



Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Centro de Educação e Humanidades

Instituto de Psicologia

Lucas Cardoso do Amaral Souza

Sofrimentos contemporâneos: da evitação ao acolhimento genuíno

Rio de Janeiro

2024

Lucas Cardoso do Amaral Souza

Sofrimentos contemporâneos: da evitação ao acolhimento genuíno

Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Orientadora: Prof.^a Dra. Laura Cristina de Toledo Quadros

Rio de Janeiro

2024

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ / REDE SIRIUS / BIBLIOTECA CEH/A

S729	Souza, Lucas Cardoso do Amaral. Sofrimentos contemporâneos: da evitação ao acolhimento genuíno / Lucas Cardoso do Amaral Souza. – 2024. 108 f. Orientadora: Laura Cristina de Toledo Quadros. Dissertação (Mestrado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Psicologia. 1. Psicologia social – Teses. 2. Sofrimento – Teses. 3. Gestalt-terapia – Teses. I. Quadros, Laura Cristina de Toledo. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Psicologia. III. Título.
br	CDU 316.6

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação, desde que citada a fonte.

Assinatura

Data

Lucas Cardoso do Amaral Souza

Sofrimentos contemporâneos: da evitação ao acolhimento genuíno

Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Psicologia Social.

Aprovada em 19 de fevereiro de 2024.

Banca Examinadora:

Prof.^a Dr^a. Laura Cristina de Toledo Quadros (Orientadora)
Instituto de Psicologia - UERJ

Prof. Dr. Ronald João Jacques Arendt
Universidade Estadual Paulista

Prof.^a Dr^a. Patrícia Valle de Albuquerque Lima
Universidade Federal Fluminense

Rio de Janeiro

2024

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à vida, terra mais fértil que há.

AGRADECIMENTOS

Agradecer é uma parte fundamental de um trabalho como este. Mais que uma escrita, produzir uma dissertação mostrou-se uma jornada que, embora possa ter sido solitária em alguns momentos, teve muitos acompanhantes pelo percurso.

Antes de tudo, gostaria de agradecer a Deus pelo dom da vida, pela possibilidade de experimentar o universo, pela graciosidade da existência tão complexa como é.

À minha esposa pela parceria inestimável, pela fé absoluta em meu sucesso e pelo amor que compartilha comigo. Sem você eu não teria chegado até aqui. Te amo.

Agradeço também à minha família, que sempre me encorajou a não desistir, a acreditar num potencial que só eles viam. Aos meus pais, Ari e Joelma, por todo o investimento, seja financeiro ou afetivo. À minha preciosa irmã Laís, por sempre acreditar em mim e me dar a alegria de sua amizade genuína.

À minha amiga que é como uma irmã, Shilamar, por ter me encorajado tanto a estar aqui. Obrigado pela amizade tão rara e genuína. Agradeço também pelas leituras, pelas dicas, pela paciência.

Aos meus professores, pilares de toda a minha jornada até aqui. Agradeço a todos os professores que passaram pela minha vida até o dia de hoje, em especial aos docentes do Programa de Pós Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, com os quais tive o imenso prazer de descobrir novos universos e horizontes.

À minha querida orientadora Laura Quadros por toda a paciência e cuidado ao me orientar. Graças à sua sensibilidade, descobri que é possível ocupar este espaço sem que o sofrimento seja um pré-requisito. Obrigado por ter aceito orientar minha pesquisa, por ter confiado em minha escrita e, sobretudo, por ter feito tudo isso com zelo e humanidade.

Aos professores que participaram de minha banca. Ronald Arendt, minha gratidão e admiração por toda a sua genialidade, generosidade, gentileza e humildade. Você é um verdadeiro exemplo a ser seguido e foi uma honra ter o trabalho lido por você. À querida Ticha por ter aceito embarcar nessa jornada comigo e por toda a leitura tão sensível do meu texto. Que a Gestalt-terapia floresça sempre com mais representantes como você.

Agradeço a todos os colaboradores da UERJ. Tive excelentes encontros e trocas com todos com os quais tive contato. Sempre fui acolhido por todos, sem exceção, com uma disponibilidade marcante. Desde a portaria até os elevadores, os colaboradores da secretaria, da

manutenção, enfim, todos! Vocês são fundamentais para que tudo funcione, e não posso deixar de agradecer a todos por tanto.

Agradeço também à Danielly Pierre por ter me encorajado a tentar fazer o curso e por ter me apontado um bom caminho com suas sugestões tão preciosas.

Aos meus queridos colegas de curso pelas trocas e laços. Este texto carrega um pouquinho de cada um. Obrigado por cada comentário, pela presença na qualificação, pela parceria construída e pela sensibilidade de todos. Vocês são os melhores, “orientandos enredados”!

Aos meus clientes da clínica que confiaram suas histórias a mim. Este texto contém afetações de todos vocês, fragmentos que considero verdadeiros presentes. É um prazer indescritível ser acompanhante de tantas viagens e jornadas. Minha eterna gratidão a vocês!

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo financiamento de minha pesquisa. Sem este auxílio eu certamente não teria sido capaz de estar aqui. Expresso aqui a minha gratidão pela bolsa de estudos.

Enfim, agradeço a todos que compõem minha jornada e me presenteiam com presença, amizade e credibilidade. Sem esta composição de vínculos e redes eu não teria chegado até aqui.

— Bom dia – disse o pequeno príncipe.

— Bom dia – disse o vendedor.

Era um vendedor de pílulas especiais que saciavam a sede. Toma-se uma por semana e não é mais preciso beber.

— Por que vendes isso? – perguntou o príncipezinho.

— É uma grande economia de tempo – disse o vendedor. – Os peritos calcularam. A gente ganha cinquenta e três minutos por semana.

— E o que se faz com esses cinquenta e três minutos?

— O que a gente quiser...

“Eu”, pensou o pequeno príncipe, “se tivesse cinquenta e três minutos para gastar, iria caminhando calmamente em direção a uma fonte...”

RESUMO

SOUZA, Lucas Cardoso do Amaral. *Sofrimentos Contemporâneos: da Evitação ao Acolhimento Genuíno*. 2024. 108 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.

