seus colegas e familiares, esta atitude inconsciente é um desejo de afastar e destruir suas sólidas relações de amizade, esta sua tendência destrutiva não é só contra os outros, é dirigida também contra si mesmo. Como não tem consciência deste seu estado de insegurança, agarra-se às suas defesas para proteger-se das fantasias persecutórias, que possam ameaçar a sua suposta segurança. O seu medo é a perda dos seus ganhos secundários, das compulsões, adições, obsessões, todos estes tipos de satisfações são realizadas graças à fantasia.

Realiza um ritual para apaziguar as culpas do superego, estas falsas ilusões indicam que está no caminho certo, investe todo este dispêndio de energia psíquica com o objetivo de não ser ridicularizado, rejeitado, humilhado, pelos demais e diante de si mesmo. A neurose realiza este estado de desequilíbrio e mal estar, porque a pessoa está sempre procurando uma estabilidade, tem muito medo de entrar num surto psicótico, por isto cumpre à risca o ritual prescrito pela fantasia.

Todos os medos são levados à consciência através do processo de simbolização, o medo de altura, o medo de andar de avião, de elevadores, de estar em sala fechada, ou ao contrário, uma aversão a lugares muito abertos, o medo da solidão. Estes medos têm diversas origens, o medo da sociedade, da pobreza, da traição, de infecções, de doenças, esta relacionados a determinadas inibições. Estes medos levam o neurótico a tomar cuidados extremos, ao lavar as mãos de maneira obsessiva, e alguns rituais para sentirem-se protegidos de algum mal.

Quase todas as depressões têm sua origem numa raiva reprimida, ou numa fúria, num ódio, que podem estar jogados e recalçados nas profundezas do seu inconsciente. A depressão é

um estado de desânimo, apatia, pessimismo, pode direcionar a pessoa a um estado de autodestruição. Porque a depressão impede a pessoa de pensar, de concentrar-se, de ter atenção, de tomar decisões, fazer novos investimentos, lançar-se para aprender algo novo, este ostracismo psíquico é próprio da desistência da vida. Estes sintomas como, por exemplo; da impossibilidade de dormir, pode estar relacionado com a necessidade de planejar, organizar, as atividades do dia seguinte.

Da preocupação de como poderia pagar uma conta. Estar seguro de si mesmo que não possa recair num estado de infelicidade e ativismo no trabalho. Ou de estar desperto para vigiar e controlar o ambiente externo enquanto as outras pessoas dormem, quando surge o sol pela manhã, sente-se livre para dormir porque agora existe um novo vigia para proteger as pessoas que ama. Este estado de insônia tem relação com as suas fantasias, a sensação de que está sendo vigiado e controlado, de ser excluído e abandonado. De ser cobrado e chamado de incompetente, de ter uma violência agressiva contra alguém, medo de prejudicar e agredir as pessoas do seu convívio, incapacidade de amar ou odiar.

Por exemplo, as dificuldades em relação à sexualidade, a frigidez sexual nas mulheres, a ejaculação precoce, a impotência sexual nos homens, a promiscuidade compulsiva, homossexualidade, bissexualidade, têm sua origem no mundo das emoções. A somatização nos órgãos genitais pode estar ligada a um estado de tensão e medo, ou da negação de algum tipo de trauma; como o abuso sexual, a palidez do rosto, a transpiração nas mãos, as palpitações aceleradas do coração, as tensões musculares.

Podemos enumerar vários tipos de sintomas que acompanham este quadro de sofrimento, por exemplo, ataques histéricos, desmaios, transtorno intestinal, diarreia, náuseas, vômitos, cefaléias, menstruação irregular, ereção dolorosa no

homem. Estes sintomas é uma substituição que a pessoa encontrou para desviar-se do encontro com esta dor emocional.<sup>5</sup> Alguns pacientes procuram sedar a sua dor, por isto mesmo procuram, o álcool, e todas a toxicomanias para narcotizar ou aliviar momentaneamente o estado de angústia e ansiedade em que se encontram.

Toda adição é um estado de dependência aliado a uma compulsão desenfreada, este exagero esconde algum tipo de compensação, como o trabalho profissional é aceito como um valor social, muitos escondem suas frustrações, desencantos e dificuldades de ordem afetiva, através desta compulsão ao mundo do trabalho. Para ajudar a solucionar estes sintomas ou patologias agudas é preciso compreender a estrutura do caráter, sua evolução e dinâmica atual e complexa dos seus ganhos secundários. O medo de dialogar com a sua dor emocional desloca, para as camadas profundas do inconsciente, o seu trauma psíquico.

Ao refletir sobre este tema das neuroses, espero que o leitor tenha compreendido o poder devastador destes bloqueios emocionais na vida de uma pessoa. A prevenção soma-se ao conhecimento de causa, este olhar reacende a condição de saber dialogar com estas forças pulsionais e vitais que atuam, independente de nossa vontade. De qualquer maneira todos sabem o quanto a mente inconsciente é complexa e difícil de entender.

Ao prevenir-se é importante estar aberto para cuidar da sua saúde emocional, o sucesso deste empreendimento depende muito do interesse, motivação, envolvimento, para resolver os seus problemas pessoais ou familiares, para poder usufruir de tudo aquilo de bom que a vida coloca a nosso dispor. Os principais conceitos desta exposição teórica têm a

---

<sup>5</sup> Para uma leitura mais aprofundada sobre o tema da somatização faço a indicação do meu livro: **Psicanálise: A interpretação dos sintomas psicossomáticos**. Santa Maria. Ed. ITPOH. 2010.

intenção de realçar o valor da análise pessoal, como um lugar de prevenção das futuras neuroses ou psicoses.

Como este tema é muito abrangente, espero pelo menos ter esclarecido ao público em geral, de uma maneira compreensível, as dinâmicas e os complexos que estruturam as neuroses em sintomas existenciais e psicossomáticos. Caso o leitor queira aprofundar ainda mais este tema, sugiro uma leitura complementar descrita na bibliografia final deste livro. Meu objetivo é fazer-me entender, e levar as pessoas a tomarem consciência sobre a importância e o valor do conhecimento de si mesmo, como base de sua saúde psíquica e emocional.

## **A necessidade de realizar sua análise pessoal**

Em uma sociedade conturbada e cheia de violência, as pessoas precisam cada vez mais prevenir-se contra toda sorte de doenças emocionais e orgânicas. Esta necessidade pode ser procurada nos diversos profissionais que oferecem este serviço, tais como, psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais, terapeutas, padres e irmãs religiosas. Todas as pessoas que procuram algum tipo de terapia, ou aconselhamento, querem um novo caminho, e sem dúvida, melhorar a qualidade de suas vidas.

A cada dia aumenta o número de pessoas, que buscam na psicanálise uma ajuda para compreender as motivações inconscientes de seus fracassos e insucessos. Muitos não têm a menor ideia sobre os procedimentos terapêuticos e as exigências de tal tratamento. Um analista consciente de seu papel profissional descreve, através da aliança de trabalho, as condições do tratamento analítico. Por exemplo, é condição básica que o paciente tenha condições de assumir e responsabilizar-se pelo processo de cura na psicanálise.

A análise não é contra indicada, salvo raras exceções, no caso de psicóticos e esquizofrênicos, e ainda assim, tem psicanalista que aceita este tipo de paciente. Cabe ao analista explicar e tirar todas as dúvidas do paciente em relação à sua análise pessoal. Este processo de autoconhecimento, do funcionamento das dinâmicas inconscientes é preventivo, no sentido que ambos podem delinear ações específicas e objetivas, para realizarem durante o tempo em que estiverem juntos na análise.

O objetivo principal deste livro é alertar sobre a importância da prevenção, e preparar o paciente para as três exigências principais: a participação nos cursos, a análise pessoal e as leituras relacionadas ao seu problema pessoal. A psicanálise humanista, no seu projeto de promoção e prevenção



à saúde emocional, trabalha dentro destas condições. Sobre a análise pessoal ou sobre os cursos de prevenção, existem algumas perguntas que vamos responder: O que as pessoas procuram nos cursos e na análise pessoal?

É importante conhecer os conceitos teóricos e participar dos cursos para ajudar na análise pessoal? Sem dúvida, toda informação que tenha relação com as suas neuroses, podem ajudar a esclarecer estas dinâmicas inconscientes. O processo da cura psíquica é um conjunto de fatores que contribuem, de maneira positiva, na recuperação da sua capacidade de enfrentar os dilemas da existência.

Quando uma pessoa participa de uma conferência ou de algum curso de prevenção à saúde emocional, enriquece e ajuda muito no decorrer do tratamento, existe um ganho enorme de tempo e dinheiro. Toda esta sua experiência, dos questionamentos, leituras, descobertas, ajudam o paciente a encontrar-se consigo mesmo. Todos estão muito preocupados com o custo do tratamento com um psicanalista, e ainda mais, se a análise vai responder e ajudar a solucionar as suas neuroses. Por exemplo: A psicanálise pode ajudá-lo a sair de algum tipo de adição ou resolver o seu estado depressivo? Qual o método que o psicanalista utiliza para solucionar as fobias e compulsões dos pacientes que têm medo de alturas ou que comem em excesso?

Muitos têm medo que a terapia analítica se alongue por muito tempo e não traga os resultados esperados. Geralmente os pacientes não fazem tais perguntas, até porque o analista pode fazer uma avaliação mensal ou semestral sobre os avanços e retrocessos da análise. O paciente começa a sentir o valor da análise quando seus sintomas começam a desaparecer e sua vida se torna funcional e agradável. Ao perceber o nível de satisfação e realização pessoal, no amor, no trabalho, na família, nos relacionamentos, sabe o valor e a importância da psicanálise para ajudá-lo na difícil tarefa de superação de suas

inibições, medos, compulsões, conflitos de relacionamento. Assim, o próprio paciente realiza a sua avaliação, do quanto a análise ajudou o na superação dos seus conflitos neuróticos.

Outros pacientes chegam à conclusão que não estão doentes, e por isto mesmo não precisam realizar a análise pessoal, estas resistências estão a serviço da neurose, por isto mesmo utilizam todas as justificativas e desculpas para continuar na situação confortável de seus ganhos secundários.

Um outro tipo de paciente é aquele que necessita de análise, deseja assumir este processo, mas ao mesmo tempo tem muito medo e dúvidas sobre a exposição dos conteúdos de sua intimidade, utiliza deste argumento para tornar a análise um mero encontro de discussão intelectual.

O psicanalista não tem o poder de torná-lo introvertido ou narcisista? Não interfere e tampouco reprime sua expressão artística ou literária? Não oferece nenhum perigo ao seu casamento e nem às suas crenças religiosas?

Esta fantasia projeta seus medos e revive de certa forma na transferência o repúdio de toda e qualquer tipo de repressão. O analista deve saber acolher este lado infantil da sua imaturidade emocional, é preciso paciência e tranquilidade para que aos poucos esta mesma transferência devolva-lhe a confiança necessária para resolver seus problemas e dificuldades pessoais. Nenhum paciente ficará impotente para trabalhar e resolver seus problemas pessoais do cotidiano? O paciente ficará dependente do analista? Todos sabemos que antes de procurar um analista, o paciente deve saber que a dependência mais prejudicial é a da sua neurose. O analista procura insistentemente lutar contra esta forma de dependência neurótica do paciente. Muitos pacientes sentem-se desorientados e não sabem como proceder para sanar as suas dúvidas.

Estas e muitas questões, tais como: Devo fazer análise com um analista homem ou com uma mulher? É importante

que o paciente sinta simpatia, consideração, reconhecimento pelo analista? Qual é a interferência no tratamento, o fato do psicanalista pertencer a esta ou aquela corrente teórica dentro da psicanálise? O psicanalista necessariamente tem de ser médico ou psicólogo? Posso realizar minha análise com um pedagogo, um biólogo, um antropólogo, desde que tenha feito sua formação psicanalítica?

Além disso, precisa esclarecer durante sua aliança de trabalho, algumas questões práticas do tratamento, tais como: o valor da análise, o dia e o horário, a duração, etc. Quanto à duração da análise, o analista não deve responder com precisão, porque a análise é um processo de autoconhecimento, o sucesso ou fracasso depende muito da presença, da cooperação e do empenho do paciente para solucionar seus conflitos neuróticos. Muitas destas questões podem estar relacionadas à sua neurose obsessiva, esta sua intervenção faz com que possua o controle e consiga fazer valer os seus desejos, não gosta de fazer concessões, mas gosta muito de recebê-las. É um jogo de poder, projetado na pessoa do analista.

Este seu mal estar, esta sua desconfiança, as suas projeções, são transferidas para a pessoa do analista, porque o mesmo tipo de imposição totalitária e arrogante que utiliza com as outras pessoas, é projetado na sessão de análise. Muitas vezes a primeira sessão pode tornar-se um momento para esclarecer, descrever este processo de atuação, mesmo antes de fazer a aliança de trabalho, ou seja, a terapia analítica tem seu início na primeira entrevista de diagnóstico, devido à necessidade do paciente, de dominar e impor suas condições de poder.

As perguntas vagas e sem sentido trazem, de maneira disfarçada, fatores inconscientes que podem aumentar e tornar-se uma preocupação ampliada sem corresponder à realidade. Os pacientes têm muita curiosidade, mas a noção de sua problemática está muito aquém de sua consciência. A minha

experiência como analista me mostrou que durante o processo analítico, existem temas que realmente precisam ser aprofundados. Então tomo a decisão de escolher entre os vários problemas os de maior urgência e prioridade. O que percebo na verdade é que a maioria dos pacientes não está preparada para iniciar e terminar o seu tratamento, porque, seus segredos e pactos inconscientes são mais fortes que sua intenção racional.

A energia emocional reprimida interfere na elucidação dos seus conflitos inconscientes, estas resistências devem ser confrontadas e esclarecidas ao paciente na medida em que surjam. O processo de conscientização sobre os resultados da terapia analítica depende muito de sua criatividade, responsabilidade e produtividade. Por isto mesmo, é muito bom saber o que o paciente espera da análise, sempre que possível esclarecer ao paciente qual o papel do analista na análise.

O analista pode perguntar: Que tipo de ajuda você espera de minha pessoa? Se o paciente perguntar: O que eu ganho de concreto no final da terapia analítica? A resposta do psicanalista se baseia na sua experiência diária, no atendimento dos seus pacientes. A terapia analítica é uma das ajudas mais valiosas, porque contribui para o desenvolvimento das suas potencialidades e soluciona muitas de suas neuroses, tudo isto se o paciente permitir que aconteça na sua vida.

A análise não pode limitar-se a um período de tempo em que o analista e o analisando trabalharam juntos, mesmo que o paciente interrompa o tratamento, o processo continuará de maneira pessoal e introspectiva. A psicanálise como ciência, não tem como objetivo a produção subjetiva de algo elaborado e objetivado, ao contrário, sabemos da complexidade emocional e sua repercussão sobre os momentos de incerteza e inseguranças. Mas o objetivo secundário é levar o paciente, durante a terapia analítica, a tomar consciência sobre as

escolhas, tomada de decisões, e acima de tudo, aprender a respeitar-se e cuidar dos talentos e dons pessoais.

Quando mais inteligência emocional, maior a capacidade de decidir sobre o caminho que vai seguir, esta compreensão da sua realidade pessoal, com certeza vai ter implicações sobre a sua vida afetiva, familiar e profissional. Este livro pretende esclarecer e tirar as dúvidas de algumas pessoas, que possam no futuro vir a analisar-se, e também mostrar a todas as pessoas que tenham um real interesse em conhecer a teoria e o método de tratamento. Os conteúdos específicos da psicanálise podem também, ajudar a pessoa a compreender-se melhor sobre a origem de suas neuroses ou doenças psicossomáticas.

Espero que a psicanálise, enquanto ciência, possa cumprir com o seu papel de esclarecer, e tirar as dúvidas das pessoas interessadas em conhecer com mais profundidade o seu método e sua teoria. Com certeza, o método de tratamento analítico não é algo mágico, mítico, misterioso, ao contrário, a reflexão sobre o mundo das pulsões e emoções é parte constitutiva da sua realidade orgânica e psíquica. A magia encontra-se bloqueada pela repressão, quando a autenticidade, a originalidade, a verdade, a cultura, a inteligência, não conseguem expressar-se na existência, aparece no seu lugar o mítico e o arcaico, é uma espécie de regressão.

Não existe nada de misterioso, o mistério está intrinsecamente presente na elucidação dos conteúdos significativos de cada símbolo onírico, no desvelamento das imagens que produzem tirania e barbárie. Todos nós, inconscientemente, gostaríamos que as nossas respostas fossem fáceis, ou que acontecessem de maneira rápida, sem sofrimento, e num passe de mágica, infelizmente isto faz parte da fantasia, esta realidade não é contemplada durante a terapia analítica.

A cura, na psicanálise, inclui determinação, investimento, responsabilidade e compromisso consigo mesmo. O paciente precisa ter a maturidade de valorizar a vida em cada detalhe de sua ação. Nem todas as pessoas que procuram a psicanálise têm consciência da seriedade desta terapia, e que o resultado de sua melhora na saúde, depende muito do seu compromisso com a terapia analítica e na difícil tarefa de compreender-se a si mesmo.

Na atualidade é comum que as pessoas procurem a psiquiatria, a psicologia, a psicanálise, para tratar dos fatores emocionais que estão por detrás de suas doenças psíquicas e orgânicas. Mas, desconhecem que ambas as ciências possuem métodos e abordagens teóricas muito diferentes. Mesmo que o objeto de estudo seja o homem, a maneira de interpretar e realizar o diagnóstico são totalmente diferentes. Existe de fato este desconhecimento, por exemplo: A psiquiatria é uma especialidade da medicina que trata os problemas psíquicos, através da receita de medicação, a psicologia, utiliza os métodos do behaviorismo de Skinner e cognitivismo, para tratar as questões existenciais e problemas de ordem psicológica.