O objetivo dessa pesquisa é discutir o sofrimento partindo de uma perspectiva contemporânea que promove uma exaltação à positividade, buscando a possibilidade de uma prática clínica que acolha genuinamente o sofrimento ao invés de evitá-lo. Para tal, a pesquisa faz uso do referencial teórico da Gestalt-terapia enquanto abordagem teórica para a clínica, bem como de outros conjuntos teóricos adjacentes, como a Teoria Ator-rede e a filosofia de Byung-Chul Han. Num momento introdutório, subdividido em duas partes, o texto traz uma contextualização do encontro do autor com o tema para, em seguida, apresentar a temática e seus principais referenciais teóricos. No primeiro capítulo é feito um debate acerca das dores no cenário contemporâneo, ancorado no conto *A Princesa e a Ervilha* e apresentando três figuras principais: os indivíduos que sofrem, o que causa a dor e os mecanismos de evitação desta dor. Num segundo momento do texto, é feita uma descrição crítica de conteúdos de mídia, propagandas e anúncios gerais que corroborem a temática apresentada, discorrendo sobre a mercantilização da felicidade e a inadequação do sofrimento na contemporaneidade. No capítulo terceiro é feita uma discussão de temas que tocam o ambiente da clínica psicológica e são influenciados pelo binômio positividade/negatividade. A proposta é oferecer leituras que possibilitem o *re-caminho* que transita da evitação ao acolhimento genuíno. Finalizando a pesquisa é apresentado um capítulo que discute questões metodológicas, no qual é fornecida uma perspectiva da trajetória metodológica da pesquisa, que está amparada, principalmente, pela Teoria Ator-rede.

Palavras-chave: sofrimento; positividade; teoria ator-rede; gestalt-terapia; neoliberalismo; psicologia clínica.

ABSTRACT

SOUZA, Lucas Cardoso do Amaral. *Contemporary Sufferings: from Avoidance to Genuine Acceptance*. 2024. 108 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.

The aim of this research is to discuss suffering from a contemporary perspective that promotes an exaltation of positivity, looking for the possibility of a clinical practice that truly embraces suffering rather than avoiding it. To this end, the research makes use of the theoretical framework of Gestalt-therapy as a theoretical approach to the clinical practice, as well as other adjacent theoretical sets, such as Actor-Network Theory and the philosophy of Byung-Chul Han. In an introductory section, subdivided into two parts, the text provides a context about the encounter between the author and the subject, followed by a theoretical presentation of the theme and its main theoretical references. The first chapter discusses pain in the contemporary scenario, anchored in the tale *The Princess and the Pea* and presenting three main figures: the individuals who suffer, what causes the pain and the mechanisms for avoiding this pain. In the second part of the text, there's a description of the media, advertisements and general announcements, corroborating the theme presented and discussing the commodification of happiness and the inadequacy of suffering in contemporary times. The third chapter discusses themes that affect the clinical psychology environment and are influenced by the positivity/negativity binomial. The purpose is to offer readings that make possible to retrace the path from avoidance to genuine acceptance. At the end of the research, a chapter that discusses methodological issues is presented, in which a perspective is provided on the methodological trajectory of the research, mainly supported by the Actor-Network Theory.

Keywords: suffering; positivity; actor-network theory; gestalt-therapy; neoliberalism; clinical psychology.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – <i>open a Coke, open happiness</i>	43
Figura 2 – <i>taste the feeling</i>	43
Figura 3 – <i>impossible is nothing</i>	44
Figura 4 – <i>just do it</i>	44
Figura 5 – anúncio em Facebook	45
Figura 6 – anúncio em Facebook.....	45
Figura 7 – anúncio em Facebook.....	45
Figura 8 – anúncio em Facebook.....	45
Figura 9 – anúncio em Facebook.....	47
Figura 10 – anúncio em Facebook.....	47
Figura 11 – postagem no Instagram.....	50
Figura 12 – postagem no Instagram.....	51
Figura 13 – postagem no Instagram.....	52
Figura 14 – <i>belong anywhere</i>	56
Figura 15 – <i>have it your way</i>	56
Figura 16 – <i>let's go places</i>	56
Figura 17 – dicas para viver com entusiasmo.....	101

SUMÁRIO

PREFÁCIO – “EU ACHO QUE CONSIGO ME IMAGINAR SENDO PSICÓLOGO”	11
INTRODUÇÃO – CAMINHANDO PELAS ESTRADAS DO SOFRIMENTO	15
1 A INSUPORTABILIDADE DAS DORES CONTEMPORÂNEAS	24
1.1 Entre realza, colchões e ervilhas: o que faz doer?	29
1.1.1 A Princesa	31
1.1.2 A Ervilha	34
1.1.3 O Colchão	36
2 A INADEQUAÇÃO DO SOFRER E A MERCANTILIZAÇÃO DA FELICIDADE	39
2.1 A felicidade como uma mercadoria	43
2.2 O adoecimento como um status	48
2.3 O sofrimento como via de libertação	53
2.4 A dor como um caminho para a salvação	58
3 REFAZENDO UM CAMINHO: DA EVITAÇÃO AO ACOLHIMENTO GENUÍNO	62
3.1 Tempo, espaço e temporalidade	64
3.2 Nada a fazer: o resgate da contemplação	69
3.3 O paradoxo da funcionalidade	74
3.4 Metáforas de cuidado: sobre curandeiros, desafortunados e panaceias	77
3.5 A realidade das dores: conformidade e aceitação como vias de autocuidado	81
3.6 Sobre deixar doer: o protagonismo da dor na vida vivida	87
4 INSERIR AQUI O MÉTODO (?)	92
4.1 Pesquisa em cenas: construindo um texto situado	97
REFERÊNCIAS	104

PREFÁCIO – “EU ACHO QUE CONSIGO ME IMAGINAR SENDO PSICÓLOGO”

Enquanto o tempo
Acelera e pede pressa
Eu me recuso, faço hora
Vou na valsa
A vida é tão rara
Lenine

Uma pesquisa é muitas coisas ao mesmo tempo. Para além das epistemologias e dos métodos, existem aspectos de um texto que transcendem o que diz respeito ao tradicionalmente dito científico, sem que isso custe à pesquisa a qualidade de ciência. Quando adentramos no campo da Psicologia, tudo isso fica ainda mais significativo, pois nós, enquanto pesquisadores, habitamos dois polos de um mesmo elemento: ora nos localizamos no espaço de quem pesquisa, ora nos identificamos tanto com o objeto da pesquisa que parece sermos nós mesmos o objeto. Arrisco ainda uma terceira via: eu posso, e preciso, pesquisar e construir um texto trilhando caminhos que eu mesmo pisei, como se estivesse reivindicando um lugar, um espaço, um percurso que foi só meu, mas que pode reverberar e se cruzar com tantas outras linhas e estradas de tantos outros seres.

Eu gostaria de introduzir esse trabalho me situando nele e, por que não, situando-o em mim, na minha história, nas minhas vivências e no meu campo. A Psicologia entrou em minha vida de maneira totalmente despretentiosa, e costumo dizer que eu nunca a procurei ou desejei verdadeiramente. Após concluir meu ensino médio, sentia uma urgência de migrar logo para algum curso superior, então me matriculei num curso de comunicação social, pensando em me tornar um publicitário. No entanto, com apenas alguns dias de curso, fui impedido de continuar por algumas questões familiares e pessoais que me obrigaram a trancar a matrícula. Quando a oportunidade de iniciar o curso superior se apresentou novamente, alguns poucos anos depois, decidi não desperdiçar a mesma. No entanto, eu não senti desejo de voltar ao mesmo curso, pois as poucas aulas que tive foram suficientes para que eu me sentisse desconectado do mesmo. Me lembro bem que à época eu me encontrava sem qualquer noção de que escolha fazer, algo que descobri depois, no próprio curso de Psicologia, ser uma angústia comum de jovens nessa etapa da vida. Me lembro de abrir uma lista de cursos disponíveis em minha região e não me sentir

conectado a nenhuma das opções. Quando esbarrei com o nome Psicologia, pensei “eu acho que consigo me imaginar sendo psicólogo”.

Hoje me percebo num curso de mestrado em Psicologia e, confesso, nunca abri mão da afirmativa “eu acho que consigo me imaginar sendo um psicólogo”. Eu preciso me reimaginar todos os dias, a cada atendimento, a cada encontro. Sempre me lembro dessa afirmativa e a uso como norte para a minha prática, pois sinto que, se um dia eu não puder mais me imaginar sendo um psicólogo, eu terei, então, perdido a possibilidade de o ser. Acredito que esse meu encontro casual com a Psicologia seja interessante no contexto desse trabalho, pois eu me encontrei numa carreira sem qualquer expectativa esmagadora ou idealização, sem nenhum evento extraordinário. Eu precisei escolher, fiz algumas ponderações e me matriculei. Ao longo de alguns anos de prática clínica, esbarrei com tantos jovens nessa mesma situação de escolha, porém rodeados de um sofrimento esmagador porque lhes faltava o “romance” por trás da escolha profissional. Percebo que essa busca pelo extraordinário vem produzindo bastante sofrimento, especialmente entre os mais jovens. Enfim, depois de todo esse movimento, lá estava eu, cursando Psicologia. Nos primeiros semestres, confesso que me senti bastante frustrado. Eu simplesmente não gostava de uns 80% do que ouvia. Me lembro de ter inúmeras aulas de psicanálise, algumas de comportamentalismo e tantos outros conteúdos. Tudo fazia algum sentido, mas não percebia nada reverberando dentro de mim. Praticamente no meio do curso, descobri a Gestalt-terapia, e foi aí que eu me dei conta de que ali era, de fato, o meu lugar. Digo isso não num sentido metafísico, como se eu tivesse encontrado a parte que me faltava. O que a Gestalt-terapia me trouxe, naquele momento, foi sentido, contorno e, sobretudo, acolhimento. De fato, o que eu esperava da Psicologia (ainda que de forma tão desprezível) só foi confirmado depois que eu encontrei a abordagem.

Creio ser importante trazer esse recorte aqui, pois a Gestalt-terapia será um dos principais fios condutores desse texto. É comum entre os psicólogos clínicos que atuam na abordagem a fala de que a Gestalt-terapia não é uma abordagem, é um estilo de vida. Não sei se concordo integralmente com a afirmativa, mas não nego que ela é cheia de sentido em diversos aspectos. No entanto, não sei se isso é exclusividade da Gestalt-terapia. Acho importante validarmos todas as modalidades, tipos e configurações de existência. Aquela mesma psicanálise que não achou terra fértil na minha imaginação produziu excelentes frutos em tantos outros profissionais. Percebo que, quando se trabalha muito tempo com algo, é inevitável que o trabalho passe a integrar, direta ou indiretamente, a sua vida e também a permear espaços que estão para além do labor. O fazer gestáltico, no meu contexto, abriu muitas

portas e ampliou horizontes, e sou imensamente grato à abordagem por tudo o que ela me proporcionou e ainda proporcionará.

Tudo o que escrevo aqui passa um pouco por essa história. Logo que comecei a atuar, me deparei com várias dificuldades que hoje percebo como típicas dum psicólogo clínico que começa sua caminhada no mercado de trabalho. Acho importante salientar aqui que meu contexto não é o de uma metrópole ou de uma cidade grande. Moro e atuo na cidade de Araruama, no interior do Rio de Janeiro. Essa peculiaridade me faz esbarrar com muito menos diversidade e pluralidade do que eu gostaria, mas me proporcionou também perspectivas que eu não poderia ter se atuasse na cidade do Rio, por exemplo. Cresci ouvindo que Araruama é uma cidade de passagem entre Saquarema e Cabo Frio, e que aqui não tem nada além do básico, como se fosse um espaço geográfico sem qualquer destaque. Não vou apelar para a hipocrisia e dizer que minha cidade é um oásis, mas aprendi a gostar do lugar, de suas peculiaridades e de seus “charmes”. No entanto, ainda é uma cidade de interior, e a diversidade demora um pouco mais para se manifestar por aqui, confesso.

No início de minha atuação aqui, esse contexto de cidade pequena foi bastante marcante. Com pouco mais de cem mil habitantes, Araruama é um lugar no qual os profissionais ficam, a todo tempo, tentando se destacar, sobretudo os liberais. É nesse ponto de tensão que eu gostaria de apontar para um dos motivos que me aproximou do tema aqui proposto. Comecei a ver, por todos os lados, psicólogos vendendo seus serviços em formatos bastante agressivos, por assim dizer. Acompanhando as demandas de mercado, uma parcela generosa dos meus colegas de profissão começou a vender saúde, bem-estar e, direta ou indiretamente, a felicidade. Quando comecei a notar isso, me senti um peixe fora da água. Eu simplesmente me sentia incapaz de competir com isso, de formatar a minha clínica para atrair tantos pacientes. Por muitas vezes, me violei nesse sentido e tentei fazer ajustes, mas eu percebia um resultado oposto ao pretendido. Quando, finalmente, fiz as pazes com meu formato de clínica, percebi que o que eu tinha para oferecer ainda era procurado, mesmo que em menor quantidade, o que me trouxe alguma esperança.