A psicanálise é uma ciência interessada em compreender e descrever as mensagens e significados presentes no simbólico. Esta nova linguagem metafórica e fantasiosa, cujo produto é o inconsciente, é base de estudo e de interpretação da psicanálise. Portanto, esta ciência possui, além de uma teoria sobre o inconsciente, um método para decifrar estes enigmas ocultos que aparecem no organismo em forma de sintomas. Cabe realçar que qualquer pessoa, ou profissional da área das ciências humanas e sociais, pode ser um psicanalista, desde que resolva, durante a sua análise, as suas neuroses, participe dos seminários teóricos e didáticos e supervisione os casos que está atendendo.

A energia emocional está sendo reconhecida e aceita, como sendo a causa de uma enormidade de doenças. Como

acabei de comentar sobre as profissões acima mencionadas, constato que ambas deram sua importante contribuição na diminuição do sofrimento humano. Tal fato é verdadeiro que muitos centros de pesquisa estão trabalhando de maneira interdisciplinar e transdisciplinar, em conjunto com as ciências sociais e humanas. A psicanálise consegue alcançar muito êxito na solução de alguns tipos de neuroses, as autoridades públicas da área da saúde psíquica sabem com certeza, sobre a interferência na qualidade da vida das pessoas, principalmente daquelas que apresentam dificuldades emocionais.

A prevenção antecipa-se para conscientizar este paciente, sobre como deve enfrentar os problemas decorrentes da existência, este estado de invalidez emocional, aliada aos conflitos neuróticos, podem desencadear uma série de perturbações psíquicas. São muito graves os problemas do suicídio, dos psicopatas, das psicoses, das esquizofrenias, e se tornarão um problema de magnitude social generalizado. Sem dúvida, deve haver um esforço no sentido de levar este conhecimento às comunidades, como um recurso importante para diminuir o sofrimento e a dor de centenas e milhares de pessoas.

Este programa de prevenção tem um grande serviço a prestar à comunidade, conscientizar estas pessoas sobre a importância de compreender e prevenir-se destes bloqueios emocionais. Não temos mais nenhuma dúvida de que este sofrimento, de ordem orgânica e psíquica, tem origem na sua incapacidade emocional. A única maneira de prevenirem-se destes tipos de neuroses, é através do conhecimento de si mesmo, do aumento da sua autoestima, como um caminho que pode ser útil à educação, à saúde pública. Hoje em dia existe a necessidade de mobilizar grande parte dos psicanalistas, para ajudar a diminuir o sofrimento alheio com a terapia analítica humanista.

A teoria e o método psicanalítico devem estar a serviço da humanidade. Esta ciência tornou-se um patrimônio do ser humano. Além disso, é preciso fomentar muita pesquisa em relação aos vários fatores que interferem sobre a saúde emocional e orgânica, tais como, a situação financeira, o ambiente familiar, a satisfação em relação ao mundo do trabalho. Mas no íntimo do caráter de uma pessoa, existe a energia emocional, estas emoções possuem o poder de alterar e modificar as atitudes e maneiras de interpretar a realidade pessoal e social.

A psicanálise preventiva é absolutamente útil em todas as relações humanas, porque tem ajudado muitas pessoas a compreender seus dilemas pessoais. Cada pessoa de bem deve dar sua contribuição para que possamos ter uma sociedade livre das psicopatias e psicoses, este é um compromisso ético de todo cidadão, para melhorar a qualidade de vida daquelas pessoas que convivem diariamente conosco. São muitos os fatores que contribuem para a estruturação das neuroses de caráter, de conversão, de psicopatias, de perversão, estes conflitos psíquicos podem prejudicar a qualidade dos relacionamentos, e por isto mesmo somos todos responsáveis pela saúde pública de nossa comunidade.

Eu defendo a ideia de que toda ciência que possa ajudar a minimizar o sofrimento psíquico, deve ser amplamente oferecida, para melhorar as condições psíquicas e emocionais das pessoas que estão precisando desta ajuda. A psicanálise humanista já conquistou seu espaço, e apesar disto, continua realizando suas modificações e melhorias na interpretação da questão da saúde emocional. Na atualidade, a psicanálise vem exercendo forte influência sobre a medicina, antropologia, biologia, sociologia e educação.

A psicanálise deve estar a serviço daquelas pessoas mais necessitadas de um tratamento analítico, justamente porque não têm consciência sobre as causas de suas doenças. A



dimensão inconsciente interfere e altera as reações emocionais, estas atitudes são determinadas pelos seus conflitos neuróticos. Quanto maior o estado de inconsciência, maior será o tempo de sofrimento, perda e dor, este paciente precisa reerguer-se de seus medos e inseguranças, para criar a coragem necessária para mudar sua forma de ser e agir, consigo mesmo e com as pessoas de sua convivência.

Ninguém quer ser neurótico, mas todos têm suas neuroses. O neurótico tem a capacidade de criar as mais complicadas e inexplicáveis decepções, racionalizações e estratégias para vender uma falsa imagem sobre si mesmo. A neurose afasta a pessoa da autenticidade e a aproxima do mundo das aparências. A pessoa que vive uma neurose, não tem a mínima consciência da natureza do seu fracasso existencial. Na verdade, existe um grande desperdício de energia psíquica, o estado de inconsciência é tal que esgota todas as suas forças psíquicas e orgânicas, sem perceber que está precisando de ajuda.

Muitas vezes, existe a resistência para procurar um analista, podemos identificá-la, através de sua falta de vontade, de suas racionalizações, desculpas, justificativas, todo este discurso tem como objetivo postergar a sua decisão. A sua interpretação da existência, e de sua vida afetiva, baseia-se nas ideias e preconceitos arcaicos e muito primitivos, esta forma de pensar a vida é produto do seu inconsciente. A neurose de caráter se apresenta sobre esta forte rigidez no modo de pensar. Esconde-se através da negação e do isolamento. Por detrás de uma atitude de hostilidade está uma emoção de raiva que desperta o desejo de criticar e desmerecer os outros. Sua vida é um eterno protesto contra tudo e contra todos.

Os processos inconscientes, na pessoa neurótica, estão a serviço de sua destruição, as pessoas que vivem próximas percebem que precisa de ajuda, mas a única pessoa que não percebe, isto é, ele mesmo. O médico de família, os

amigos, a esposa, os filhos, os parentes, ficam angustiados e ansiosos porque percebem o problema, mas não sabem como ajudar. Por isto a pessoa que realiza estes cursos de promoção e prevenção da saúde emocional, pode utilizar todo este conhecimento para colocar a serviço desta pessoa que está precisando.

Algumas pessoas gostariam de realizar a sua análise, porque precisam libertar-se deste estado de angústia e ansiedade. Pessoas despreparadas acabam oferecendo conselhos prejudiciais a estas pessoas, por exemplo: Você tem que procurar um analista, justamente porque não tem capacidade de resolver sozinho teus problemas. Sabe de uma coisa, tudo o que você precisa é de fé e força de vontade! Eu não gosto de dar conselhos, mas a tua vida é uma rotina, o que tu precisa é viajar, conhecer pessoas novas e talvez de um novo projeto de vida. Para de reclamar, de ser pessimista, e faça algo de positivo e agradável. Bom, se quer mesmo se curar, procura urgentemente um médico de tua família ou confesse com um padre.

Muitos destes conselhos, por incrível que pareça, são procurados para resolver os problemas, como não houve uma mudança substancial na sua vida, o último recurso é procurar um psicanalista. Muitas destas pessoas passam por experiências durante anos, quando uma pessoa decide prevenir-se contra toda esta dimensão destrutiva e neurótica, sua maneira de pensar, agir e ser, está comprometida, porque a neurose é uma ideologia fundamentalista que não aceita mudanças.

O núcleo do conflito neurótico e de suas dificuldades afetivas, econômicas ou amorosas, está estruturado em base aos processos inconscientes. Esta situação psíquica e emocional compromete a sua saúde orgânica e psíquica, o paciente em análise poderá perceber, com a ajuda do analista, que estes sintomas estão visivelmente presentes na doença. Quando se inicia o processo de elaboração e interpretação dos símbolos e

imagens oníricas, caminha-se na direção da natureza inconsciente das emoções e pulsões.

As perturbações e confusões psíquicas podem prejudicar a formação do caráter de uma pessoa, por exemplo, um paciente que tenha dificuldade de relacionar-se com as pessoas do seu ambiente de trabalho ou de estudo. Os sintomas são irritação, timidez, incapacidade de convivência, dificuldade de intimidade, etc. Alguns tipos de fobias como o medo das alturas, de lugares fechados. Outros possuem a tendência a responder às exigências da existência de um modo exagerado, inquietação, preocupações, depressão, ataques emocionais.

Muitos destes pacientes não percebem o seu sofrimento psíquico, suas estratégias para manter intacta sua neurose precisa de energia e investimento de tempo, para garantir a permanência do seu ganho secundário. Existe uma preocupação para vender uma falsa imagem aos outros, passam a ideia de que está tudo muito bem. Esta imaturidade para poder aceitar-se, tem sua origem no complexo de inferioridade. Estes sentimentos mostram sua incapacidade para trabalhar, dificuldade para lembrar e concentrar-se, e uma rejeição a qualquer tipo de conquista particular.

O paciente tem a sensação de estar paralisado, tenso, nervoso, é incapaz de desfrutar de suas conquistas. Apesar de viver no meio do luxo, da abundância, do conforto, sente-se desconfortável e insatisfeito consigo mesmo. Alguns guardam por muitos anos seus segredos, que é uma situação bastante comum, estes sintomas de tristeza, de desânimo, de apatia, fazem a denúncia da dificuldade de expressar suas emoções. Todos estes sintomas de insatisfação, de frustração, de tristeza, de decepção, de pessimismo, de cretinismo, de ilusão, de rigidez, demonstram, em última instância, o seu estado inconsciente de viver.

Todo este estado emocional do paciente é racionalizado, procurando explicações e soluções na astrologia,

numerologia, no misticismo, nos fundamentalismos, não consegue fazer uma relação de seus sintomas emocionais e orgânicos com as pulsões e emoções que estão bloqueadas no interior de si mesmo. Geralmente sua raiva é exteriorizada às autoridades e pessoas do seu convívio diário, às vezes culpam a si mesmo e desenvolvem as doenças psicossomáticas, como um ato de expiação de suas culpas. Infelizmente, antes de procurar ajuda na psicanálise, muitos destes pacientes realizam uma verdadeira peregrinação, na busca desesperada de encontrar alguma solução para os seus problemas orgânicos ou existenciais.

Existem pacientes que buscam nas drogas e no álcool, a narcotização de suas emoções dolorosas, é um recurso usado para fugir de si mesmo e esconder o verdadeiro problema, dos seus familiares. Quem busca estas adições tem a intenção de conseguir alívio para alguma emoção que obstrui o seu potencial, este investimento de energia e dinheiro encontra um resultado de desastre, fracasso, prisão, violência. Este prazer masoquista é destrutivo na sua essência, por isto mesmo foge sempre de qualquer tipo de tratamento, o seu objetivo final é manter-se na gratificação do prazer na dor.

Todo paciente adito das drogas lícitas ou ilícitas justifica sua atitude, porque não tem mais forças para enfrentar seus problemas pessoais, e em muitos casos, está convencido que a bebida alcoólica ou os psicotrópicos conseguem aliviar e fazer desaparecer o seu estado de ansiedade e angústia. Esta defesa racional consegue o seu grande êxito, fugir de si mesmo e do encontro com a sua dor emocional. Todos sabem que as emoções e pulsões, que estão reprimidas, podem causar sérios problemas fisiológicos e orgânicos. Estas alterações podem ocorrer em forma de sintomas em relação ao desejo sexual, ao desânimo de amar, à desistência de seus projetos de vida, etc.

Alguns destes sintomas são de fácil percepção, como por exemplo; insônia, incompetência, compulsões, obsessões,

dores de cabeça, alimentação desregrada, transtorno digestivo. Outros sintomas utilizam o corpo para fazer a sua denúncia; crises espasmódicas, vômitos, gagueira, tiques, contrações musculares, etc. Quando não existe nenhuma lesão orgânica, ou alguma doença física, pode considerar-se todos estes sintomas como sendo expressão dos conflitos inconscientes.<sup>6</sup>

Os conflitos inconscientes têm sua origem nas dificuldades emocionais que podem estar por detrás de algum tipo de desordem orgânica. Estes conflitos latentes manifestam-se na esfera sexual quando existe uma compulsão por masturbar-se, frigidez ou impotência. Todos estes problemas de ordem sexual são apenas a ponta do iceberg, um sintoma pode tomar proporções grandiosas na estrutura de alguma psicopatia mais séria na vida deste paciente. Com o advento da psicanálise freudiana e sua tese central sobre a etiologia da repressão sexual, a grande maioria das pessoas, independente dos sintomas, defendem a tese do pansexualismo freudiano, e muitos dos pacientes que recorrem à análise, trazem consigo este estigma dogmático.

Sem dúvida que a sexualidade tenha seu valor na qualidade das relações humanas, as neuroses sexuais são manifestações dos traumas precoces, estes conflitos sexuais aparecem quando se amplia sua vivência afetiva. A sexualidade é uma vivência profunda de intimidade e emoções. Esta capacidade de dar e receber afeto é um processo de aprendizado, para permitir-se o prazer da satisfação do orgasmo, porém é importante aclarar que existem outras dimensões da vida tão importante ou mais importante que a relação sexual.

A homossexualidade deve ser vista como um traço importante do caráter de um paciente, é uma opção entre

---

<sup>6</sup> Para um melhor estudo sobre os sintomas psicossomáticos, recomendo o meu livro: **Psicanálise: A interpretação das doenças psicossomáticas**. Santa Maria. Ed. Itpoh. 2010.

formas de gozo, do travesti, da prostituta, do heterossexual, do bissexual, do homossexual e outras formas de expressão da sexualidade. Na análise é importante que o paciente integre e assuma sem culpa ou medo esta sua realidade pessoal, não importa o tipo de opção sexual que esteja decidindo, mas sim a liberdade de poder gozar sem culpa ou medo. São os conflitos inconscientes que podem prejudicar a vivência de uma experiência verdadeira de amor, até porque existem muitos heterossexuais que vivem infelizes no seu relacionamento sexual.

Eu acredito que o ser humano esteja acima do pênis e da vagina, a sexualidade é muito mais que isto. A função de qualquer neurose é impedir ou dificultar relações mais íntimas e profundas, esta finalidade não se atém à sexualidade, mas a todas as áreas que dizem respeito à vida do ser humano. A neurose necrófila ou de caráter não mostra quais os potenciais, ou recursos pessoais que estão sendo desperdiçados, reprimidos ou perdidos, porque utiliza sua energia psíquica para investir na defesa intransigente destes ganhos secundários.

Todo paciente acostumado a conviver com a sua neurose, defende com toda sua força a permanência do seu estilo de vida, nunca vai receber com bons olhos a indicação de realizar uma análise pessoal. Mas o sucesso na vida emocional depende, e muito, de sua saúde psíquica, pois a tristeza e o mal estar que sente em relação às perdas e fracassos na sua vida é somente uma parte do sintoma, estamos observando a ponta do “iceberg”, a estrutura neurótica é muito mais complicada e de difícil solução.

Também sabemos que algumas pessoas aprenderam a conviver e administrar as suas dificuldades com um relativo êxito. Sabem utilizar os recursos que a natureza humana colocou a seu favor, este equilíbrio é fundamental para o manejo dos seus desejos e objetivos que pretende realizar.

O diagnóstico e avaliação do poder de ação das neuroses dependem das diferenças entre a potencialidade que a natureza coloca a seu dispor, e os ganhos existenciais realmente conseguidos. Independente do esforço, ou investimento de energia que um paciente colocou à sua disposição, geralmente seu desempenho sempre fica aquém de sua expectativa e por isto mesmo critica a terapia analítica. Devido à compulsão impregnada de superioridade e perfeccionismo, surgem dificuldades de convencer o paciente a aceitar as suas conquistas, muitos começam a desmerecer-se e criticar com cinismo e ironia os seus ganhos na existência.

Os sintomas neuróticos são muito difíceis de perceber, muitos pacientes acostumaram-se a uma rotina de perda, de sofrimento, de fracasso na sua vida. Conseguiram seu grande objetivo: transformar seus valores e virtudes em ações compulsivas e destrutivas. Esta inversão pode ser percebida naqueles pacientes que são rígidos e pessimistas em relação a si mesmo e aos demais, outros fazem questão de encontrar-se na oposição, estão sempre prontos para o ataque, adoram sua prática individualista e narcisista. Alguns confundem amabilidade, docilidade, ternura, com submissão e aceitação reativa, como lealdade.

Como tem uma grande dificuldade de dizer “não”, acaba aceitando as tarefas para mais tarde mostrar seu desinteresse e improdutividade. Não consegue tomar uma posição quando a vida exige uma decisão. Tem uma grande dificuldade para concentrar-se, perseverar e manter um interesse num objetivo, como convive com sua rigidez, não consegue ser flexível e versátil nas suas negociações. Estes conflitos inconscientes demonstram o desequilíbrio frente às suas atitudes compulsivas, qualquer tipo de crítica à sua pessoa é recebido com desdém e parte para o ataque exagerado. Como não sabe lidar com os seus sentimentos de ansiedade,

insegurança e indecisão se utilizam do expediente autoritário para vender uma imagem de uma pessoa com força e coragem.