A carreira acadêmica sempre foi algo que eu desejei bastante. Quando decidi que era o momento oportuno para ir atrás disso, toda essa contextualização se sinalizou enquanto figura dentro de mim, e aí eu descobri um tema para pesquisar: como podemos confirmar o sofrimento ao invés de evitá-lo? No contexto da Psicologia clínica, lidamos diariamente com pessoas que vivem diversos formatos de sofrimento. Não quero aqui soar hipócrita e dizer que isso é louvável simplesmente por fazer parte da vida, mas nunca consegui vislumbrar o sofrimento como o mercado deseja que os profissionais o façam. Desde que comecei a receber pacientes

em meu consultório, assumi a preocupação de ser autêntico e oferecer sempre um atendimento honesto e ético. O mercado, no entanto, nos impulsiona numa corrente que inviabiliza isso em muitos contextos. A procura pela psicoterapia se transformou e continua se transformando. O que antes era um espaço de autorreflexão e conhecimento, passou a ser apontado como uma espécie de oficina expressa do psiquismo. Nunca fui capaz de me adequar a isso e, certamente, por conta dessa inadequação é que eu cheguei até aqui.

Debatendo toda essa problemática com alguns colegas, me senti bastante acolhido ao encontrar outros psicólogos que, assim como eu, se recusam a vender felicidade e bem-estar. Pesquisar e escrever sobre isso representa, para mim, uma libertação das normas do capital por uma insistente demanda de produção. Para além da parte profissional, confesso que também há, dentro de mim, uma inquietação quanto a essa temática em minha vida pessoal. Por diversas vezes ouvi dizer que o psicólogo clínico tem que ser uma pessoa bem resolvida, devidamente “terapeutizada” e sem grandes questões pessoais a resolver, pois toda essa bagagem iria, inevitavelmente, prejudicar a qualidade do serviço oferecido. Me ver livre dessa noção é benéfico de formas que sequer consigo descrever. Ao passo que aprendi a conviver e a lidar com minhas próprias intempéries, vi minha clínica florescer. Não existe, no fim das contas, uma pessoa imune às dores e aos sofrimentos que a vida apresenta. Essa imunidade quase anestésica que tanto é vendida por aí não se sustenta e, em minha opinião, traz muito mais prejuízo do que benefício a quem a adquire.

Ao ingressar no programa de pós-graduação em Psicologia Social da UERJ, me senti ainda menos solitário nesse formato de pensamento e nesse jeito de perceber as coisas que me cercam. É nesse contexto que esse texto começa a nascer, no meio de tantos encontros, leituras e diálogos. A descoberta da teoria Ator-rede trouxe ainda mais sustentação ao tema que tanto me provocava, pois encontrei, ali, uma forma diferente de pesquisar, de descobrir e de questionar. O sofrimento deixou de ser um simples fenômeno que assola o ser humano e adquiriu agência, protagonismo e força nos diálogos que passei a estabelecer.

Assim, meu convite a quem me lê é tentar deixar um pouco de lado os estigmas e tabus que circulam o sofrimento e a dor e, em vez disso, adotar uma postura de compreensão e empatia. Sofrer, no fim das contas, está tão ligado à humanidade quanto qualquer outra sensação ou sentimento. Ouso dizer, quem sabe, que sofrer nos aproxima daquilo que nos torna humanos, seja lá o que isso for. A jornada que proponho aqui é a mesma que venho trilhando em minha clínica e também em minha vida: da evitação ao acolhimento. É justamente essa jornada que me permite continuar atualizando minhas possibilidades e reafirmando que “eu acho que consigo me imaginar sendo psicólogo”.

INTRODUÇÃO – CAMINHANDO PELAS ESTRADAS DO SOFRIMENTO

Doer, dói sempre. Só não dói depois de morto.
Porque a vida toda é um doer. E eu sou essa gente
que se dói inteira porque não vive só na superfície
das coisas.

Raquel de Queiroz

O sofrimento sempre esteve diretamente associado à Psicologia, sendo um dos muitos objetos de trabalho desta. No entanto, esse objeto é demasiadamente múltiplo e multifacetado. Buscar uma explicação solitária para um fenômeno tão coletivo e universal torna-se, assim, uma tarefa impossível. Essa impossibilidade deriva do quão indissociável o sofrimento é do homem, o que o faz, ainda que múltiplo, único de cada indivíduo. Na tentativa de traçar uma análise mais precisa sobre o fenômeno, torna-se necessária a busca por informações que se encontram para além do sofrimento em si, permeando muitas esferas de conhecimento. Para a presente pesquisa, proponho aqui alguns recortes, com focos principais na Gestalt-terapia, na teoria Ator-rede e na obra de Byung-Chul Han, que formam a base principal sobre a qual o tema proposto se constrói. A pretensão que norteia essa proposição é a de que, sob a ótica de tais conjuntos epistemológicos, possam se apresentar novos modos de observar o fenômeno do sofrimento. A pretensão aqui não é apenas introduzir as teorias e criar links entre elas, mas apontar e afirmar estas como relevantes para a temática. A questão, então, não é apenas lançar mão da Gestalt-terapia, da teoria Ator-rede e da filosofia de Byung-Chul han, mas implicá-las e mostrá-las como possibilidades no que diz respeito à discussão dos temas que circulam o sofrimento.

A prática clínica, à qual esta pesquisa tenta dar aporte, pode ser realizada com abundância de eixos teóricos, abordagens e metodologias. Neste quesito, a Psicologia clínica tornou-se múltipla em sua construção, tanto histórica quanto contemporânea. Apesar de serem diversas as possibilidades, aqui será utilizada a riqueza não apenas teórica, mas também metodológica da Gestalt-terapia. Em um rápido e sucinto resumo, Yonteff (1998) apresenta esta como

uma terapia existencial-fenomenológica fundada por Frederick (Fritz) e Laura Perls [...] Ela ensina a terapeutas e pacientes o método fenomenológico de awareness, no qual perceber, sentir e atuar são diferenciados de interpretar e modificar atitudes preexistentes. Explicações e interpretações são consideradas menos confiáveis do que aquilo que é diretamente percebido ou sentido. Pacientes e terapeutas, em Gestalt-terapia, dialogam, isto é, comunicam suas perspectivas fenomenológicas. [...] A ênfase é no que está

sendo feito, pensado e sentido no momento, em vez de no que era, poderia ser, conseguiria ser ou deveria ser. (Yonteff, 1998, p.15-16).

Com este panorama geral, um desdobramento mais específico passa a ser possível. No espaço clínico, a abordagem gestáltica fornece muitas alternativas para que o psicólogo pense a respeito do fenômeno do sofrimento que cada paciente traz consigo. Não é possível unificar e categorizar o sofrer como um constructo isolado, pois o sofrer é único de quem o possui, sendo infinito em formas, possibilidades, funções e também desfechos. Sendo assim, não se fala em método de cura, mas em tomada de consciência, denominada *awareness*. Polster e Polster (2001, p.217) apontam que “a awareness é um meio contínuo para manter-se atualizado com o próprio eu.” Destarte, o objetivo não é solucionar algo, mas manter o fluxo dessa *awareness*, possibilitando ao indivíduo adquirir uma maior consciência de si. Essa proposição é fundamentada pelo próprio Perls, que apresenta duras críticas a metodologias mais contemporâneas de cuidado, enunciando que “estamos [...] ‘ligando-nos’ em cura instantânea, em consciência sensorial instantânea” (Perls, 1977, p.13). O autor ousa chamar de charlatanismo a oferta de tais métodos, explicando que uma mera quebra de resistência não significa uma cura, pois isso desconsidera “qualquer necessidade de crescimento, sem considerar o potencial real, [...] o gênio inato em todos” (Perls, 1977, p.13).

Apesar de soar agressiva, a fala indignada de Perls foi um alerta para um formato que tem se tornado cada vez mais comum, e é em razão disso que tal argumentação surge aqui. Ao invés de curar, sanar ou eliminar instantaneamente uma mazela, a Gestalt-terapia, por seu caráter dialógico, requer uma atitude de confirmação. Tal atitude implica legitimar e valorizar o outro como um todo, não apenas partes seletas que possam parecer saudáveis. Isso traz à tona o cerne do debate proposto. Se é preciso confirmar a totalidade do ser, não é possível excluir dele o sofrimento propondo processos de cura ou uma panaceia terapêutica. Naquele momento, naquela configuração, o sofrimento não apenas integra, mas dá contorno e forma ao indivíduo. A questão não é enaltecer o sofrimento e torná-lo um modo de vida, mas compreender, na troca terapêutica, que ele é uma possibilidade existencial, um ajuste que pode ser funcional, um fenômeno que pode ser saudável. Ao falar sobre a relação terapeuta-cliente, Frazão (1995, p.149) esclarece que a “confirmação não deve ser confundida com concordância, embora possa sê-lo. Ao me opor, posso estar confirmando. A confirmação é uma atitude em relação à validação da existência do outro enquanto outro; é afirmar a alteridade do outro”. Uma observação válida é que o conceito de confirmação, apesar de estar presente na Gestalt-terapia, tem sua origem na obra de Martin Buber. Em um diálogo com Carl Rogers (2008), Buber

explica que há uma diferença entre aceitação e confirmação. Segundo o filósofo, “aceitar é simplesmente aceitar o outro, como quer que ele seja, nesse momento, nessa sua realidade. Confirmar significa, antes de tudo, aceitar toda a potencialidade do outro” (p.242).

Tal noção é imprescindível na confecção do raciocínio apresentado, porquanto uma compreensão do sofrer não poderá ser homogeneizada, sendo essencial uma análise primeiro individual e, posteriormente, coletiva de tal fenômeno. Alinhar o saber gestáltico a outros pode ser desafiador em tal ponto, pois a abordagem não tem por premissa categorizar ou quantificar, preferindo trabalhar os fenômenos apresentados como originais e, por conta disso, sempre inéditos. À vista disso, a epistemologia que acompanha a Gestalt-terapia acaba sendo mais complexa justamente por sua natureza tão múltipla. O sentido da complexidade aqui não implica, necessariamente, dificuldade, mas sim pluralidade e plasticidade, requerendo uma disponibilidade e presença sem os quais não haverá processo terapêutico algum. Juliano (1999, p.25) nos elucida quanto a isso, apontando que

A Gestalt é principalmente uma postura diante da vida, que implica um contato vivo com o mundo, com a pessoa do outro, na sua singularidade, sem pré-concepção de qualquer ordem. Esse contato apoia-se sobre a vivência, na experiência de primeira mão, no aqui e agora, o que estimula uma presença constante e atenta, com ênfase na percepção sensorial.

Fica manifesto, assim, o porquê de tamanha complexidade. Não bastará um conjunto de técnicas ou um volume de informações para a construção de um saber sobre o outro. Os dados que precisam ser obtidos não estarão em livros ou manuais, mas no próprio outro, na relação, no campo. A integração de tantas possibilidades e polaridades acaba por ser um dos grandes desafios do trabalho clínico em Gestalt-terapia. Não é uma tentativa de solucionar, mas de dar sentido, descobrir, redescobrir.

Retomemos, então, à questão do sofrimento, eixo central desta pesquisa. Integrar polaridades e possibilidades irá implicar no enlace entre saúde e doença, sentir e pensar, contentar e sofrer. A noção de figura-fundo, uma das bases da Gestalt, aponta justamente para isso. É preciso conceber que não existe uma forma clara sem um fundo que a delimite. Aliado à ideia de polaridades, o conceito de figura-fundo pode, assim, requerer uma compreensão de integração muito mais ampla do que se conjectura. A forma básica de quem somos ou transparecemos ser está intrinsecamente relacionada a toda a bagagem experiencial e vivencial que trazemos conosco. Isso inclui não apenas o que é apreciado, mas também o que tentamos evitar, esquecer e abandonar. O homem é múltiplo em todos os sentidos, e não é possível

compreender a polaridade positiva sem observar, de igual modo, a negativa. Perls, Hefferline e Goodman (1997, p.46) explicam que

Quando a figura é opaca, confusa, deselegante, sem energia (uma gestalt ‘débil’), podemos estar certos de que há falta de contato, algo no ambiente está obliterado, alguma necessidade orgânica vital não está sendo expressa; a pessoa não está ‘toda aí’, isto é, seu campo total não pode emprestar sua urgência e recursos para o completamento da figura.

O estar “toda aí”, como supracitado, é determinante para a discussão aqui posta, pois subentende totalidade, uma integração absoluta do ser com tudo o que ele traz consigo. A fuga da Gestalt de modelos instantâneos, tão duramente criticados pelo próprio Perls, se dá, entre muitos motivos, por conta disto. O instantâneo pressupõe apenas a integração de elementos julgados positivos e o descarte e desprezo pelo que é dito negativo, que traz sofrimento. A escolha por ignorar uma polaridade em detrimento da outra acaba por gerar esta figura opaca e empobrecida, pois o indivíduo acaba por abrir mão de sua pluralidade para aderir a um modelo social de bem-estar fictício, ilusório e insustentável.