O paciente não percebe que suas reações são infantis e extremas diante de uma atitude sua ou dos outros, esta desproporção entre a realidade e sua forma de pensar são amplamente justificadas e racionalizadas. As pessoas que vivem no dia a dia com o paciente percebem estas atitudes incongruentes, mas a neurose de caráter impede de enxergar as suas dificuldades que são claras e nítidas para as pessoas do seu convívio pessoal. Desta maneira o neurótico argumenta que não precisa de nenhum tipo de terapia analítica.

Muitas pessoas que participam de nossos cursos de promoção e prevenção da saúde emocional nos perguntam: Ao concordar realmente com esta triste realidade presente nas neuroses e psicoses e sabendo que estes traumas e bloqueios aumentam o problema social e comunitário na área de saúde psíquica, a psicanálise pode realmente fazer algo em benefício das pessoas? Sim, a teoria psicanalítica em conjunto com o seu método de análise do inconsciente, pode ajudar estas pessoas a tomar consciência dos equívocos que comete em relação a si mesmo e as pessoas do seu convívio pessoal e familiar.

Este programa de prevenção não tem a intenção de resolver todos os problemas emocionais das pessoas, mas levá-la a um contato mais profundo com esta sua realidade psíquica. Todo o processo de assimilação destes conhecimentos parte de uma ressignificação sobre as dores emocionais e suas perdas. As temáticas se concentram num objetivo maior: conscientizar o participante sobre os sentimentos e emoções que tem em relação a si mesmo e aos demais.

Uma vez que o psicanalista quando expõe o conteúdo teórico pode demonstrar a importância e o valor das emoções, e seu poder de atuação na sua vida. Tenho a plena consciência que não somos os únicos profissionais que realizam esta prática social e comunitária. Mas é muito bom aclarar que são os



psicanalistas que sabem utilizar a teoria e o método psicanalítico.

A ciência psicanalítica teve sua origem no estudo de casos clínicos e ainda hoje os estudos de casos são as matrizes para alterar os antigos conceitos da psicanálise clássica. Freud começou a análise da dor dos seus pacientes através da escuta emotiva para aliviar e curar. O psicanalista, na terapia analítica, procura levá-lo a uma síntese, à busca de sua unidade interior. Porque na medida em que o paciente elabora seus traumas e bloqueios inconscientes, as forças vitais das pulsões e emoções positivas que se encontram no seu íntimo, reprimidas, começam a entrar em ação, e com esta disponibilidade de energia psíquica inicia-se o processo de desenvolvimento de suas potencialidades.

A psicanálise possui um método que está além de uma simples relação paciente/analista, não é a simples aplicação de uma fórmula, ou técnica, até porque muitos pacientes estão à procura de conselhos ou de alguém, que possa guiá-los em sua vida. A psicanálise verdadeira não utiliza este expediente, sua intenção é ajudar o paciente a encontrar dentro de si mesmo, as forças da autonomia, da criatividade, da segurança emocional. Ao mesmo tempo conscientiza e responsabiliza sobre seu estado de inconsciência, ou seja, as ações destrutivas que está fazendo contra si mesmo. A única saída para a transformação é desenvolver no paciente o desejo e a capacidade para a mudança.

Quando o paciente diz: O que faço agora doutor? O psicanalista responde: Primeiro vamos compreender o que você está fazendo com a própria vida. Existe uma crença no senso comum de que a análise é uma espécie de confissão, alguns dizem que ao falar de certas experiências e atitudes, o paciente começa a ter consciência sobre os seus erros. Por isto mesmo esta sua culpa precisa de uma reparação e nada melhor que uma punição ou sacrifício para expiar os seus pecados. Então,

algumas pessoas procuram um sacerdote e fazem sua confissão. Depois dizem: Por que tenho que analisar-me, pois se fiz minha confissão e encontro-me perdoado? Sem dúvida, a confissão é muito importante para a questão espiritual e religiosa da pessoa, mas não podemos confundir com a terapia analítica.

A psicanálise sabe do valor da confissão, mas de nenhuma maneira pode ser comparada com uma profissão de fé. A terapia analítica como todos sabem se utiliza de outras técnicas, para ajudar o paciente na difícil tarefa de auto superação de suas dificuldades. O analista deseja levar ao conhecimento do paciente, atitudes, emoções, desejos, que se encontram ocultos ou latentes, e precisam ser interpretados. Muitos destes traumas ou bloqueios vivenciados na infância são inconscientemente incorporados à vida na sua adultez.

A psicanálise não é um procedimento educativo que tem como objetivo impor normas, regras, limites a uma pessoa, ao contrário, procura fazer com que tome consciência sobre suas atitudes inconscientes, são estas emoções, sentimentos, experiências internas e externas do seu cotidiano, que estruturam as suas neuroses destrutivas. O paciente recorda experiências do seu passado, e depois estas informações são conscientizadas, como um modo de tornar a vida mais produtiva e saudável. A terapia analítica procura tirar o paciente de sua escuridão, revelando e despertando seu interesse para suas escolhas e decisões pessoais.

A busca desta verdade é em essência um processo educativo, a etimologia da palavra “educere” significa “tirar de dentro”, nesta sua originalidade a psicanálise é um ato educativo, com a finalidade de ajudar o paciente a recuperar-se. A análise é muito mais que uma simples recordação das experiências infantis ou da adolescência, estes conteúdos são importantes quando elaborados e interpretados à luz da consciência. Este esclarecimento ajuda o paciente a

compreender, confrontar e interpretar as motivações inconscientes que são a origem de seu fracasso. A terapia analítica humanista não concorda com as causas hereditárias ou genéticas.

A análise humanista entra em contato com a existência atual do paciente, este processo de conhecer-se em profundidade. O resultado alcançado pela tomada de decisões equivocadas e acertadas, está relacionado ao passado que se faz presente na atualidade. O paciente toma consciência de como e porque esta atitude do seu passado interfere, de maneira prejudicial, nos seus resultados. Mas podemos perguntar-nos: Por que a análise humanista e não outras formas de terapia?

Simplemente porque é a única ciência capaz de utilizar uma teoria do caráter e seu método para descobrir, explorar, este continente desconhecido pelo homem, chamado de inconsciente. Tudo aquilo que faz parte da vida do homem tem suas raízes no mundo das emoções e pulsões; a psicanálise tem interesse em ajudar o homem a conscientizar-se destas forças psíquicas paralisadas, que é a fonte de sua infelicidade e debilidade.

A análise humanista é a terapia mais eficaz para revelar e interpretar os conflitos inconscientes, estes e outros fatores emocionais são as causas responsáveis pelas suas dificuldades e transtornos de caráter. O objetivo principal é despertar estas potencialidades originais inscritas na pulsão de vida, para o paciente viver de maneira criativa e construtiva. A outra questão que poderíamos levantar é a seguinte: Uma pessoa é capaz de conhecer-se? Esta mesma questão foi levantada pelo famoso filósofo grego chamado Sócrates, “Conhece-te a ti mesmo”, que acreditava na capacidade do homem conhecer as manifestações das partes constitutivas do seu “eu”.

Na atualidade a psicanálise considera o “self” como uma parte única, e ao mesmo tempo integral do corpo social. O

conhecimento de si mesmo significa conhecer o que está acontecendo consciente ou inconscientemente conosco mesmo, com os outros e dentro de nós. A psicanálise tem interesse em conhecer os distúrbios e anormalidades que acontecem na pessoa humana, é a única terapia que tem uma preocupação real com o bem estar e a saúde do ser humano. Por isto mesmo é chamada de psicanálise humanista.

A análise humanista consegue aumentar e melhorar a consciência do paciente sobre seus acontecimentos consigo mesmo, e com as pessoas da sua convivência. Ao analisar a sua maneira de viver, consegue tomar consciência sobre os seus boicotes e decisões destrutivas do seu potencial humano. Nesta relação entre o paciente e analista ressurge a condição de vivenciar emoções e sentimentos que estavam recalcados pela repressão neurótica. Quanto mais consciência sobre a sua condição de vida, mais chance vai ter de poder decidir com mais eficiência e resultados.

O paciente também levanta a seguinte questão: O conhecimento sobre si mesmo é suficiente para ser feliz? Se tenho consciência sobre os meus traumas, posso ter a certeza que haverá uma mudança? Qual a certeza de que conseguirei enfrentar meus medos e angústias? Conseguirei ter mais criatividade e produtividade na minha vida? Todas estas questões podem ser respondidas na medida em que o paciente assume no tratamento, a responsabilidade desta transformação.

Este interesse em tomar consciência sobre a energia emocional, de enfrentar os seus conflitos, de analisar as transferências e resistências que aparecem na relação terapêutica, a decisão de buscar a autenticidade e a verdade como requisito para expressar o seu verdadeiro “eu”, no sentido de desenvolver as suas reais potencialidades. Quanto maior consciência sobre as suas atitudes destrutivas ou dos bloqueios que impedem a expressão da energia da vida, mais condições de mudar o foco de investimento de sua energia

psíquica. É fundamental tomar consciência da maneira como se relaciona consigo mesmo e com os outros, estas atitudes que são incongruentes e incompatíveis com os seus objetivos na vida.

Ao dar-se conta do engano de mentir para si mesmo, e que muito dos resultados das suas neuroses são meras fantasias e ilusões, pode começar a utilizar os seus recursos psíquicos e emocionais que estavam reprimidos ou recalcados, para conseguir realizações e satisfações verdadeiras. A psicanálise tem como objetivo interpretar e conhecer a origem dos sintomas. É de conhecimento do público em geral que grande quantidade de doenças psicossomáticas tem sua origem nas repressões das emoções inconscientes, o paciente utiliza deste expediente para aliviar e conviver com suas dores emocionais, muitas destas ações são destrutivas e ilusórias, pois não combatem a estrutura da neurose.

Por um lado, sente o alívio do sintoma, mas ao mesmo tempo sente um medo do desaparecimento da doença. Os sintomas são partes constitutivas do caráter de uma pessoa, e cada um deles possui um significado muito particular, é preciso compreender o objetivo de proteção e da função inconsciente destes sintomas no processo neurótico. Ao analista cabe saber decifrar a linguagem simbólica e metafórica da intenção psíquica, escondida de modo latente no sintoma, depois de interpretar o seu significado em relação a algum tipo de dificuldade que vem enfrentando na sua vida.

Por exemplo, quando um paciente está com dificuldades de resolver seus problemas existenciais, é muito comum iniciar uma série de sintomas. O medo do futuro, sofrer por antecipação, pessimismo exagerado, ansiedade, ataque de pânico, sensação de que não vale a pena viver, e realmente quando vivencia esta sintomatologia, tem a sensação que esgotou todas as suas forças para enfrentar os dilemas de sua existência. A análise humanista procura levar o paciente a um

estado de normalidade, conscientizando-o da importância de resgatar a autoestima, o autoconceito e a autoimagem. Quando consegue restabelecer este vínculo com a existência, a terapia contribui para o resgate de sua saúde emocional.

Todos os pacientes que buscam ajudam na análise, estão conscientes ou inconscientemente motivados para encontrar as respostas, que expliquem a causa de tanta desgraça e insatisfação. Seu desejo principal é tornar reais as suas fantasias, e conscientizar-se das compensações realizadas através de suas fugas delirantes. Esta tendência inconsciente que aparece na terapia analítica denuncia a necessidade neurótica de proteger os seus conflitos emocionais, com isto fará uso de todas as defesas possíveis para não tomar consciência desta sua realidade.

Em alguns casos, o paciente procura a análise como uma necessidade de ter mais poder, porque ao saber analisar o seu inconsciente, pode exercer maior influência sobre os outros, ler seus pensamentos. Alguns se aventuram no sentido de predizer o futuro, na projeção o analista é visto como um guru, alguém com super poderes que é capaz de adivinhar o futuro. Esta espécie de fantasia é projetada sobre suas neuroses, estas pessoas estão sempre prontas para explicar, interpretar os sintomas e com uma vontade de mostrar o seu poder sobre as outras pessoas.

Muitos procuram a psicanálise como uma necessidade inconsciente de poder, outros para se proteger, consolar, e animar, porque são muito dependentes e precisam de ajuda. Outros pacientes vivem uma relação de extrema dependência e submissão, são bastante obedientes, leais, servís, por isto estão sempre disponíveis para realizar alguma ação em benefício do outro, mas não gostam nem um pouco de comprometer-se consigo mesmos.

Estão à procura de uma cura milagrosa, porque na sua fantasia, a transformação ou mudança vai acontecer sem

realizar nenhum tipo de esforço pessoal, e muito menos dedicação de tempo e dinheiro. Alguns começam a análise na espera desta cura milagrosa, por isto mesmo transfere, na relação com o analista, uma atitude de submissão, docilidade, ternura, pelo amor que têm pelo seu analista são capazes de suportar as injustiças, opressão e privações. Mas ao mesmo tempo cobram do analista, afeto, carinho e atenção.

Quando os pais, amigos, parentes efetuam o pagamento da terapia analítica, o paciente sente-se obrigado a conquistar o amor e o afeto do analista para conseguir modificar a sua imagem perante estes familiares. O neurótico nunca engana a si mesmo, porque é incapaz de sentir-se emocionalmente seguro. As mudanças no seu estado de humor são resultado daquilo que enxerga dos resultados obtidos no seu dia a dia. É muito ruim se olhar no espelho e enxergar-se como uma pessoa incapaz, supérflua, hipócrita, falsa, mentirosa, esta imagem atira-lhe num estado de irritação, desânimo, apatia, e uma enorme tristeza que não é outra coisa senão a depressão.

O neurótico é um experto em criar estratégias para proteger seus conflitos inconscientes, tem a capacidade de mentir para si mesmo, vivendo de maneira superficial para esconder os seus vícios e adições. A análise humanista pretende levar o paciente a tomar consciência sobre os valores e virtudes, que estão implicados na sua filosofia de vida, questioná-lo sobre as reais motivações que o leva a viver e defender este tipo de existência. O analista tem o dever ético de trazer à tona esta reflexão sobre a falsidade e as inverdades destes falsos valores, que mantém esta filosofia de vida e do gasto econômico e psíquico para manter esta neurose intacta.

Muita da energia psíquica do paciente é utilizada para investir na proteção de sua neurose, é preciso resgatar o potencial criativo de suas forças emocionais, para colocar à disposição da evolução de sua consciência. Na infância a

neurose e os sintomas serviram para sobreviver psiquicamente, mas hoje, na vida adulta, este procedimento que era razoável, não consegue alcançar as respostas tão desejadas pela existência. Como o paciente interage com uma cultura, muitas vezes estas neuroses são reforçadas de geração após geração, o único cuidado é que o analista não pode repetir os mesmos erros do seu ambiente educacional e cultural, não pode de forma alguma reforçar ou repetir os desejos neuróticos do seu paciente.

Onde a neurose toma conta, o caráter do homem e sua dignidade desaparecem, porque na verdade, o seu verdadeiro “eu” está perdido nesta confusão de conflitos de toda ordem. Na análise humanista o analista busca, em conjunto com o paciente, um caminho para a descoberta do seu potencial criativo. Isto significa a superação dos seus medos, esta coragem de ver de frente suas fraquezas e depois transformá-la numa fortaleza, para buscar tudo aquilo que de legítimo a vida oferece a cada ser humano.

As fraquezas, os pessimismos, as queixas, são sintomas que escondem e obstruem a compreensão legítima e verdadeira do seu poder original, e das potencialidades básicas de cada paciente. A análise libera a energia que está sendo desperdiçada em manter atuante uma neurose necrófila. Veja bem, não é suficiente a análise para que um paciente se cure, a bem da verdade, deve se questionar qual é a motivação que o leva a procurar a saúde e não a doença. A sanidade vital é um intercâmbio criativo consigo mesmo e com os demais.

O propósito da análise humanista é diminuir as diferenças que se apresentam entre os homens, ajudar para que as relações sejam mais verdadeiras e éticas, esta produtividade pode desencadear uma autonomia alicerçada na liberdade de ser e agir. Quando o paciente consegue perceber que sua pessoa é uma parte única, mas ao mesmo tempo integrativa de um corpo social e cultural. Esta melhora das relações do paciente



com os demais, depende muito do quanto conseguiu melhorar o relacionamento consigo mesmo. Freud defendia a ideia de que o homem possui uma agressividade hostil como proteção frente aos demais seres humanos.

Na verdade, não podemos concordar com o pai da psicanálise, ao contrário, são indispensáveis a presença e a relação afetiva com as pessoas. Desta condição depende a nossa saúde psíquica, pois somos obrigados a concordar que são os conflitos emocionais, adquiridos no meio social e cultural, que impedem a vivência do amor e da fraternidade. Esta violência agressiva que Freud dizia ser inata, não é outra coisa senão uma defesa reativa frente aos desafios da existência. A violência não coopera com a autopreservação, este espírito destrutivo serve de condição para aumentar a fantasia e as ilusões do poder.

A terapia analítica humanista procura descrever os fenômenos das emoções, pulsões, sentimentos ou tendências que possam prevenir o paciente de ações destrutivas e fracassadas. A orientação produtiva busca, no crescimento e no desenvolvimento em comum com as pessoas, a vivência da solidariedade, da cooperação, das aprendizagens, o processo da autonomia e independência pessoal. Para tratar destas neuroses egocêntricas e narcisistas faz falta a experiência da fraternidade, da simplicidade, da humildade e de um grande amor na sua vida.

Os narcisistas encontram-se sempre na defensiva, são arrogantes e nunca precisam de ninguém, falta um gesto de humildade frente à vida e aos demais. Quando falha a confiança em si mesmo, e uma experiência verdadeira de amor e intimidade, surge no seu lugar as debilidades do homem. Mas o homem não é um reservatório de recalques e repressões, podemos acompanhar durante nossa vida, o exemplo de pessoas éticas e que amam a vida com toda sua intensidade.

O homem mostrou que é capaz de transcender sua beleza interna nas projeções da arte, pintura, escultura, música, nas obras literárias, etc. O homem é um ser com coragem, capaz de superar-se diante de catástrofes e perdas irremediáveis, conseguiu com o tempo buscar a coragem e a ousadia para abrir os seus olhos, e conhecendo suas limitações ser capaz de transcendê-la através do seu conhecimento, e neste momento de fraqueza e de desânimo, consegue descobrir as suas forças e valores pessoais.

O ganho que alguém realiza na sua análise é a ampliação de sua consciência e um maior conhecimento de si mesmo, descobre seu potencial e seus verdadeiros sentimentos, que tornam seu ser especial e de valor. A primeira condição é ser capaz de amar-se e aceitar-se nesta condição humana. Se alguém não tem um amor especial por si mesmo e um autoconceito positivo, baseado no conhecimento de sua vivência afetiva e amorosa na relação com os demais, então seu amor é uma mera ilusão ou fantasia.

Quando alguém tem a sincera humildade para reconhecer as próprias fraquezas e limitações, então podemos acreditar que este paciente terá condições de relacionar-se com os outros. O ambiente analítico redescobre no íntimo do paciente, as forças e a coragem necessárias para enxergar e ressignificar todos os traumas e bloqueios, estas forças repressoras corroem o espírito e impedem o desabrochar dos valores humanos. Cada conquista eleva sua condição humana, esta vivência reacende a fé em si mesmo e nos outros, descobrindo que apesar de tudo é um ser especial, com sanidade e belo por natureza.

Estes princípios dos valores éticos foi experienciado por Victor Frankl, porque mesmo diante do terrorismo, da crueldade, da maldade, da tortura, da brutalidade, conseguiu superar esta triste experiência dos campos de concentração. Porque a pessoa que tem consciência de seus valores éticos,

consegue criar um sentido na vida mesmo diante da superficialidade, do vazio existencial, da barbárie, cada pessoa transcende seu próprio egoísmo, sente-se livre para ajudar o seu próximo sem esperar nenhum tipo de retribuição.

Uma pessoa com consciência do seu papel na comunidade não fica esperando que alguém venha lhe pedir algo, pois tem a sensibilidade suficiente e a grandeza de coração para socializar seu amor, seu conhecimento. Tem plena consciência do seu papel neste mundo, é capaz de sair do seu narcisismo e ajudar outras pessoas a encontrar-se consigo mesmo. Tem a coragem e a força necessária para suportar todos os tipos de tristeza, dor, decepções, traições e ainda assim ser capaz de amar com toda sua gratidão a si mesma e a própria vida.

## **Os ganhos na psicanálise em tornar-se um psicanalista.**

Quando nos despedimos de alguém, quase sempre nos utilizamos da seguinte expressão: cuide-se bem! Com esta atitude nos preocupamos com a saúde e o bem estar das pessoas amigas, e do nosso convívio pessoal. Uma outra saudação: Quando tornar a vê-lo, espero encontrá-lo com saúde! Nas comemorações de final de ano, sempre desejamos aos familiares e amigos: Que neste ano novo você tenha bastante saúde e paz! Este livro tem a intenção de levar as pessoas a cuidarem bem de si mesmas.

Nesta formação em psicanálise, temos quatro objetivos principais: O primeiro significado da “prevenção” está relacionado ao autoconhecimento de seu mundo emocional e pulsional, este estudo sobre o funcionamento do seu inconsciente pode levá-lo a tomar consciência dos seus hábitos, costumes, crenças, ideias, que possam contribuir para ter uma vida mais saudável e cheia de saúde. A prevenção tem relação direta com o estilo de vida, porque esta energia psíquica é a garantia de uma vida saudável, com um vigor vitalício que pode garantir um envelhecimento com qualidade de vida.

A prevenção das doenças emocionais e orgânicas pode ajudar o paciente a livrarem-se destes sintomas agudos e crônicos, com decisões preventivas e acertadas em relação à saúde. Em segundo lugar, a prevenção tem a ver com um investimento em cultura pessoal. Estar atento para o acompanhamento diário sobre o que se passa no seu organismo, saber ler e interpretar os sintomas psicossomáticos, ou eventos da existência, que possam simbolizar como um aviso prévio sobre algo que possa vir a acontecer.

Como a psicanálise trabalha com o simbólico e a produção das imagens do inconsciente, é muito importante que todas as pessoas saibam compreender estes sinais e símbolos das dinâmicas inconscientes. Saber ler os códigos e sinais da produção inconsciente, que aparecem nos sonhos e fantasias, pode ajudar, e muito, na qualidade da saúde psíquica e orgânica. Cuidar-se bem significa, além de procurar a ajuda de um bom profissional para fazer um diagnóstico, é imprescindível saber o que se passa no seu íntimo.

A terceira condição da prevenção tem relação com o cuidado com as doenças que são diagnosticadas pelos médicos. A primeira reação é de autocuidado, a pessoa consciente do seu estado doentio, pode começar um processo de mudança no seu estilo de vida, que tenha relação direta com a doença. Em muitos casos, o paciente precisa fazer sua análise pessoal, tomar uma decisão séria sobre este processo autodestrutivo, e ao mesmo tempo, resgatar e valorizar os potenciais de sua natureza psíquica. Esta decisão de procurar ou não um psicanalista, depende muito do grau de consciência que a pessoa tem sobre a sua vida.

Muitas pessoas acreditam que as doenças devem ser tratadas nos hospitais ou em clínicas especializadas, com certeza naqueles casos agudos e crônicos esta intervenção é indispensável, mas muitas destas doenças podem ser tratadas em casa. O paciente não dispõe de informações suficientes sobre a diferença do tratamento orgânico e psíquico, e tampouco sobre a importância de tratar as questões do emocional.

O investimento de dinheiro do setor público é muito grande, para atender a grande demanda de pessoas doentes, portanto, a prevenção e o cuidado de si mesmo é uma condição básica para prevenir-se com gastos e sofrimento desnecessário. Os médicos fazem o que está ao seu alcance, e sem dúvida ajudam muito a salvar várias vidas. Mas existem

procedimentos inadequados e totalmente desnecessários, que não contribuem para a melhoria da saúde pública ou privada. A psicanálise busca na sua prática clínica, todos os esforços para que o paciente tenha uma vida sem sintomas ou no agravamento de algum tipo de doença.

Por exemplo; oitenta por cento das pessoas que procuram os postos de atendimento do Sistema Único de Saúde, é pra se queixar dos sintomas relacionados aos problemas de saneamento básico, da péssima alimentação, da falta de conhecimento, de moradia, de higiene, etc. Os outros vinte por cento, tem a ver com as doenças orgânicas. A busca de uma consulta para tratar de um resfriado é muito comum, outros para aplicar injeções, alguns porque torceram o tornozelo, estas e outras situações aumentam a demanda de na área de atendimento da saúde publica.

A psicanálise é uma ciência interessada na saúde das pessoas, e indiretamente posiciona-se a favor da prevenção, este novo enfoque facilita o acesso das pessoas ao conteúdo destas emoções inconscientes. Hoje em dia é uma necessidade psicanalizar-se, não é preciso esperar o surgimento de uma doença para depois iniciar sua análise. O que vamos comentar não é algo inusitado, mas a irreverência de avançar na realização desta proposta. A psicanálise trabalha com os conteúdos inconscientes, da associação livre, das fantasias, das emoções, de uma expressão franca e verdadeira sobre sua condição de vida.

Este talvez seja o ponto central da análise, levar o paciente a confiar sem reservas no analista e, além disso, fazer com que o engajamento nesta tarefa de autoconhecimento seja contínuo e verdadeiro. Todos os nossos sonhos são possíveis de alcançar, mas sem dúvida, precisamos fortalecer este laço de confiança, de alteridade, de cumplicidade, de intimidade, durante o tratamento analítico. O grande equívoco é quando o paciente valoriza, presta atenção e leva a sério, interpretações,

aconselhamento, de pessoas despreparadas e suas consequências podem ser desastrosas. Na análise o paciente realiza um grande esforço para assumir a sinceridade e ir de encontro à verdade, além de colocar em prática valores essenciais ao sucesso na sua saúde psíquica e orgânica.

É claro que quando estamos diante de pessoas equilibradas e maduras, esta escuta proporciona uma motivação e eleva a sua autoestima. Esta é primeira resistência, enfrentar com todas as suas forças, o medo de expressar o que sente e o que pensa sobre si mesmo. O paciente geralmente sente muita ansiedade por desconhecer o funcionamento inconsciente de suas emoções e pulsões, e se não bastasse esta dificuldade, a neurose encontra-se preparada para utilizar seus recursos no sentido de manter a velha autoimagem. Em muitos casos, o processo de idealização e perfeccionismo distanciam cada vez mais o paciente de seu ponto de força.

A nossa experiência nos mostra que muitas pessoas estão interessadas no valor terapêutico da psicanálise, mas não têm muito claro de como exatamente estes cursos podem ajudá-lo e quais são realmente os seus resultados práticos. A questão é a seguinte: Uma pessoa que toma consciência e conhece os seus conflitos neuróticos, pode resolver seus problemas pessoais? Esta é uma das perguntas mais frequentes quando alguém inicia este programa de prevenção. A resposta é: Não é suficiente. A teoria e o conhecimento levam-no a um processo de compreensão sobre o valor da psicanálise, e este primeiro contato desperta algum interesse em resolver seus conflitos neuróticos através de sua análise pessoal.

Esta formação em psicanálise leva a pessoa a tomar conhecimento e talvez compreender um pouco sobre sua estrutura neurótica, além disso, é preciso conhecer os objetivos e sonhos que pretende realizar, tomar consciência da sua força psíquica disponível e descobrir os prejuízos da convivência com as suas neuroses. Somente na análise é possível tomar

consciência das potencialidades, capacidades, valores, que existem dentro de si mesmo, para utilizar nas transformações e mudanças que precisam acontecer. Ou seja, a participação neste curso de promoção e prevenção da saúde emocional é só o primeiro passo, que torna possível os esclarecimentos destas estruturas neuróticas inconscientes, que trazem a tristeza e infelicidade.

Ao tomar consciência sobre a maneira equivocada de viver, o que se deve fazer? Ninguém pode se bastar a si mesmo, é preciso, sempre que necessário, buscar algum tipo de ajuda, e um dos caminhos é a realização de sua análise pessoal. Porque quando o paciente consegue incorporar este objetivo no sentido de renunciar a estas práticas destrutivas e de uma vez por todas, resolver seus conflitos neuróticos me parece uma decisão sabia e corajosa. O curso leva a pessoa a tomar consciência de que precisa desenvolver seus valores e potencialidades e despertar um interesse em começar uma vida nova.

Na verdade, o que motiva as pessoas a buscarem o conhecimento na psicanálise, são suas neuroses que destroem e obstruem qualquer condição de saúde psíquica. Existe sempre um forte interesse em resolver seus problemas, mas infelizmente todo seu esforço é sempre sem resultados. Os seus medos, a inferioridade, estão presentes nas profundezas do seu inconsciente, estas emoções forçam a pessoa a buscar sempre os fracassos e prejuízos em sua vida.

A ciência psicanalítica entendeu que para haver qualquer tipo de mudança na vida de uma pessoa, antes é preciso resolver as emoções de rejeição, desamparo, desespero, solidão, agressividade. Quando alcança esta transformação o paciente descobre que é possível viver de maneira diferente, consegue estabelecer relações amistosas e afetivas, torna-se menos agressivo e mais confiante com as pessoas. Quando estas emoções são elaboradas, confrontadas e esclarecidas,



inicia-se a transformação emocional em sua vida, e em consequência disto, diminui a ansiedade e a depressão.

Na medida em que seus problemas emocionais vão diminuindo, na mesma proporção esta energia emocional é colocada a favor da confiança, da coragem, da produtividade. Esta condição emocional propicia uma maior interação afetiva e amorosa, se torna menos hostil e agressivo, e aumenta sua capacidade de lidar com as obsessões e compulsões. A prevenção tem a ver com tudo isto, e mais especificamente na força psíquica, para poder renunciar e rejeitar as suas adições e ganhos secundários, desta forma torna-se competente para sair desta condição de fracasso e perda, e vivenciar a solução destes conflitos emocionais.

O que na verdade significa este programa de prevenção da saúde emocional? Tem o objetivo de levar seus participantes a tomar consciência sobre o processo de atuação inconsciente de seus conflitos neuróticos. É preciso levar ao conhecimento destas pessoas, e da comunidade em geral, o funcionamento desta estrutura complexa, mais conhecida como neurose de caráter. Através dos diversos temas que serão estudados e aprofundados, como por exemplo; a interpretação dos sonhos, os conceitos básicos da psicanálise humanista, a compreensão da estrutura da emoção do medo, o significado da análise na vida de uma pessoa, a relação entre os pais e filhos e a origem das neuroses nas crianças, o inconsciente e a estrutura da neurose através da educação e cultura.

Esta formação em psicanálise traz à tona todas as ramificações destas forças destrutivas e inapropriadas destes desejos neuróticos. Muitos dependentes afetivos ou químicos se tornam transtornados, desesperados, ansiosos, deprimidos, quando começam a frustrar os desejos de suas necessidades neuróticas. Este curso pode ajudá-los a descobrir que seus pensamentos estão sendo usados de maneira distorcida e

exagerada em relação a algum aspecto de sua vida, às vezes atribui valor a estas atitudes neuróticas e destrutivas.

Esta sua compreensão entre as tendências neuróticas e as conseqüências na sua vida são de uma importância capital. Quando a pessoa começa a enxergar que suas neuroses estão influenciando o resultado das ações negativas de fracasso, de como estas suas ações perturbam a cumplicidade e intimidade, de como as pessoas de sua convivência estão afastando-se de sua presença, de como existe um desejo inconsciente ao isolamento e solidão. Todas estas constatações, devidamente organizadas e compreendidas, podem ser trabalhadas na sua análise pessoal.

A formação em psicanálise consegue prevenir a saúde psíquica e orgânica que está relacionada ao grau, de consciência que estas pessoas têm sobre o poder de atuação destas neuroses, e acima de tudo, tomar providências e fazer algo a respeito de suas atitudes destrutivas. São muitos os temas a serem refletidos, pois este processo de tomada de consciência envolve várias áreas importantes de sua vida. A totalidade da compreensão da neurose inclui um estudo sistemático de todas as suas partes. Portanto este curso esclarece e leva as pessoas a tomar consciência sobre as suas dificuldades pessoais, este alargamento da consciência sobre sua vida, amplia as condições de poder tomar decisões mais sérias e comprometidas com a sua vida.

Quando uma pessoa é inteligente, faz a seguinte pergunta: Esta formação em psicanálise pode ajudar-me a pensar diferente sobre a minha vida? Esta questão é decisiva para poder pensar a existência de maneira produtiva, quando a pessoa consegue despertar estas forças positivas latentes que se encontram encobertas pela neurose, podemos dizer que se inicia um novo ciclo de conquistas em sua vida. A pessoa, pela primeira vez em sua vida, começa a fazer algo diferente de suas atitudes inconsequentes e irracionais, esta consciência supõe

uma aproximação mais realista com as suas necessidades neuróticas.

Podemos explicar estas tendências neuróticas a buscar a aceitação e o afeto sobre a avaliação dos outros. Faz de tudo para que as pessoas realmente gostem dela, se torna agradável, procura sempre estabelecer a paz, estar a serviço dos outros, de saldar dívidas e ajudá-los em suas necessidades. Em alguns momentos, de chegar ao limite de colocar as dificuldades e necessidades dos outros acima de seus próprios interesses. Podemos explicar esta atitude em base às experiências que teve quando ainda era criança, porque sempre era deixado de lado, mas ocupava-se dos problemas dos outros em momentos de extrema necessidade, para poder tirar algum tipo de proveito sobre sua situação de carência. Este tipo de atitude foi incorporado ao seu caráter como sendo algo natural e espontâneo.

Deixou de realizar vários objetivos de sua vida porque sempre priorizou os desejos dos outros, sentia muita culpa por investir num curso superior, em conhecimento, na sua terapia. No fim da história acabou casando-se com o seu pretendente porque se sentia pressionada a tomar esta decisão. Mas na verdade, não o amava o suficiente, para casar com ele, achava que o amor surgiria com o tempo de casamento. Toda esta insatisfação ficava guardada a sete chaves, representava muito bem o seu papel, apesar de viver neste inferno, não queria ser problema para ninguém, por isto mesmo agüentava a situação.

Mas com o tempo a relação acabou se desgastando, e no final da história acabou se divorciando. Depois desta decisão colocou todas as suas energias no cuidado e proteção do seu filho, inconscientemente repetindo o mesmo tipo de relação superprotetora e dependente que tinha com o seu esposo. Sentia-se muito culpada e achava que nunca dava o carinho e cuidados suficientes ao seu filho. Não havia nenhuma

dúvida, seu filho se tornou dependente dela, um parasita, não conseguia trabalho, tudo o que começava não terminava, e quando precisava de dinheiro sempre recorria à sua mãe.

Este tipo de pessoa carente de afeto projeta, ou tenta comprar atenção e reconhecimento com estes vínculos simbióticos. Ao precaver-se destas atitudes inconscientes, consegue, em tempo, prevenir-se contra este tipo de exploração. Esta compulsão à repetição de suas carências afetivas a outros membros de sua família, com os homens que conheceu depois da sua separação, nas relações sociais, no ambiente de trabalho, nos encontros com seus amigos e também quando estava de férias. Tinha sempre uma postura amigável, submissa, obediente, modesta, pacificadora, quando estava diante das pessoas que necessitavam de afeto. Tinha uma dificuldade muito grande de receber uma crítica, principalmente quando surgia algum tipo de discussão.