Tal fenômeno, no entanto, se expande para além do ambiente clínico, fazendo-se presente em espaços mais amplos, como a sociedade, por exemplo. Após esta breve introdução do fazer gestáltico e de alguns de seus pontos mais pertinentes para a presente pesquisa, faz-se necessário concatenar tais saberes com outros, mais especificamente os da Teoria Ator-rede, que trará uma perspectiva mais ampliada de como a performance da clínica pode não apenas influenciar, mas ser influenciada por atores que estão para além do paciente e do terapeuta, num espaço que não irá se restringir a um consultório e num tempo que transcende o de uma sessão. A teoria ator-rede se “encaixa” como uma peça que não é precisamente uma teoria, como apontam Moraes e Arendt (2013, p.315), mas sim “um conjunto de procedimentos sensíveis à complexidade desta rede de relações que contam histórias interessantes sobre elas e sobre o que nelas interfere.” Assim, uma definição mais precisa da TAR seria observá-la “mais como um método do que uma teoria, um instrumento de investigação para os eventos que vão além dos fatos e atravessam a vida cotidiana numa articulação híbrida no fluxo da experiência” (Quadros, 2015, p.1186).

Ainda inferindo sobre a relevância da TAR para esta argumentação, podemos perceber nesta uma distinção do que a qualificaria, tipicamente, como metodologia de pesquisa e uma aproximação do que a confirma enquanto uma possibilidade de pesquisar nos campos da ciência, tecnologia e sociedade. Notemos que, com isso, não deixa de ser uma possibilidade

metodológica, mas enquadra-se com mais propriedade como um modo de observar os fenômenos. Assim, o interesse da TAR seria registrar

a atenção dada à arquitetura dos sistemas, à materialidade heterogênea das relações, à sua precariedade no tempo e no espaço, à indiferença quanto à verdade ou não do que está sendo investigado, mas uma decisiva ênfase naquilo que é produzido pela prática, no interesse pela circulação destas produções e pela importância dada ao estudo exemplar de casos particulares (Moraes e Arendt, 2013, p.315).

Para que isso possa ser consolidado, é necessária uma compreensão sobre o que são o ator e a rede. Inicialmente, a palavra ator é carregada de sentido por conta do que usualmente representa. Porém, cabe aqui salientar que, para a Teoria Ator-rede, esse ator não é necessariamente uma figura humana, podendo ser tudo o que age, modifica, afeta ou tece uma rede. Law (1992) explora a metáfora da rede heterogênea afirmando que ela é nuclear na Teoria Ator-rede, sendo uma forma de sugerir que a sociedade, seus agentes, organizações, entre outros são, sem exceção, efeitos gerados em redes com padrões e materiais dos mais diversificados, não apenas humanos. Assim, a TAR pode ser vista como um método comparável ao artesanal, no que diz respeito às suas implicações, desdobramentos e possibilidades, tendo em vista que nenhum produto será igual ao outro. Isso se deve à constante modificação que os atores inferem na malha da rede, fazendo com que esta se modifique constante e continuamente.

É necessário estar atento para um possível equívoco ao tentarmos delimitar o que são rede e ator. Devemos observar que rede não é um sinônimo de sociedade, tampouco de grupo ou campo. O par ator-rede não é uma analogia a indivíduo-sociedade e, além disso, é

insuficiente para dar conta da ação que se distribui em rede, dos processos de fabricação do mundo.[...] A noção de rede não deve ser tomada como um contexto que se acrescenta a um indivíduo. Se de um lado a noção de rede é interessante porque traz a idéia de movimento, de circulação, de outro lado, ela é insuficiente porque não dá conta dos processos de fabricação, das ações que se estabelecem entre atores heterogêneos. [...] o que interessa ao pesquisador é acompanhar a construção dos fatos, das crenças, dos mitos, em outras palavras, a rede é sinônimo de fabricação, de ação (Moraes, 2003, p. 3).

Notemos, também, que o binômio ator-rede é praticamente indissociável, pois ator e rede não apenas coexistem, mas são integrados, entrelaçados. Para Moraes e Arendt (2013, p.314), “nenhum objeto existe sem estar articulado às práticas que o produzem e o fazem existir”. Deste modo, é fundamental que qualquer pesquisa que lance mão da TAR enquanto

opção metodológica esteja aberta a fazer concessões, modificações e revisões constantes em todos os seus elementos. Não é possível traçar uma narrativa linear com início, meio e fim sem antes fazer o percurso, tomar os desvios que se apresentarem e chegar a um destino que é inimaginável no princípio.

Voltando à temática central deste projeto, tracemos aqui uma articulação entre a Gestalt-terapia, a Teoria do Ator-rede e o sofrimento psíquico enquanto fenômeno. Um tópico ímpar dentro dessa correlação é o cuidado. Em uma entrevista, Annemarie Mol é questionada sobre sua percepção das práticas de cuidado e explica que as compreende como

uma heterotopia porque oferecem um espaço, um lugar que é o “outro” [other] do ideal ocidental dominante de indivíduos que fazem escolhas racionais. Em práticas de cuidado, esse ideal não funciona tão bem – até porque pessoas não escolham ter, por exemplo, diabetes tipo 1. Em vez disso, a diabetes acontece. Não é atraente para eles. É um problema que enfrentam, ou um conjunto de problemas. [...] De alguma maneira, podem falhar em organizar suas vidas cotidianas de acordo com as várias regras de vida que vêm com a doença. É possível que eles não vão dar conta de tudo. Esse é o meu ponto: cuidado não é principalmente sobre escolhas, mas é sobre a organização na prática. Inúmeros cientistas sociais repetem uns aos outros dizendo que, em práticas de cuidado, as pessoas estão oprimidas e dominadas. Claro que isso acontece, mas não é algo inerente às práticas em cuidado. Dominação é o oposto de escolha. O oposto de cuidado é negligência (Martin, Spink e Pereira, 2018, p.303).

Como visto anteriormente, na clínica gestáltica o trabalho envolve não apenas terapeuta e cliente, mas a relação entre eles, o campo no qual se encontram (e também o campo criado por eles) e, para além disto, envolve uma gama muito vasta de fenômenos, inferências e possibilidades que, por serem múltiplos e plurais, são indiscutivelmente indetermináveis a priori. Nesse ponto está localizada uma das possíveis correlações com a TAR. Augras (1978, p.11) afirma que “a saúde não é um estado, mas um processo, no qual o organismo vai se atualizando conjuntamente com o mundo, transformando-o e atribuindo-lhe significado à medida que ele próprio se transforma.” A autora, numa tentativa de defender o método fenomenológico enquanto possibilidade clínica, costura um percurso que muito se aproxima da TAR, argumentando que é coerente um raciocínio que abranja um processo mútuo de construção, levando em consideração e valorizando a coexistência de indivíduo e mundo, organismo e meio. Numa tentativa de tornar este saber em práxis clínica, há uma necessidade de compreender que precisamos

ver o valor criativo em uma resistência; embora ela seja evitação de um comportamento, na verdade ela é contato intra-psíquico, pois se protege de um possível sofrimento. Estar encoberto é uma realidade existencial, não um

estado patológico. [...] Podemos entender conflitos interiores como conflitos entre a existência do organismo e o social (Galli, 2009, p.62).