Sentia um mal estar, uma ansiedade, uma angústia, não conseguia aceitar esta situação, estava sempre atenta para o tipo de olhar dos seus colegas de trabalho, porque não queria criar qualquer tipo de frustração ou descontentamento para com os demais. Percebia que existia uma enorme insegurança para resolver seus problemas pessoais, conseguia perceber que superprotegia não somente o seu filho, mas a todos que se aproximam dela. Era submissa à violência psicológica e humilhações que sofria dos seus amigos e parentes, era capaz de sofrer sérias injustiças e manter-se em silêncio.

Começou a dar-se conta que era explorada, mas inconscientemente se comprazia neste tipo de prazer, eram vínculos afetivos que proporcionavam sofrimento, diante desta situação, utilizava suas queixas para mostrar que era vítima de toda esta situação. Queria o apreço, a proteção, o cuidado, o afeto dos outros, porque estava sendo manipulada e explorada afetivamente e economicamente. Mas começou a dar-se conta que esta sua atitude era irresponsável e irracional, conseguiu

entender que esta sua neurose trazia grandes prejuízos à sua vida emocional.

Prevenção tem a ver com tomada de consciência sobre estas descobertas, ao abrir-se a estes novos horizontes, consegue interpretar os acontecimentos com alguma vantagem para si mesmo. Por exemplo, muitas pessoas deixam de realizar seus sonhos porque acham, ou acredita que vão causar algum tipo de desgosto a alguém, esta forma de pensar coloca em primeiro lugar o desejo dos outros, os seus, em muitos casos não existem. A companhia da fantasia imersa nas suas atitudes e na maneira de pensar pode comprometer suas amizades. Estava convicta de que não podia discutir com ninguém por medo de terminar a sua relação.

E quando acontecia algum tipo de discussão ou brigas com alguém de sua relação afetiva, encontrava um jeito de somatizar com suas dores de cabeça, dor de estômago, insônia. Era uma maneira de atenuar a sua culpa, este sofrimento é a punição por contrariar o seu desejo de autonomia e afirmação pessoal. Quando a inteligência cognitiva não consegue decifrar os desejos do mundo das emoções e pulsões vitais, a natureza entra em cena com suas mensagens somáticas, sua intenção é alertar e prevenir esta pessoa dos seus equívocos em relação à sua existência.

A prevenção da saúde emocional está implicitamente ligada a esta consciência superior, porque esta condição permite um olhar mais crítico sobre suas atitudes. Começa a prestar atenção na sua maneira de pensar, sentir, emocionar-se, é capaz de perceber que o resultado de sua vida está acompanhado destas emoções neuróticas inconscientes. Com esta percepção, abre as portas para compreender e poder tomar decisões diferentes da sua compulsão neurótica. Esta é grande prevenção, saber enfrentar estas forças poderosas que estão ligadas aos desejos destrutivos de tudo que é belo e bom.

Para cada atitude de uma pessoa, existe um valor subjetivo que cada um atribui a esta forma de pensar e agir. Este valor subjetivo deve ser mais bem compreendido, porque nem sempre a ideia fixa sobre uma interpretação dos fenômenos da realidade psíquica é correta e acertados. Infelizmente a neurose faz acreditar que sim, esta arrogância, prepotência, orgulho, vaidade, consegue convencer, que este tipo de vida é assim mesmo, seus argumentos baseiam-se nas forças do destino, em algum tipo de espírito demoníaco, nas magias e feitiços que fizeram para sua pessoa.

Procura convencer-se e convencer os outros que esta situação de infelicidade tem sua origem fora de si mesmo, porque com esta estratégia não precisa responsabilizar-se pelos resultados catastróficos que conseguiu alcançar. Para finalizar a compreensão desta paciente, chegamos à seguinte conclusão: Para poder satisfazer suas necessidades inconscientes de afeto, de amor, de reconhecimento, de valorização, aceitava sacrificar todos os seus sonhos e objetivos em benefício das demais pessoas.

Podemos nos perguntar: Esta formação em psicanálise pode ajudar a relacionar-me com mais facilidade com outras pessoas do meu convívio familiar e profissional? A avaliação final é sempre favorável, porque na medida em que uma pessoa se conhece, na mesma proporção será capaz de compreender e entender os demais. Muitas pessoas percebem as suas mudanças, e não é só isto, poderão fazer alguns comentários positivos sobre as suas realizações.

Existe sim um prazer em ajudar alguém que se encontra em dificuldades. Este gesto de ternura, de intimidade, de compreensão, de amizade, de simpatia impele a pessoa a exercer a sua humanidade. Porém em vez de assumir os problemas dos outros e sair em busca de uma solução, consegue fazer com que as pessoas utilizem os seus recursos de inteligência emocional, para aprenderem com as dificuldades.

Com esta atitude pedagógica a pessoa deixa de usar as neuroses dos outros para poder preencher suas lacunas afetivas. Ou seja, muito das qualidades dos relacionamentos tem a ver com o nível de consciência sobre suas necessidades inconscientes. A repressão da sensibilidade e da lucidez emocional coloca em seu lugar a couraça do caráter, esta rigidez posterga para a velhice o encontro com tudo o que não foi elaborado, em algum momento da vida estas e outras questões surgem espontaneamente com um surto psicótico ou histérico.

Na verdade, esta descoberta sobre a produção dos erros consegue diminuir, ou fazer desaparecer estes tipos de sofrimentos. É muito doloroso dar-se conta desta atitude submissa, obediente e autodestrutiva em relação ao seu filho. Esta dor emocional é saber que esta sua condição de mártir, da imposição de um auto sacrifício tinha a ver com um processo de autoflagelação, por causa de uma imagem idealizada que ela mesma estruturou em relação à sua pessoa. Prevenir-se significa lutar com todas as forças para não criar estes laços de dependência simbiótica, porque este tipo de vínculo impede a vivência da autonomia e da confiança em si mesmo.

Este estado de inibição existe com a finalidade de poder defender-se contra as injustiças, esta estratégia fundamenta-se na sua fantasia. Podemos levantar algumas hipóteses, por exemplo: Qual era o tipo de ganho afetivo que recebia para deixar que os outros passarem por cima de sua pessoa? Será que esperava reconhecimento e valorização? Qual era o seu ganho efetivamente? Por que buscava nestas relações de amizade, o desprezo, a falsidade, a exploração? A resposta mais plausível a todas estas questões está implícita na sua motivação inconsciente de buscar nas amizades, as necessidades de afeto, de amor, de valorização. Desta forma podemos compreender este estado de humilhação, de

exploração, e ao mesmo tempo, seu desejo de suportar e aceitar este tipo de vínculo doentio.

Não conseguia perceber que estava pagando um preço muito alto pelas migalhas de afeto que recebia, estava disposta a aceitar todo tipo de humilhação, violência psicológica e física, para garantir o mínimo de afeto. A exposição teórica deste curso de prevenção expõe as motivações inconscientes destas tendências destrutivas. Além disso, mostra a estrutura da neurose e suas ramificações com as obsessões e compulsões, estes valores subjetivos que são atribuídos à determinadas atitudes equivocadas são determinantes para o continuísmo de sua neurose.

Quando a pessoa começa a interessar-se por si mesma, inicia-se o processo de prevenção propriamente dito. Porque a partir deste instante, a pessoa começa a colher os frutos de seu investimento, renasce a sua esperança, com paciência e muito estudo investiu naquilo que é prioridade na sua vida pessoal, a felicidade. Cada um é responsável pelo resultado de sua vida, ninguém pode fazer ou realizar a sua história no seu lugar, querer delegar ou responsabilizar alguém por esta tarefa é um erro crucial e devastador sobre a sua existência.

Neste curso de prevenção, o grupo toma consciência do valor do humanismo, do acolhimento, da reciprocidade, da aceitação, enfim este resgate pode também ser vivenciado na convivência e na descoberta de novas amizades. Quando uma pessoa está segura de si mesma, consegue sair da projeção negativa e entender os ciúmes, invejas, competições, arrogância, etc. A apropriação da teoria possibilita um ganho adicional, consegue perceber as atitudes dos outros sobre um novo enfoque, e, além disso, consegue saber defender-se com educação e amorosidade, sabe dizer as suas verdades. Para chegar a este nível de consciência nos relacionamentos, é



preciso um investimento de cultura, de autoconhecimento sobre a sua própria pessoa.

Qualquer pessoa, quando experimenta uma vitória sobre si mesmo, tem uma sensação de gratificação, de dever cumprido, independente das reações que as emoções provocam como tremedeira, nervosismo, gagueira, falta de ar, aumento das batidas cardíacas, mesmo com a alteração fisiológica, possui a força necessária para fazer frente ao medo e tomar as decisões importantes na sua vida. Isto significa uma mudança das condições internas que estavam a serviço de suas neuroses.

Ao conseguir realizar uma mudança, a sensação de bem estar, de segurança, de leveza, de autonomia, demonstram que não se encontra escravizada pelo medo das pessoas, conseguiu valer-se desta situação, para dar mais um passo importante rumo à sua independência e autonomia pessoal. Esta confiança e a certeza de que pode conseguir seus objetivos, é a base para realizar qualquer conquista. Sente-se mais dona de si mesmo, e menos sozinha, encontra-se forte e com coragem, para poder suportar as frustrações.

Ao prevenir-se contra este estado de submissão, com o tempo conseguiu dialogar com estas imagens e emoções, no sentido de conciliar e alterar as suas atitudes. Algo no seu íntimo mudou, não conseguia mais aceitar este papel de submissa, de obediente. Deste momento em diante começou a ser sincera, autêntica, ajudando a si mesma e aos seus amigos, quando eles estavam realmente interessados em buscar a mudança.

Durante este percurso de libertação de suas energias reprimidas, observou-se um desejo de exigir e agredir as pessoas mais tímidas. Tinha um desejo imenso em mandar nos outros, controlava cada atitude, cada pensamento, cada iniciativa, este exagero compulsivo fazia parte da sua defesa, tinha muito medo de que as outras pessoas a tornassem novamente submissa.

Estas emoções começaram a surgir, e ao mesmo tempo percebeu que seria um equívoco projetar toda esta raiva reprimida no filho e no esposo. Defendia esta atitude através de um racionalismo pouco convincente, pois dizia que esta sua atitude era uma preocupação de uma mãe saudável, que queria o bem daquelas pessoas que amava. A emoção da raiva e ódio vinha à tona quando era contrariada ou recebia alguma crítica. O ciclo neurótico era o seguinte: primeiro permitia que os outros a usassem a seu bel prazer, e depois se enfurecia contra estas mesmas pessoas que realizavam a exploração.

Este conflito neurótico deixava-a vulnerável e desequilibrada, este duplo modo de sentir-se, aumentava o medo da fantasia do abandono, por isto mesmo pensava que esta situação diminuísse a sua autoestima, com isto se agarrava com unhas e dentes numa sequência lógica de argumentos de auto recriminação e condenação pessoal. Esta dualidade era experimentada e trazia muito conflito e insegurança, por um lado conseguiu sair deste estado de submissão, mas por outro, tornou-se agressiva e ríspida com seu filho e familiares.

Com a devida reflexão, conseguiu tomar consciência e encontrou uma nova luz na escuridão de suas atitudes inconscientes. Pois centrou sua atenção sobre o seu modo de emocionar-se diante de determinadas situações, sabia escutar com o coração e entender no silêncio, o que estava se passando entre a sua pessoa e os outros. O ganho desta caminhada foi um vínculo com maior solidez e profundidade, sem falar na intimidade e na capacidade de compreender estas pessoas que não conseguem alcançar os seus objetivos. Mesmo assim, tinha um bom manejo sobre a sua frustração, aprendeu a perder e a tirar todas as vantagens de suas vitórias.

Não tinha mais interesse em dominar e controlar a vida dos outros, ao contrário, prestou muita atenção às suas qualidades e passou a respeitar os direitos dos seus amigos, indiretamente conseguia a admiração, o respeito, o afeto, o

reconhecimento, a valorização, de que tanto necessitava. Sabia fazer a devolução naquelas situações onde alguém reagia com segundas intenções, de colocar medo, tensão, culpa, pressão, sabia identificar as estratégias neuróticas do seu oponente. Todos reconheciam o domínio sobre si mesmo, principalmente quando era atacada, pois deixava que o outro projetasse toda sua insatisfação, logo depois, com muita calma e tranquilidade fazia com que todos observassem que esta forma de atitude não estava de acordo com os objetivos do grupo.

Em vez de querer dominar os outros por medo, permitia que cada um entrasse em contato com a sua timidez, era preciso sair deste estado de submissão. Percebeu que não adiantava desmerecer ou desqualificar qualquer pessoa, pois entendia que todos eram também vítimas de suas neuroses. Aprendeu a manejar suas emoções em relação às projeções deferidas pelos outros, desenvolveu uma atitude de escuta e de uma amorosidade muito especial por aquelas pessoas que se encontravam em sofrimento.

Esta segurança emocional permitia relacionar-se em igualdade de condições com todos os tipos de pessoas, e sabia manejar muito bem as transferências e resistências que apareciam nas suas relações. A prevenção tornou-se um remédio eficaz e duradouro, sem efeito colateral, sabia que este trabalho pessoal poderia ser utilizado a seu favor. Sempre estava atenta a algumas atitudes de isolamento, de sua frieza, e distanciamento. Quanto tomou consciência destas suas defesas conseguiu preservar sua independência e autonomia pessoal dentro de um nível aceitável. Não gostaria mais de tornar-se auto suficiente para afastar as pessoas do seu convívio.

A sua prevenção teve um resultado feliz, porque percebeu que era capaz de realizar mudanças positivas. Quando percebeu e aceitou os valores e qualidades que possuía, aos poucos foi utilizando todo este potencial a seu favor, suas emoções produziam alegria, bem estar, confiança, segurança,

coragem, e com esta vivência foi capaz de relacionar-se num nível mais maduro e equilibrado, com as pessoas do seu convívio pessoal. Este seu desejo de independência e auto-suficiência eram atitudes negativas, uma defesa contra seu medo de solidão.

Esta consciência mais madura é fruto de um processo que inclui possibilidades e incertezas, este aprendizado qualifica para saber conviver com uma angústia que pode durar meses e anos, por isto mesmo a terapia analítica é um processo de evolução, e não somente um método para tratar pessoas doentes. Para concluir o meu raciocínio desta proposta de prevenção procurei realizar uma demonstração do processo contínuo de aprendizagens e conquistas que cada ser humano deve realizar na sua existência. Faço a seguinte advertência, cada novo conhecimento incorporado aos anteriores é o início de uma nova jornada, todos devem ter consciência de que caminhamos na existência em meio às incertezas e por isto mesmo a preparação emocional deve ser uma prioridade absoluta na vida de qualquer pessoa.

A formação em psicanálise esclarece quando as pessoas começam a experimentar estas mudanças, porque toda vez que se sente livre de uma neurose, é capaz de viver em liberdade e realiza seus projetos, que no passado eram impossíveis de realizar. A prevenção da saúde emocional leva as pessoas a tomarem consciência deste contexto existencial e complexo das estruturas neuróticas. As mudanças acontecem de forma gradual e espontânea, mas a experiência de sentir-se aliviado e confiante é indescritível para uma pessoa que se encontra sob o domínio da neurose.

No decorrer da formação em psicanálise, surgirão dúvidas, descobertas, vivência emocional, talvez algum tipo de contradição e incongruência com os colegas, mas toda esta expressão projetiva das emoções pode ser elaborada e melhor compreendida. Muito desta escuta pode trazer à tona irritação e

ansiedade, e em outros momentos, alegria e satisfação. Faço estas observações para que cada pessoa tome consciência das projeções emocionais que estão sendo vivenciadas a cada momento do curso, principalmente em relação a determinados temas mais profundos e específicos.

Temos que prevenir contra estas imagens idealizadas, e das produções fantásticas em relação às alucinações. Veja bem, no quadro emocional desta paciente que fiz questão de relatar anteriormente, ainda precisa refletir sobre os seguintes temas: A mania de considerar que está sempre correta como detentora da verdade. O equívoco de pensar, que sendo submissa, generosa e tolerante aos sofrimentos dos outros, receberia afeto e amor. Acreditava que era muito inteligente, com juízo verdadeiro, sensata e capaz de aconselhar os outros. Tinha plena certeza de que era necessário dominar, controlar e dizer o que os outros tinham que fazer.

Ninguém está livre de viver algum tipo de situação como a descrita, este não é o grande mal, o pior dos males é tomar consciência e não fazer nada a respeito. Hoje tenho certeza de que traumas e compulsões podem obscurecer e impedir o ser humano de ser feliz, e sem esta felicidade, é impossível a existência da saúde emocional. Prevenir-se é a mesma esperteza de antecipar-se e comprometer-se consigo mesmo, deixando de lado as desculpas esfarrapadas e ir de encontro a todos os presentes que a existência tem a nos oferecer.

## **O investimento na sua futura profissão: Tornar-se produtivo e criativo.**

Temos a compreensão de que existem diversos tratamentos na formação em psicanálise, dirigidos a temas e problemas específicos, como no caso, do tabagismo, da sexualidade, doenças transmissíveis, o câncer, depressão, toxicomania, alcoolismo, diabetes, coração, e outras doenças que necessitam esclarecimento da população em geral. Quanto maior a consciência sobre a responsabilidade e o cuidado de si mesmo, menor será a incidência sobre estes tipos de adições e psicopatias. Esta ação consciente poderá repercutir de maneira indireta em todos os outros temas de real importância para a saúde pública e comunitária.

Algumas pessoas podem se perguntar: Será realmente que o autoconhecimento pode ajudar uma pessoa a viver melhor e de forma mais saudável? Sim, porque quando uma pessoa se coloca numa posição para compreender a vida e suas emoções, consegue abarcar todos os temas pertinentes e importantes que tem a ver com a saúde orgânica e psíquica. Porque além de obter informações precisas sobre o seu comportamento destrutivo, oferecemos a oportunidade de alterar seu modo de pensar e agir na existência.

Compreendemos que existe uma resistência para nos aproximar do mundo das emoções, até porque neste lugar encontram-se as nossas feridas, e ninguém gosta de ver e encarar ou vivenciar as dores do seu passado. No entanto, a população em geral está entendendo a importância e o valor da compreensão sobre o tratamento psíquico, como uma forma de prevenção. Muitas pessoas procuram a psicanálise, mas têm certas dúvidas ou preconceitos, medos, receios, para realizar a sua análise.

Principalmente no que se refere ao investimento de tempo e dinheiro, os resultados efetivos do tratamento. Sem

dúvida, para as classes menos favorecidas, o problema econômico é um forte entrave para a realização dos cursos e análise pessoal. Muitos iniciam a sua análise, mas nunca têm certeza de que poderão efetuar o seu pagamento, e outros que possuem os recursos financeiros não podem realizá-lo, devido ao seu trabalho ou devido à distância. Existem muitos obstáculos que impedem as pessoas de realizarem a sua análise pessoal. A prevenção tem uma relação direta com a auto estima, o quanto esta pessoa gosta de si mesmo. Quando esta auto imagem encontra-se fragmentada a pessoa sempre procura ajudar os outros e esquece de si mesmo. Este tipo de investimento é a prevenção mais adequada contra qualquer tipo de doença mais grave.

O custo total de uma doença aguda ou crônica pode ser três ou quatro vezes mais que os valores pagos a uma análise pessoal. Então, você pode perguntar: É necessário investir certa quantia na minha análise pessoal? A doença física crônica é uma realidade experimentada com dor, sem comentar no mal estar que causa na vida de uma pessoa, por isto mesmo a decisão de fazer algo é imediata. Portanto, sua decisão de procurar uma ajuda médica tem a ver com uma solução rápida e imediata para erradicar de vez com o seu mal estar. Para sentir-se livre da dor você tem que tomar os remédios que foram receitados, fazer repouso, ou mesmo fazer uma cirurgia.

Todos estes procedimentos podem ser realizados sem a mínima resistência ou contestação, porque o tempo que foi necessário para a sua recuperação era legítimo, como também o pagamento da cirurgia, do hospital, os gastos com medicamentos, etc. Em relação ao seu mal estar psíquico é diferente, porque sente angústia, ansiedade, medo das alturas, dores de cabeça, mesmo que estes sintomas sejam reais, não existe uma urgência para tratar este sintoma. Mesmo que um médico fizesse um exame físico sobre algum sintoma na

garganta, não poderia constatar nenhum tipo de lesão ou comprometimento orgânico.

O exame médico afirma que não existe nada de patológico no seu organismo, então você chega à conclusão de que seu sofrimento é mera fantasia, que não tem nenhuma gravidade, diante de tal constatação não vale a pena gastar em terapia analítica, ou se impor algum tipo de sacrifício financeiro para solucionar estes sintomas. E talvez sua decisão seja aceita e valorizada por amigos e parentes. Com esta interpretação você pensa a análise em termos de investimento econômico, e não está preocupado com os ganhos e benefício que você pode aprender no decorrer do tempo, em favor de sua saúde.

Quando você soma o custo total da sua terapia analítica, parece que é um investimento muito grande para ser empregado numa pessoa. Mas se começar a pensar que a pessoa é o mais importante e o objetivo maior é a qualidade de vida, a alegria, a felicidade, o amor, a satisfação de viver, este investimento é legítimo e importante. Quando uma pessoa diz que não pode pagar sua análise, em alguns casos são verdadeiros, inclusive é preciso tratar desta questão, como pode uma pessoa viver sem dinheiro, este tema da dificuldade de ter dinheiro ou de sobrar dinheiro, merece uma atenção e um maior aprofundamento na análise.

Em outros casos utiliza esta desculpa, por ter medo de entrar em contato com suas emoções mais profundas, estes medos são inconscientes e irracionais. Por exemplo, o medo de mexer em algumas experiências do passado que possam revelar seus segredos ou pactos familiares. Uma sensação irracional de não conseguir reaver estes seus gastos com a terapia, ou ainda, uma compulsão de controlar e aumentar seus lucros, acumular sempre mais, para apresentar para si mesmo e aos outros o quanto é eficiente na vida. Quanto mais a autoestima encontra-se em baixa, com um autoconceito pobre de si mesmo, mais



existe a necessidade de apresentar uma imagem que induz a eficiência. Por isso que todo investimento financeiro deve ser feito nas coisas materiais e externas.

Estas pessoas não conseguem investir nada na sua pessoa, porque inconscientemente não se sentem autorizadas a proporcionar-se este presente. Todos sabem que é ao contrário, a análise é um lugar de aplicação que rende grandes lucros, por exemplo; muitos pacientes, começam a se tornar produtivos, se tornam mais eficientes em todas as suas tarefas, têm mais energia e disposição para alcançar seus objetivos. Esta sua saúde emocional favorece um melhor controle e administração dos seus recursos financeiros. A dificuldade de organizar sua vida financeira tem relação com as suas neuroses. Na análise existe a condição de refletir sobre esta compulsão por gastos exagerados, e em decorrência disto, uma experiência de sofrimento e desgaste em torno do econômico.

Não consegue usar o seu dinheiro com inteligência e sabedoria, mas entendem que precisa vender seu carro, sua casa, seus bens para tentar amenizar a sua dor física. Não consegue entender que a sua doença é uma consequência de seus problemas emocionais inconscientes. Em alguns casos o prejuízo termina quando a pessoa consegue produzir e organizar-se financeiramente. Porém é preciso dizer, todos estes resultados não são imediatos, ao contrário, são a longo prazo. A diminuição da ineficiência, da improdutividade, do boicote pessoal, do masoquismo, da compulsão, ou o aumento da felicidade, da alegria, da satisfação, da realização, da valorização, da tomada de consciência, não podem ser medidas e calculadas em números.

Na verdade, o valor da análise, ou do quanto você pode pagar, deve ser conversado com seu analista. Outro mito e comentários sobre a análise, é a questão do tempo empregado na elaboração e interpretação dos conteúdos inconscientes. Muitos dizem não ter tempo, ou seja, o tempo é uma limitação

para beneficiar-se da análise. O tempo empregado no trabalho é muito extenso que não tem uma hora na semana para si mesmo. A agenda está completa de afazeres e compromissos, e infelizmente quando você encontra um horário, o analista encontra-se ocupado com outro paciente. Alguns profissionais reservam o horário do meio dia ou à noite para aquelas pessoas que não têm tempo.

Outros pacientes são mais flexíveis e, com boa vontade, encontram tempo para si mesmo, os rígidos, são inflexíveis, na mudança de seu horário. Entre outras desculpas sempre têm aqueles que dizem que não têm tempo suficiente para ser analisado. Se o paciente começa a encarar de verdade suas desculpas e justificativas, consegue perceber que tem tempo suficiente para investir em si mesmo. Mas inconscientemente prefere viver em função do trabalho, e não da sua qualidade de vida, a desorganização é tamanha que sempre lhe falta tempo, para família, filhos, esposa, amigos, não percebe que assume todas as obrigações e não consegue delegar ou formar uma equipe de trabalho.

Tudo deve estar ao seu controle, não confia em ninguém, desta forma centraliza todas as decisões, reuniões, viagens, telefonemas, em torno de si mesmo. Mas infelizmente não está disposto a questionar esta adição ao trabalho, deveria perguntar-se porque procura tantas atividades do trabalho profissional e ainda por cima preenche com as exigências sociais. Vejam só, este paciente tem tempo para tudo e para todos, menos para si mesmo, é uma belíssima desculpa para fugir do encontro com seus reais problemas. Numa análise mais profunda pode perceber que seu tempo é muito mal gasto em coisas infrutíferas e desnecessárias.

Esta reflexão leva a uma descoberta importante: Que estas atitudes inconscientes podem comprometer a sua qualidade de vida, da sua família, seus amigos, e na prioridade da sua análise pessoal. Na análise aparecem estas

incongruências em relação ao tempo. Muitos dizem que têm pouco tempo, mas afirmam que com certeza, quando tiverem uma sobra de tempo realizarão sua análise. Muitos estão envolvidos por vários projetos externos, relacionados com outras pessoas ou instituições, talvez esta sua atitude de encontrar-se sempre ocupado, ou preocupado, é realmente válida para convencer-se de que não tem tempo para este tipo de futilidade.

Para muitas pessoas esta questão do tempo é algo que nunca vai resolver-se, até porque não existe uma intensão de pensar sobre esta sua compulsão ao trabalho exagerado e sem limites. Somente um stress agudo pode paralisá-lo por completo e obrigá-lo, mesmo contra sua vontade, a pensar na sua existência. Todos nós sabemos que o tempo é uma questão de prioridade, de estar convencido do seu valor, enquanto não houver esta consciência, qualquer atividade ou compromisso sempre vai ser mais importante.

Uma pergunta muito comum: A análise pessoal é um processo sem término? Se poderia prever com exatidão o término da análise? Como a análise trata do mundo das emoções, é difícil responder com exatidão a estes questionamentos. Porque o analista para responder a estas questões deveria saber com certeza absoluta, sobre a intensidade e o prejuízo da neurose, o envolvimento sincero do paciente, e todos os problemas relacionados às defesas, transferências e contratransferência durante a realização da análise.

O psicanalista não pode responder estas questões porque não pode prever o futuro, como se fosse um clarividente, este auxiliar mágico da clarividência não pode dar conta das decisões e escolhas que na sua responsabilidade deve responder por si mesmo. Os prejuízos de uma neurose de carácter são difíceis de prognosticar, porque as aparências e os discursos enganam muito. Todos os analistas são passíveis de

cometer algum tipo de erro. São as informações colhidas do paciente que serão usadas para formular um diagnóstico.

No início da análise o paciente está disposto a colaborar para encontrar uma solução para o seu sofrimento, mas quando os seus pontos cegos são trazidos à luz, inicia-se um processo de transferência negativa, a partir deste momento começa o retardamento e o boicote ao tratamento. Geralmente o analista não se preocupa com a questão do tempo, pois, este tipo de preocupação é relativo e tendencioso, pode ser uma bela desculpa para fugir do encontro consigo mesmo. Uma pessoa de bem, lança-se neste processo e utiliza o tempo a seu favor, resolvendo seus problemas, e não buscando falsas justificativas para postergar ou convencer-se de que não precisa da análise.

Mas esta é uma decisão pessoal, esta questão de investimento, como já comentamos, tem muita relação com a sua autoestima e valores éticos e humanos. Esta questão do tempo de duração da análise tem pouco valor para a realização de sua cura: A neurose tem seus poderes e estratégias de dominação, inclusive pode levá-lo a abandonar a sua análise. Em alguns casos os resultados são alcançados em pouco espaço de tempo, três meses, outros casos podem levar dois a quatro anos.

Por isto mesmo, tudo é muito relativo, porque um paciente pode vir à análise pensando que seu problema é muito grave, no decorrer da análise consegue solucionar suas demandas com extrema facilidade, em pouco espaço de tempo. Outros vêm para a análise achando que é muito fácil a solução de sua neurose, depois de cada sessão descobre as ramificações e as estruturas destrutivas que bloqueiam a expressão de sua energia psíquica, e esta estrutura demanda dois a três anos. A questão do tempo não depende do analista e sim da estrutura patológica, aguda ou crônica de sua neurose.

Se pararmos para pensar a quantidade de horas dedicadas ao trabalho, e outras atividades, e somente uma hora empregada para o autoconhecimento ainda é muito pouco, mas mesmo assim, esta sessão semanal será de muita importância na prevenção e no cuidado de sua qualidade de vida. A cada ano que passa muitos problemas são solucionados, e vários objetivos alcançados, esta vivência produtiva faz com que se valorize e se tome consciência da importância de autoanalisar-se. Um ano, dois, anos, três anos, parecem quase nada quando este tempo é investido em felicidade futura, e são insignificantes quando a pessoa ficou atrelada a um modo de vida equivocado durante trinta ou quarenta anos, numa rotina sem sentido e significado.

A prevenção pode estar inserida dentro de um projeto de vida de longo prazo, porque este propósito de transformação do caráter não se realiza como se fosse um passe de mágica. Mas mesmo assim, dependendo da dedicação, empenho, disciplina e cooperação na análise, este passado pode ser elaborado num curto espaço de tempo. Na verdade, a análise é um processo de descoberta, de reflexão, de aprendizagens, de ampliação da inteligência, de evolução cultural, ou seja, não fica restrita ao problema do tempo ou do dinheiro, esta forma de pensar é própria da neurose.

Porque o paciente é o material de estudo e ao mesmo tempo a fonte de solução. Na análise se proporcionam as condições para esta descoberta pessoal, buscar seu potencial de inteligência emocional para fazer frente aos obstáculos que estão no seu íntimo, e que estão impedindo o desenvolvimento de todo do o seu potencial criativo e produtivo. Então, é uma decisão pessoal, esta sua organização do seu tempo e dinheiro para poder investir na sua análise pessoal. Em alguns casos, quando a distância é muito grande, dependendo da situação, seria mais adequada a permanência na cidade para tornar viável o seu tratamento.

Ou ainda, naqueles casos de extrema dificuldade por causa da família, trabalho ou recursos financeiros, pode concentrar em alguns dias a sua análise pessoal. Este trabalho intensivo também pode ter excelentes resultados, pois sua análise pode ser realizada num final de semana, à noite, enfim, ambos devem encontrar uma saída para o paciente realizar a sua análise. Existem algumas situações que precisam ser discutidas, pois podem preocupar o paciente quanto à interrupção do seu tratamento, devido a influências externa, e alheia à sua vontade pessoal.

Cada interrupção da análise pode ser influenciada por uma enormidade de fatores, internos e externos. Mas mesmo assim é bom avaliar os ganhos e conquistas realizadas durante o tempo em que esteve em análise. Quando alguém inicia a análise pessoal com determinação, associada a uma convicção pessoal de que independente do que possa acontecer no futuro, sua pessoa está envolvida e comprometida na solução de suas neuroses, então, neste momento inicia-se a solução de seus problemas.

Quanto mais maturidade, maior resultado e satisfação em realizar sua análise, esta é uma oportunidade única para reaprender a aprender sobre o seu funcionamento psíquico, com esta nova percepção pode ressignificar muitos traumas e vivências do seu passado. A prevenção está situada neste espaço de tempo para pensar uma existência cheia de significado prazeroso e êxito. Quando alguém vive cercado de sofrimento e fracasso de toda ordem, cabe ao analista questionar este tipo de atitude ou filosofia de vida baseada na derrota e na doença.

Prevenir-se tem a ver com a antecipação de utilizar o seu potencial para agregar valor à sua pessoa. Todos os desafios e problemas que a existência coloca no seu caminho, são interpretados como um convite para superar-se e aprender com este estado de ignorância pessoal. Sabe reconhecer com

simplicidade que não tem o domínio intelectual ou emocional sobre todas as situações da existência. Quando chega a encontrar uma situação favorável, incorpora ao arcabouço cultural de sua mente, métodos e vivências capazes de ajudar o organismo a restabelecer o equilíbrio da sua funcionalidade.

Estar atento para prevenir-se de ações destrutivas e carregadas de violência contra si mesmo e aos outros, esta inteligência emocional é investida de um poder de consciência capaz de perceber o que está acontecendo à sua volta. Quanto maior o estado de inconsciência, maior será o envolvimento com ações limitantes e improdutivas. Somente a análise pode prevenir e antecipar estas atitudes destrutivas com o intuito de afastar o paciente do fracasso e do sofrimento. O analista e o paciente estão comprometidos com este processo de evolução de consciência e procuram utilizar todo o potencial para maximizar os ganhos da existência.

A grande oportunidade do paciente é que durante a sua análise, pode analisar os seus fracassos e compulsões, estas experiências servem para o analista verificar o nível de interesse, e do seu comprometimento em realmente se curar. Estas atitudes de reincidência, na busca do prazer masoquista, podem ajudar o analista a tomar consciência do nível de prejuízo que esta neurose tem sobre a vida do paciente.

Também é possível que ambos os lados suspendam a análise por uma tomada de decisão em comum. O analista deve respeitar a decisão do paciente, mesmo que o analista perceba esta resistência e interprete ao paciente, e assim mesmo continua irreduzível na sua decisão, podemos caracterizá-la como abandono do tratamento. O analista pode também modificar sua aliança de trabalho, dizendo ao paciente que no seu retorno à análise deverá tomar um outro caminho.

Alguns trocam de analista como trocam de roupa, continuam na sua teimosia de fingir que estão realizando sua análise, quando por algum motivo o paciente deseja voltar ao

tratamento, o analista pode não estar disponível para atendê-lo nas suas demandas. Existem casos, em que o paciente é transferido por motivo de seu trabalho para uma outra cidade, com certeza esta interrupção não é benéfica, mas seria interessante continuar com outro colega, nesta nova cidade.