Como dito previamente, a TAR não compreende o ator e a rede como sinônimos de indivíduo e sociedade, e a Gestalt-terapia também não o faz quando se fala em indivíduo e campo. Tal pensamento seria uma prática reducionista – não no sentido da redução fenomenológica¹ – e determinista. Não há aqui uma tentativa de equiparar e homogeneizar as teorias, mas sim de buscar intercessões e possibilidades mútuas nelas. Desta maneira, é viável traçar o paralelo entre elas, notando que, tanto os pontos em comum quanto os divergentes produzem um novo saber, uma nova trama na rede, uma nova reação no campo. Em um texto sobre o saber da experiência, Bondía (2002, p.28) aponta que

a lógica da experiência produz diferença, heterogeneidade e pluralidade. Por isso, no compartilhar a experiência, trata-se mais de uma heterologia do que de uma homologia, ou melhor, trata-se mais de uma dialogia que funciona heterologicamente do que uma dialogia que funciona homologicamente. [...] A experiência tem sempre uma dimensão de incerteza que não pode ser reduzida. Além disso, posto que não se pode antecipar o resultado, a experiência não é o caminho até um objetivo previsto, até uma meta que se conhece de antemão, mas é uma abertura para o desconhecido, para o que não se pode antecipar nem “pré-ver” nem “pré-dizer” (Bondía, 2002, p.28).

Por conseguinte, o sofrimento precisa ser percebido enquanto experiência singular e irrepetível, como qualquer outra experiência. Nisso há uma concordância entre a TAR e a Gestalt-terapia. Mediante tal constatação, pesquisar sobre a necessidade de se confirmar o sofrimento mostra-se relevante em ambos os campos. Com este conjunto de informações, fica claro que “se é importante ter em conta as formas como os pacientes se representam (como clientes ou como cidadãos), é pelo menos importante também perguntar como eles são representados nas práticas de conhecimento” (Mol, 2007, p.68).

Nesse sentido, a presente dissertação afirma a possibilidade de uma prática clínica que acolha o sofrimento ao invés de contribuir para a evitação deste, promovendo uma reflexão sobre algumas práticas clínicas contemporâneas e o que elas promovem na sociedade. Para tal, o texto foi subdividido em três seções teóricas e uma seção com questões relacionadas à metodologia de pesquisa escolhida. No primeiro capítulo, titulado “A Insuportabilidade das Dores Contemporâneas”, é feita uma breve análise da perspectiva clínica do sofrimento na

¹ Conceito fundamental da fenomenologia de Husserl. A redução fenomenológica requer o isolamento de um fenômeno de tudo o que não é parte dele, incluindo pressupostos, conceitos e saberes. A partir de tal processo, pretende-se encontrar a essência de um fenômeno.

contemporaneidade, sucedida por uma leitura do conto *A Princesa e a Ervilha*, na qual essa análise é mais aprofundada sob a perspectiva da clínica gestáltica.

Num segundo momento do texto, nomeado “A Inadequação do Sofrer e a Mercantilização da Felicidade”, é observado com maior enfoque o binômio positividade/negatividade na sociedade e, mais especificamente, na clínica psicológica. Essa observação é fundamentada por uma pesquisa realizada em redes sociais, na qual anúncios de produtos e serviços em Psicologia, propagandas de marcas e também algumas publicações não especializadas foram observados. Ao todo, foram observados 90 anúncios de produtos e serviços em Psicologia, 19 slogans de marcas e produtos não relacionados à Psicologia e também 27 publicações não especializadas em redes sociais que se correlacionam com a temática. A observação e coleta do material se deu no período de um ano (junho de 2022 a junho de 2023). Ao texto final, foram feitas, dessas 136 observações, 20 inserções. Como critérios de inclusão e exclusão, é válido citar que as publicações e propagandas escolhidas para compor o texto final foram eleitas com base no maior destaque e alcance nas redes sociais, algo que pode ser observado por meio do número de curtidas, comentários e compartilhamentos das mesmas. Outro importante critério de escolha das publicações foi a preferência por aquelas nas quais a identidade de profissionais, clínicas ou usuários foi preservada, ou seja: não foram utilizadas imagens que, em sua composição, contassem com a presença de psicólogos, clientes ou outros profissionais. O segundo capítulo foi, então, subdividido em quatro momentos, abordando os temas: a felicidade como uma mercadoria, o adoecimento como um status, o sofrimento como via de libertação e a dor como um caminho para a salvação.

A seguir, o terceiro capítulo do texto busca uma amarração da temática e também um reforço do objetivo fundamental da pesquisa: a proposta de uma clínica que acolha o sofrimento ao invés de evitá-lo. Nessa etapa do texto, titulada como “Refazendo um Caminho: da Evitação ao Acolhimento Genuíno”, a proposta é trazer reflexões sobre a vida, a clínica e a sociedade de forma que, sem grandiosas pretensões, possamos pensar sobre possibilidades de desvio da lógica contemporânea de aceleração, produtividade e positividade. Para tal, são propostos seis pontos, cada um contendo um *re-caminho*, ou seja, uma forma de refazer um caminho. Assim, foram escolhidos eixos temáticos que falam sobre: tempo, contemplação, funcionalidade, cuidado, conformidade e vida vivida.

De forma atípica, foi feita a escolha de encerrar a escrita discorrendo sobre a metodologia que costurou a produção da pesquisa. Apesar de não convencional, a inserção do método ao final do texto é, por si só, uma aposta metodológica. Nessa etapa da escrita é visada, de forma intencional, uma espécie de deslocamento do leitor à posição de quem escreveu o

texto, uma vez que o “desfecho” da metodologia foi, de fato, a última parte a se desvelar no processo de escrita desta pesquisa. A seção “Inserir Aqui o Método (?)” tem por objetivo, assim, promover esse encontro entre o leitor e o processo de descoberta metodológica que conduziu a escrita da dissertação. São apresentados alguns referenciais teóricos que dão aporte e forma à metodologia escolhida, bem como o modo com o qual eles se costuraram entre si durante o processo de produção textual. De forma totalmente despretensiosa, a compreensão do método se deu em conformidade com a construção do texto, quase que numa simultaneidade. Por fim, são apresentadas algumas cenas que visam ilustrar de forma ainda mais palpável a aproximação entre o “quem escreveu” e o “como escreveu”.