Existem outros tipos de terapias que funcionam mais como placebo, porque não aprofundam e tampouco entram em contato com estas emoções ou pulsões reprimidas. Estas terapias podem colaborar para diminuir a ansiedade, mas nunca resolver aquele trauma profundo, como dizia Erich Fromm, o auxiliar mágico serve muito mais como resistência do que uma análise das motivações inconscientes. O que todo psicanalista espera do seu paciente, é seu envolvimento na busca contínua destes “insights” que pode descobrir, ressignificar nos momentos de reflexão durante a sua análise.

Num primeiro momento recebe uma ajuda superficial para resolver problemas mais urgentes, logo depois, precisa aprofundar outras questões latentes, porque muitas vezes o paciente fantasia que agora é uma pessoa saudável e equilibrada, e realiza sua análise como se fosse uma espécie de condecoração. Um dos recursos importantes que alguns analistas utilizam é a hipnose, para acessar conteúdos recalçados e esquecidos pelo paciente, este método de catarse emocional pode trazer emoções e recordações que podem ter relação direta com a sua neurose.

Com a utilização da hipnose, o analista pode obter informações importantes e mais profundas que a associação livre, uma das hipóteses é de que o paciente em transe perde o controle de suas racionalizações e defesas. Com a hipnose é possível fazer o paciente reviver o seu trauma emocional, e em conjunto com ele, realizar a análise para diminuir ou fazer desaparecer as suas neuroses. Sem dúvida, não devemos ter preconceito em utilizar um método como a hipnose, porém fazemos o alerta de que o processo de escuta, confrontação,



esclarecimento e interpretação do sintoma não podem jamais serem abandonados.

A terapia analítica aliada à hipnose pode acelerar o processo de cura do paciente, porque sem dúvida estes conteúdos podem ser utilizados para trazer à consciência as motivações inconscientes que são a base da neurose. Ainda não temos a certeza absoluta sobre a redução do tempo de análise, mas com certeza trazem à tona traumas, bloqueios, vivências, que estão relacionadas às suas dificuldades pessoais. O objetivo de todo este procedimento é levar o paciente a compreender a estrutura de sua neurose. Não tenho nenhuma dúvida de que todo o processo da análise deve ser realizado de maneira consciente, porque o paciente deve abiturar-se a estar de olhos bem abertos e com uma reflexão afinada, para poder enfrentar e resolver seus problemas pessoais.

Existe a terapia analítica de grupo, muito utilizada para abreviar o tempo de duração do tratamento, um dos seus méritos é que possibilita a uma maior quantidade de pessoas que precisam de ajuda, e da possibilidade da escuta desta sua dor. Às vezes a terapia de grupo é limitada e superficial, para alguns pacientes têm sua eficiência. Pois o analista pode perceber no grupo algum paciente que precisa de um atendimento individualizado. Através de uma análise pessoal sua reabilitação é mais segura e rápida.

Os grupos devem ter no máximo dez pessoas, utilizam o método da análise humanista para descobrir as neuroses que todos têm em comum. Muitos que começam a terapia de grupo, depois acabam convencendo-se de que uma análise mais profunda e individual é absolutamente necessária. Muitas pessoas têm dúvidas sobre a possibilidade de ser analisada. Muitos sintomas, como o medo de não ser compreendido, da homossexualidade, insônia e outras síndromes podem ser analisados.

Todas estas dúvidas sobre a eficácia da análise, têm sua origem no pessimismo e na incredulidade sobre a possibilidade de evolução da natureza humana. Muitas pessoas afirmam, “O ser humano é assim mesmo, não muda nunca.”, quem defende esta ideia baseia sua avaliação nos aspectos destrutivos e contraditórios presentes na natureza humana. Crenças limitantes e pessimistas, como estas, por exemplo; sempre haverá infelicidade enquanto houver o ser humano; todos os seres humanos são orgulhosos e ambiciosos, seus desejos é sempre explorar e dominar; o homem é um animal irracional que precisa do controle repressivo da polícia, porque não sabe respeitar e tampouco viver em sociedade. Eu chego à seguinte conclusão; quem diz estas frases está fazendo a interpretação de pessoas neuróticas e doentes.

Para falar um pouco sobre a natureza humana, devemos prestar atenção em tudo àquilo que é natural no homem, são as condições presentes nas leis íntimas da energia emocional, e de tudo aquilo que é humano. Devemos fazer uma reflexão sobre as diferenças do homem e do animal. O ser humano, como qualquer animal tem dentro de si mesmo um processo de crescimento e evolução que pode ser chamado de instinto, impulso, exigência, pulsão.

Se esta energia não está bloqueada, o homem consegue desenvolver, evoluir e relacionar-se com seus semelhantes. Um dos objetivos do ser humano é lutar pela sua sobrevivência, buscar proteção e sustento, e ao mesmo tempo saber enfrentar os seus inimigos e defender-se dos fatores externos que impedem o seu desenvolvimento.

O homem, como os animais, nasce com certos potenciais, e ao mesmo tempo, encontra-se dependente de afeto e cuidado de um outro ser humano, situação muito diferente do mundo animal, que nasce caminhando e com total independência para buscar a sua sobrevivência. O homem precisa de mais tempo e cuidado dos seus pais para poder

chegar a um nível de autonomia, de aprender a caminhar, a falar e a defender-se dos perigos da sociedade.

Um ser humano leva um tempo considerável para desenvolver todos os seus recursos físicos e orgânicos, como por exemplo; a posição ereta, a psicomotricidade fina das mãos, a estrutura linguística, a capacidade de inventar e criar. Toda criança ao nascer, sente-se desamparada e dependente dos cuidados afetivos, higiênicos, alimentação, aprendizagem, esta sua capacidade de utilizar sua razão aumenta na medida em que se relaciona com os outros. Muito do seu sucesso depende de realizar negociações e fazer concessões, esta capacidade de conviver com as diferenças individuais ajuda, e muito, a conseguir alcançar seus objetivos.

Os animais retiram da natureza tudo aquilo que precisam para a sua sobrevivência, e ao mesmo tempo dependem deste ambiente. O homem sabe cooperar, relacionar e retirar aquilo que precisa da natureza, utilizando técnicas e métodos mais sofisticados, de modo que possa ter em abundância. Além disso, consegue prever, planejar, organizar, seus investimentos das descobertas científicas em proveito próprio. É livre para decidir e escolher o seu caminho e pode, com a ajuda de sua inteligência, prever o seu futuro e da humanidade.

Nas civilizações que nos precederam, o homem sempre pautou por uma conduta moral e ética, estes códigos de convivência em grupo, e suas normas jurídicas, são produtos da evolução de milhões de anos. Os valores humanos aparecem na música, na arte, na religião, na literatura, na política, na cultura, estes estilos de vida têm se manifestado nos desejos e esperanças de superação dos seus conflitos sociais. Cada ser humano verbalizou sua emoção, de acordo com os conflitos de sua época, independente disto, nestas tentativas buscavam resolver os problemas relacionados à fraternidade humana.

Este processo de humanização levou em consideração o valor da liberdade e a luta contínua contra a exploração e escravidão, a busca de uma distribuição mais igualitária das riquezas produzidas por todos os trabalhadores. A busca incessante do direito à moradia, à educação, à saúde, à liberdade de expressão, e por último, a distribuição igualitária dos direitos e deveres dos cidadãos, a importância da justiça como representante da constituição e das leis que regem a convivência em sociedade. Todos sabem que não temos como modificar a natureza humana. Mas existe a necessidade de viver em grupo, de conviver em sociedade, esta condição persiste até os dias de hoje.

A intenção da psicanálise humanista é liberar no ser humano estas pulsões de vida, as emoções que possam estar impedindo o desenvolvimento de suas potencialidades. Não existem duas pessoas iguais, a intenção da análise é elevar ao máximo a condição de suas qualidades, devemos nos antecipar e cuidar para que o ser humano não seja explorado, manipulado por neuroses destrutivas.

Na análise estamos cientes de que podemos contar com as qualidades éticas. Esta força vital deve ser colocada a serviço da promoção humana. Quando existe uma semântica de destrutividade numa sociedade ou num grupo social, podemos afirmar que este desejo influencia a todas aquelas pessoas que participam deste ambiente cultural.

O objetivo da prevenção é cuidar deste paciente para que possa descobrir dentro de si, as forças necessárias para poder perceber o seu estado de inconsciência. Para isto é preciso valorizar e explorar melhor o lado saudável de sua personalidade. De onde vem este pessimismo sobre a dificuldade de modificar ou transformar a natureza humana? Será que o homem não é uma força ativa e positiva que sabe cuidar de sua vida? Com este tipo de imagem sobre o homem, surgem a desesperança, a negatividade, o pessimismo. Muitos

acabam presos a estes conflitos neuróticos, seu delírio persecutório, tem medo de ser destruído ou perseguido.

Concordamos que diante desta forma de pensar, este paciente encontra-se num estado de desequilíbrio, esta mesma insegurança o impede de realizar e envolver-se em projetos construtivos. Todo paciente que está neste estado emocional tem muito medo de qualquer tipo de mudança, sente-se ameaçado, perseguido, às vezes prefere amargar e pagar o custo de sua neurose de caráter. A psicanálise entende que os efeitos das neuroses dos pais sobre seus filhos, podem ser a causa de muitas patologias psíquicas ou orgânicas. Não posso concordar que o fator constitucional da herança genética possa determinar a origem de uma neurose, temos observado que muitas destas características desaparecem durante a terapia analítica. Eu acredito que o psicanalista pode analisar as mais diversas neuroses e obter sucesso na sua cura.

A psicanálise defende a ideia de que o ambiente social e cultural tem forte influência sobre a etiologia da neurose. Mas como uma pessoa pode mudar seu comportamento se continua a viver neste meio social? Onde vamos encontrar pessoas saudáveis para podermos conviver e usufruir destes relacionamentos? Seria preciso mudar de cidade, ambiente, para que aconteça a mudança? Na verdade qualquer pessoa sofre a influência do seu meio, mas ao mesmo tempo pode provocar também as mudanças. Esta interação produz mudanças, em alguns casos pequenos e em outros muito grandes, estas transformações acontecem no seu meio social ou dentro de você mesmo.

A questão da mudança é uma exigência constante da natureza humana e social, até porque estas transformações são inevitáveis e saudáveis. A única saída é acompanhar e identificar estas exigências de mudanças que a natureza impõe, tendo consciência que é possível canalizar todas as suas pulsões em prol de ações positivas e construtivas. Temos

consciência que o meio ambiente e cultural de certa forma ajudou a formar o seu caráter, quando você era criança, mas hoje em dia, com a sua maturidade, é possível mudar tudo aquilo que não foi possível quando você era dependente.

Hoje em dia, dependendo do caso, você pode colocar toda sua experiência e sua capacidade de reflexão pra desabrochar as suas potencialidades no afeto, no amor, na profissão, na maternidade, e desta forma conseguir um espaço de evolução pessoal. Existe muita deficiência em nossa cultura, sabemos da violência psicológica, dos empecilhos, mas estas não podem ser justificativas para você desistir de conquistar os seus objetivos pessoais e profissionais. Não existe uma pessoa perfeita, mas sem dúvida existem pessoas equilibradas e saudáveis que conseguem ser ambiente para os outros, esta sanidade vital tem a ver com uma busca ininterrupta daquilo que de melhor a existência tem a oferecer.

A satisfação e a realização pessoal estão relacionadas ao esforço pessoal e todas as suas conquistas, estas mudanças que a pessoa percebe em si mesma, é uma motivação para buscar outros objetivos maiores daqueles que já conseguiu. Existe, sem dúvidas, uma enormidade de justificativas e desculpas para não sair da acomodação. Por exemplo: Estou muito velho para iniciar uma análise tão longa! Mas nós podemos nos perguntar: O que é ser velho de verdade? Se avaliarmos uma pessoa pelo critério cronológico, é de muito pouco valor, não nos diz quase nada. Porque pessoas que têm setenta anos apresentam uma vitalidade de vinte, e outras que têm dezoito, e parece que têm sessenta anos.

A idade de uma pessoa tem a ver com sua maturidade emocional e sua capacidade de desfrutar da vida, todo este legado cultural e de inteligência ajuda a ser mais eficiente na realização pessoal. Uma preocupação obsessiva com a saúde orgânica pode levar a pessoa a desistir de estudar, de analisar-se, porque tem medo que suas artérias não suportem esta

vivência emocional. Esta questão da velhice esconde algumas crenças e preconceitos de uma cultura. Na minha experiência e de outros colegas, temos analisado pessoas com quarenta, cinquenta, setenta e até oitenta anos.

O que devemos levar em consideração não é o problema da idade e sim o poder destrutivo da neurose, quanto mais tempo uma pessoa permanece sob o domínio da neurose, mais facilidade existirá para a sua fixação. Ao mesmo tempo, devem-se levar em conta as experiências e vivências que oportunizam conhecimento e condições para amenizar, aliviar, e compreender o sentido da existência. A idade não pode ser um fator limitante da análise, em vez destas pessoas se questionarem sobre se podem ou não fazer análise, deveriam se perguntar: Eu sou digno, mereço esta oportunidade de conhecer-me? Quanto menos autoestima, mais dificuldade de investir tempo e cuidado em relação a si mesmo.

Muitos se queixam de um sentimento de inutilidade, de inferioridade e que não se encontram em condições de realizar tal empreendimento. Muitos acabam se comprazendo nesta espécie de martírio, de vitimização, utilizam todo seu discurso para convencer os outros a fazer análise, mas eles não têm tempo e nem dinheiro. Como vendem uma imagem de vítima e inutilidade, às vezes forçam as pessoas a terem pena, que alguém faça algo por eles, sem pedir nenhuma retribuição. A questão é a seguinte: Esta pessoa é digna de viver assim? Sim, toda pessoa é digna, e deve responsabilizar-se por esta escolha, pois acreditamos que deve ter algum significado mais profundo para viver desta maneira.

Esta sensação de que não tem capacidade, inteligência e intuição para beneficiar-se da análise, pode ser uma expressão do seu complexo de inferioridade. Alguns dizem que somente os eruditos e intelectuais possuem os pré-requisitos para serem analisados. Esta condição não é determinante, qualquer pessoa pode fazer análise mesmo que não tenha

nenhum tipo de educação formal, esta questão cultural pode ser compreendida dentro dos códigos da linguagem do paciente. Porque na verdade, o que realmente importa é o vínculo de afeto, a verdade, a autenticidade, e a motivação pessoal para crescer e mudar.

Muitas pessoas começam a se desqualificar, dizendo que não são eruditas, não têm estudo, não são inteligentes, é uma projeção de sua inferioridade, porque acreditam que o analista é superior à sua pessoa. Estes medos, e inseguranças podem levar estas pessoas a um isolamento, porque se sentem inferior aos outros. Muitas vezes estão cheias de valores e potencialidades, mas esta sua neurose de menos valia, eleva as exigências extravagantes a um nível insuportável de alcançá-la. Esta inferioridade produz uma emoção de inutilidade, de falta de valor, de que não é merecedora de tal oportunidade.

Este autoengano funciona como uma alucinação, porque acreditam que este orgulho irracional é uma virtude. Consideram uma virtude suportar, aguentar, sofrer, sem nenhum tipo de prazer ou bem estar. Esta inversão que passa a aceitar e acreditar no valor do sofrimento, que em muitos casos é chamada de coragem e ousadia, na fantasia destes pacientes a análise pode levá-los a sentirem-se indignos, débeis, frágeis, pois racionalizam da seguinte forma: Uma pessoa de verdade deve ser capaz de suportar todo tipo de sofrimento e dor. Com o pensamento positivo e os olhos voltados para o sobrenatural tudo se resolve. Com certeza, este tipo de crença em vez de ajudar o paciente só piora a situação.

Estes pacientes com complexo de inferioridade sentem uma necessidade de culpar-se, de autopunir-se, de buscar nas magias e nos mitos uma explicação para o seu sofrimento. Ao encontrar-se num beco sem saída apela para os psicotrópicos como uma forma de adormecer a sua consciência. A única saída seria analisar este processo de autodestruição e descobrir seus potenciais, para realçar a sua



competência na solução dos seus problemas, quando toma consciência sobre estes processos irracionais consegue descobrir o seu valor real como pessoa humana autêntica e independente.

Muitas pessoas são indecisas ou levam dez, quinze, vinte anos, para tomar uma decisão de procurar ajuda para seu estado de sofrimento psicossomático. Existe um medo de despir-se de suas vestimentas superficiais, de tirar a máscara, e depois disto ser rejeitado, abandonado, ou criticado. Alguns estão muito preocupados sobre o que os parentes e amigos vão dizer quando descobrirem que está se tratando, porque culturalmente existe uma ideia de que todos aqueles que procuram terapia analítica é porque devem estar loucos, ou devem estar acometidos de algum tipo de insanidade. Outras pessoas dizem o seguinte: Este é um problema passageiro, fique tranquilo, logo em seguida você resolverá. Se você quer atirar dinheiro fora, esta é uma decisão sua. Você leva muito a sério os seus problemas.

Outros, por medo do que poderá ocorrer com as suas mudanças, e de repente quebrar o sigilo de alguns segredos familiares, fazem de tudo para convencê-lo a abandonar este tipo de ideia, e apontam outras formas de terapia, para mostrar que estão interessados na sua recuperação. Têm muitas pessoas que se acham competentes para dar conselhos para os outros, sobre suas doenças orgânicas ou psíquicas, dizem que têm experiência na condução deste tipo de problema emocional de várias outras pessoas, e, no entanto, a maioria dos seus problemas pessoais não está resolvido.

É muito comum que pessoas inseguras prestem atenção na opinião dos outros, pois está muito preocupado sobre o que os outros podem pensar, principalmente se está estudando ou fazendo análise, se isto acontece, este tipo de pensamento é fruto de sua neurose. Este medo pode indicar um desejo muito grande de aprovação e reconhecimento, existe de

fato um medo de ser desaprovado, de não ser aceito, de ser rejeitado, perdido e confuso, começa a criticar a análise, o psicanalista. Outros recaem no conformismo de aceitar todo tipo de crítica, sem nenhum tipo de manifestação, se omitem por medo de serem criticados.

Não consegue assumir-se diante dos outros, pois está muito preocupado em agradar os outros, por isto se une a este grupo como uma forma de receber apoio e valorização. É uma pessoa sem convicções, não consegue sustentar uma atitude ou defender uma ideia. Revive no presente a insegurança e segue os pensamentos dos outros, não por convicção, mas por necessidade de suas carências afetivas. Por isto mesmo, não pode dizer nada ou pensar de modo diferente, sente-se dependente de seus afetos e cuidados. Esta mesma pessoa que não consegue se impor, ou defender sua visão de mundo, diz que não tem nenhum tipo de problema emocional, seu estado de inconsciência é total, não consegue reconhecer esta situação de indulgência afetiva.

Tenho comigo que aquelas pessoas que se analisam, são muito corajosas, e não consigo ver nenhum tipo de debilidade. Pessoas que são bem adaptadas ao convívio da sociedade são as mais débeis e doentes da nossa sociedade. Porque este estado de alienação e conformismo com as normas e valores da sociedade, que são extremamente prejudiciais e antiéticas, bloqueiam a expressão do potencial da inteligência criativa. Aquelas pessoas que estão “perfeitamente adaptadas”, não conseguem ser livres, nem espontâneas, nem criativas, são uma máquina cerebral com jeito de criatura humana.

Encontram-se mortas por dentro, infelizmente ainda não se deram conta que funcionam como uma máquina autônoma e se tornam rígidos, inflexíveis, disciplinados, frios, racionais, insensíveis, mais conhecido como um ser esquizóide, passam pela vida controlando suas emoções e sua vontade com a ajuda do intelecto. Enquanto toda e qualquer manifestação

emocional é totalmente reprimida. Uma pessoa que se recusa ser conformista e adaptada, deve ser admirada por buscar esta integração e expressão de seu mundo emocional, porque é capaz de cooperar, ajudar aquelas outras pessoas que se encontram em necessidade.

A solução final para os confrontos da cultura em relação à psicanálise é sua segurança, ser capaz de assumir-se dentro deste projeto de vida, não ter vergonha de dizer o que está fazendo. Pode haver momentos em que os comentários dos outros possam produzir tristeza, raiva, desânimo, estas críticas descabidas e cheias de inveja incomodam e sabemos que são difíceis de aceitar. Mas é preciso superar este medo da opinião pública, estes sentimentos devem ser analisados e com certeza, o que os outros pensam, não pode impedir e nem prejudicar o seu projeto de vida. Toda e qualquer dúvida, incerteza, ou inconformidade deve ser aprofundada, esclarecida e interpretada na análise.

A análise não é algo secreto, misterioso, é simplesmente um espaço para você confrontar-se consigo mesmo e conhecer um modo mais eficaz de lidar com as adversidades da existência. O lugar de falar sobre sua intimidade é na análise e não com terceiros, pois estas pessoas estão despreparadas e este conteúdo pode tornar-se uma fofoca grupal. Na medida em que a análise avança, na mesma proporção você se sentirá seguro de si, começa a assumir uma postura mais autêntica e corajosa, logo depois, está pronto a responder às perguntas daquelas pessoas que buscam informações sobre a formação psicanalítica ou sobre sua análise pessoal.

A análise nunca pode prejudicar alguém, ou afastar você de suas amizades, ou levar você a separar-se do seu esposo. Mas o que aconteceria se realmente você tomasse uma decisão de afastar-se de alguns de seus amigos? Esta decisão somente será tomada caso você perceba que esta pessoa está

prejudicando e interferindo nas suas relações familiares. De repente descobre que não era um amigo de verdade, era apenas alguém que estava interessado em tirar proveito de sua pessoa. Esta decisão pode levar a outra pessoa a ficar chateada ou mesmo triste, mas diante de tal constatação não se pode ficar omissos.

Todos sabem que na medida em que a terapia analítica avança sua eficiência também aumenta no seu trabalho, apesar de que em alguns momentos você sinta-se desanimado e transtornado. Quando alguns pacientes deixam de funcionar como máquinas bem ajustadas para produzir em larga escala, as defesas tendem a aumentar, ou ao contrário, amplia-se o desejo de voltar a ser humano e deixar de ser máquina.

Quando toma consciência, consegue investir sua energia psíquica para conseguir prazer e satisfação em outras áreas de sua vida. Muitos destes pacientes, quando chegam ao tratamento, encontram-se esgotados e sem nenhuma reserva de força vital, estão completamente vazios de si mesmo e totalmente pressionados pelos compromissos assumidos com o mundo do trabalho ou da família.

Alguns pensam que a análise destrói o casamento. Na verdade o analista não influencia em nada, porque quando o paciente chega com esta demanda, traz consigo a separação afetiva, a separação da intimidade, do companheirismo, da admiração, da lealdade, da paixão, etc. Estão morando juntos, mas na verdade encontram-se separados emocionalmente, porque não têm muita coisa em comum.

Sem dúvida, qualquer tipo de separação é terrível, principalmente quando se tem filhos, mas quando existe a violência psicológica e física não existe outro caminho a não ser a separação de fato, porque neste ambiente de atrocidade e barbárie, as crianças sofrerão pela imaturidade dos adultos.

Alguns medos são reais, outros são fantasias, porque num ambiente onde o casal vive com hostilidade, indiferença, é extremamente difícil falar desta relação, às vezes por medo da reação do companheiro, principalmente naqueles casos em que um dos parceiros é dependente financeiramente. Mas hoje temos a terapia de casal, ou a terapia de família, que pode ser usada para resolver estas mágoas, ressentimentos, ou dificuldades de solucionar algum tipo de problema mais íntimo do casal ou da família. Temos que ter consciência que quando o casal chega à análise, dependendo do caso, projeta no analista toda uma série de bloqueios, que ambos não estão dispostos a mudar.

A pergunta que deve ser feita é a seguinte: O casamento deve continuar quando um dos parceiros encontra-se infeliz e insatisfeito? Eu penso que não, pois apesar de todos os esforços, chegam à conclusão que sua relação afetiva e amorosa terminou há muito tempo. Acredito que esta é a decisão mais sensata e feliz para ambos. A psicanálise pode salvar um casamento? Com certeza, pode ser de grande ajuda na superação dos seus conflitos emocionais, com este espaço para desabafar e esclarecer mal entendidos, o ambiente entre ambos melhora, e muito. A terapia de casal ou de família pode ajudar a esclarecerem mal entendidos e trazer à tona os pactos inconscientes.

Como se conseguiu estes resultados? O psicanalista não tem interesse em salvar o casamento, mas compreender os núcleos neuróticos da relação que induz ao sofrimento e às discussões infrutíferas e agressivas. Com este espaço para poderem pensar de maneira educada os seus equívocos e procurar acertar aquelas atitudes que magoam e afastam um do outro. Com esta nova consciência ambos podem utilizar melhor sua liberdade e cooperar para que a relação possa tomar um novo caminho de diálogo e compreensão.

Uma pessoa tem muitas dúvidas sobre a sua fé religiosa, suas convicções políticas, por estar muito insegura em relação às suas crenças, isto porque talvez esteja num enorme conflito neurótico. Esta pessoa está confusa devido ao seu orgulho irracional de poder manobrar as pessoas em proveito próprio. Como não tem consciência do seu conflito pessoal, suas dúvidas aumentam em proporção à intensidade de sua neurose, estes medos tendem a ampliar-se quando são estimulados pelos outros, esta situação cria um estado de angústia e ansiedade.

Quanto mais insegurança e medo, mais possui a tendência a seguir com rigidez uma determinada ideologia religiosa, política, todo seu discurso é dogmático e fundamentalista, utiliza-se do extremismo para passar uma imagem de segurança e firmeza nas convicções, nos grupos dos quais pertence. Este estado de insegurança, isolamento e solidão fazem com que as pessoas se apeguem a um grupo de pessoas, com uma fé cega nas teorias e crenças daquelas pessoas, esta mesma atitude de irracionalidade e inconsciência é considerada uma virtude.

Com medo de questionar estas suas crenças limitantes e perder o afeto do seu grupo de amigos, pois ainda não conseguiu viver sobre suas próprias ideias, para desenvolver uma confiança em si mesmo. Toda conquista exige muito trabalho para conseguir este objetivo, e talvez o maior pecado mesmo seja não confiar nas suas próprias potencialidades. A análise pode devolver a capacidade de ter fé na vida e em relação a si mesmo, fortalecendo seus valores e resolvendo sua demanda neurótica.

Talvez você tenha medo que a psicanálise retire-lhe a sua individualidade, esta é mais uma fantasia. Porque nenhum analista tem interesse em mudar a natureza de qualquer pessoa, mas tem a intenção de ajudá-lo a liberá-lo de suas dificuldades neuróticas, colaborando para o desenvolvimento de sua

realização pessoal, utilizando tudo o que existe de positivo no seu interior. Para alguém que tem o desejo megalomaníaco de grandeza, não existe nenhum interesse na simplicidade do humano no homem.

Se uma pessoa tem uma habilidade artística, ou gosta de música, a condução da análise é explorar este potencial criativo que traz tanto prazer e satisfação ao paciente. Não existe nenhuma possibilidade de uma pessoa que faça sua análise, se tornar egocêntrica, narcisista, insensível, agressiva, ou preguiçosa. Inclusive pode ser que estas dificuldades encontram-se escondidas de maneira latente, mas nada impede que o analista conheça e descreva a estrutura destas neuroses, pois ao compreender seu significado, tem todas as condições de superar-se nestas suas dificuldades.

Durante a terapia analítica o paciente viverá momento de intranquilidade, de medo, de sofrimento, e logo depois, a tranquilidade, a segurança, o prazer, a alegria, estes altos e baixos é uma vivência normal durante o tratamento. Estes momentos de mal estar e alívio, depressão e euforia, conquistas e derrotas é o contato com o movimento das emoções. Este é o objetivo da terapia, aprender a lidar com estas emoções e não projetá-las nas pessoas do seu convívio pessoal ou de sua família. Vencer esta dificuldade de falar sobre as emoções é o começo de sua libertação, porque ao falar sobre elas, tudo aquilo que estava escuro e irracional se torna claro e nítido.

Às vezes pode sentir-se mal pelas interpretações do analista ou de achar que não está sendo compreendido, mas a revelação completa sobre o seu interior, chega somente depois de algum tempo. Ao tomar consciência de que a vida é feita de um esforço contínuo de superação, absolutamente necessário para sair deste estado de perda e fracasso na existência. Nem sempre estará preparado para tomar as suas decisões, mas sejam elas quais forem inevitavelmente deverá assumi-las na sua totalidade. Não há como fugir deste confronto consigo

mesmo. A mudança é necessária porque o paciente tomou consciência que seu modo de vida anterior não era adequado e funcional para sua saúde emocional e orgânica.

Quanto mais tempo de análise maior será a capacidade de suportar os fracassos e frustrações, pois somente com sua força vital poderá conseguir superar estes momentos de perda ou de fracassos. Com o tempo o sofrimento desaparece, seu rosto começa a brilhar de alegria, suas palavras e atitudes são investidas de otimismo e coragem, com estes ganhos começam a aparecer os resultados tão esperados. A prevenção pode auxiliar você a procurar uma atitude antecipada sobre como enfrentar seus problemas. Quanto mais clareza e capacidade de compreensão sobre si mesmo, mais chances de tornar-se uma pessoa especial, esperta, humana, aprazível. A prevenção leva a pessoa a distanciar-se dos boicotes, das resistências, das adições e fugas, ou seja, de tudo aquilo que possa tornar-se uma preocupação.

Prevenir-se é um compromisso com a felicidade pessoal, porque quem encontra as raízes de seus medos e bloqueios, pode experimentar a segurança e a coragem na vida. Ao compreender e descrever estas motivações inconscientes possui mais condições de viver em um estado de graça, de paz, de harmonia, indiretamente é experimentar o paraíso aqui na terra. Prevenir-se significa afastar-se de qualquer solução de fuga nas adições ou dos psicotrópicos. Enquanto a pessoa não resolver suas projeções negativas às figuras femininas ou de autoridade, corre um sério risco de cometer injustiças por conta da sua neurose de caráter.

A prevenção ensina que é preciso se antecipar e enfrentar qualquer tipo de problema, que não é nenhum demérito procurar a ajuda de alguém, sair das fantasias e ilusões da mentira, para encarar uma realidade cheia de verdades, porque somente esta verdade é capaz de libertá-lo desta prisão emocional. A prevenção tem este compromisso de



esclarecer e motivar as pessoas a tomarem consciência sobre o que estão fazendo consigo mesmas, e depois ajudá-las a transpor estas suas dificuldades com a colaboração de um analista.

Quanto maior conhecimento sobre si mesmo, maior a condição de superar os momentos de fragilidade, de equívocos, de perdas, de fracassos. Quem pretende levar a vida a sério sabe que deve antecipar-se e enfrentar-se com estes núcleos irracionais e destrutivos, esta decisão sustenta a verdadeira sabedoria de quem tem visão sobre o futuro de sua vida. Sabe que é responsável pela sua felicidade e talvez de muitas outras pessoas, por isto mesmo é preciso trazer à luz estes focos de escuridão, que atrapalham e impedem a gratificação prazerosa da existência. A prevenção é uma condição básica para diminuir as preocupações sobre os resultados que alcançará no seu futuro.

Muitas pessoas devem saber que tudo pode acontecer, a única coisa que não pode acontecer é a existência pregar uma peça e pegar a pessoa desprevenida, sem condições de fazer uma devolução à altura do acontecimento. Prevenir-se tem a ver com o afastamento de todas as doenças e estados psicóticos e delirantes que possam afastá-lo de sua realidade. Devem estar atentos para o perigo da fantasia alucinatória, estas ficções prendem a pessoa num mundo esquizóide e distante de si mesmo. Prevenir-se é fugir destes estados esquizofrênicos e psicóticos que trazem tanta infelicidade e desarmonia.

Sempre a atenção deve estar focada na maneira de encarar a realidade, toda a forma de pensamento delirante contribui para afastar-se cada vez mais do encontro consigo mesmo. Então, como prevenir-se contra todas estas situações dos delírios persecutórios, das megalomanias, da negação de sua identidade para assumir uma outra fantasia da realidade? Todos devem prevenir-se contra estes estados alterados de consciência, porque esta forma de interpretar a realidade é

muito perigosa e se torna uma pessoa perigosa para si mesmo e para os demais.

A prevenção inclui este estudo sobre a sua própria condição psíquica, porque tudo que é diagnosticado de maneira antecipada pode tomar as providências para enfrentar estas atitudes destrutivas. Qualquer pessoa que queira encontrar-se consigo mesma na vida, deve estar atenta para todas estas observações, justamente para não incorrer no erro das falsas interpretações da sua realidade neurótica. Quem investe em prevenção sabe que os benefícios são muito grandes com relação ao futuro, qualquer tipo de decisão que inclua a responsabilidade e o compromisso pessoal no cuidado de si mesmo, é sempre bem vindo. É sem dúvida uma pessoa diferente daquelas alienadas e massificadas pelo senso comum.

- Alexander, F. **Medicina Psicossomática**. Porto Alegre, Artes Médicas, 1989.
- Anais III **Congresso Brasileiro de Prevenção em Dst**. 2 ed. Brasília, Ministério da Saúde, 2000.
- Araújo, Maria de F. Bastista. **Ações Preventivas na Saúde Familiar**. Rio de Janeiro, Ed. Rabaço, 2003.
- Chopra, D. **As sete leis espirituais para os pais**. Rio de Janeiro, Ed. Rocco, 1998.
- Dahlke, R. **A doença como caminho**. São Paulo, Cultrix, 1992.
- Edinger, E. F. **Um esboço sobre psicologia analítica**. São Paulo, Ed. Quarant, 1984.
- Goleman, D. **Equilíbrio mente e corpo**. São Paulo, Campus, 1997.
- Gurgel, Isabel Isney. **Prevenção das doenças transmissíveis em idade escolar**. São Paulo, Ed. Sesi, 1980.
- J.M Prevenção. **Prevenção Saúde & Família**. Rio de Janeiro, Ed. Arte princípio base, 2001.
- Jung, C. G. **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro, Ed. Nova Fronteira, 1964.
- Nogueira, Maria Luiza. **Um envelhecimento mais saudável**. São Paulo, Ed. Imprensa Oficial, 2000.
- Pereira, Salézio Plácido. **O significado inconsciente das emoções**. Santa Maria, Ed. Itpoh, 2007.
- \_\_\_\_\_. **A complexidade do inconsciente na Psicanálise Humanista**. Santa Maria, Ed. Itpoh, 2009.
- \_\_\_\_\_. **Psicanálise: A interpretação dos sintomas psicossomáticos**. Santa Maria, Ed. Itpoh, 2010.

- Ramos, D. G. **A psique do corpo: Uma compreensão simbólica da doença.** São Paulo, Summus, 1994.
- Ribeiro, Raymunda M. **Prevenção e saúde do hipertenso.** São Paulo, Ed. Vetor, 2003.
- Van Der Pu, Adrian. **Pressão alta e velhice prematura.** São Paulo, Ed. Mestre Jou, 1966.
- Whitmont, E. C. **A busca do símbolo.** São Paulo, Cultrix, 1990.