1 A INSUPORTABILIDADE DAS DORES CONTEMPORÂNEAS

eu tinha onze
quando eu disse pra mim
que ficar triste é coisa de criança
aí fiz quinze
e disse pra mim
que ficar triste é coisa de adolescente
até que fiz vinte
e percebi que ficar triste
é coisa de quem tá vivo
e isso me deixou triste
como nunca tinha deixado antes
(Ramai)

A trajetória de um psicólogo clínico começa antes mesmo do ingresso na universidade. Envoltos por imaginários, saberes populares e representações sociais, muitos de nós construímos uma ideia de que o psicólogo é aquele que apara arestas da dor e fornece às pessoas que o procuram a possibilidade duma vida melhor. O que dificilmente integra esse conjunto de ideias pré-concebidas é a não universalidade dessa “vida melhor”. Existe, no âmago da sociedade contemporânea, uma regra velada: o sofrimento é ruim e deve ser evitado. Esse recorte de pensamento acaba por se infiltrar no imaginário dos psicólogos e, inevitavelmente, vai parar dentro dos consultórios de Psicologia. Ouso lançar aqui a questão: o que é essa vida melhor? Além disso, questiono: o que é sofrimento?

O célebre poeta Carlos Drummond de Andrade escreveu que a dor é inevitável, mas o sofrimento é opcional. Me debruçando sobre essa ousada afirmativa, gostaria de questioná-la. Por que haveria uma obrigatoriedade da dor, mas não do sofrimento? Essa noção, talvez errática, parece permear a prática de tantos psicólogos clínicos, e tudo o que se opõe a esse modelo de fazer clínica aparenta colocar o profissional numa contracorrente de pessimismo e antiquadismo. Se aventurar na compreensão dos fenômenos da dor e do sofrimento vira uma prática secundária (quando considerada) e sanar a dor para aplacar o sofrimento surge, então, como o ponto focal da clínica contemporânea.

A psicologia clínica, de imediato, se associa à ideia de doença. O seu nome está ligado à prática médica, e nisso se envolve numa ambiguidade que vem onerando, pesadamente, a atuação do psicólogo. A psicologia clínica descende, em linha direta, da psicopatologia, e dela se alimenta. Diagnóstico e terapia são suas duas grandes especialidades. O engenhoso acréscimo que as transformou em psicodiagnóstico e psicoterapia não consegue disfarçar a evidência da filiação (Augras, 1978, p.9).

Essa aproximação da clínica psicológica com a perspectiva médica é fortemente corroborada e até incentivada pelos cursos de Psicologia e também por cursos de extensão ou especialização que se multiplicam a cada dia. Parece que os sofrimentos, vistos sob a lente da patologia, são colocados como um adoecimento e não como um ajuste saudável do organismo a situações desagradáveis ou atípicas que se apresentam. De uma perspectiva muito aproximada da orgânica, toda perturbação pode ser vista como um erro, uma quebra homeostática. Acompanhando esse raciocínio, Quadros (2021) defende que

quando uma intervenção se dá na direção de recuperar funções ou estabilidades supostamente perdidas, passamos a atuar na falta, a serviço das perdas que, na ordem da normalidade necessitam ser reparadas ou compensadas. Assim, essa ação produz uma realidade onde alguém é visto inicialmente como despotencializado de suas capacidades, no caso o cliente, e um outro alguém é legitimado como aquele que detém as técnicas de reestabelecimento do equilíbrio perdido, no caso, o terapeuta (p.59-60).

Aqui emana uma dualidade bastante significativa. Quem coloca esse binômio paciente/terapeuta em tal posição de despotencializado/curandeiro é o cliente ou o terapeuta? Em alguns casos não tão isolados, o terapeuta se coloca nessa posição de detentor das chaves para a melhoria do paciente. Por outro lado, existem alguns profissionais que acabam por sucumbir às demandas exigentes de um mercado que pede o tempo todo pelo reestabelecimento do sujeito feliz e produtivo. No fim das contas, tanto o ambiente terapêutico como o imaginário social sobre este podem ser contaminados por essa lógica tão oriunda da psicopatologia. Reverbero aqui duas questões feitas por Augras (1978): “O clínico permanece. Será a expressão de uma vocação irreprimível para lidar exclusivamente com o patológico? O que significa esse fascínio pelo jargão médico?” (p.9).

Enquanto a Psicologia flertava com esse jargão médico, a sociedade caminhou nos rumos de uma perseguição pela felicidade inabalável, e isso apenas fomentou e alimentou essa aproximação da Psicologia com a perspectiva organicista de ser humano. “Uma vez que a felicidade é estabelecida como um imperativo, [...] ela produz uma nova variedade de

perseguidores da felicidade e de ‘happycondríacos’ obcecados e ansiosos pelo eu interior, com a constante preocupação de corrigir seus defeitos psicológicos e dedicados à transformação e ao aprimoramento pessoal” (Cabanas e Illouz, 2022, p.21). Quadros (2021) nos aponta ainda para a origem dessa busca por um bem-estar idealizado, indicando que a mesma nasce tanto no cliente quanto no terapeuta, e que a intervenção, dessa forma, “acaba por produzir a própria condição de adoecimento” (p.61). Sendo assim, essa persecução pela felicidade no ambiente terapêutico mostra-se muito mais iatrogênica do que terapêutica, o que pode ser visto como um paradoxo dentro da clínica.

Falar sobre o sofrimento numa perspectiva contemporânea constitui também um desafio. A Gestalt-terapia, uma das teorias que traça o norte deste trabalho, nos apresenta uma perspectiva que vai totalmente na contramão dessa perseguição pela felicidade e descarte da tristeza. Em uma das obras mais clássicas da Gestalt-terapia, intitulada *Abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia*, Fritz Perls nos apresenta a homeostase como uma possibilidade de autorregulação orgânica. O autor nos informa que “toda vida é caracterizada pelo jogo contínuo de estabilidade e desequilíbrio no organismo” (Perls, 1973 ,p.20). Com a noção de homeostase, fica impossível defender uma psicoterapia que mire somente na alegria, na felicidade e no bem-estar, pois isto configuraria um desequilíbrio, por mais estranho que possa parecer. A instabilidade é uma propulsora de movimentos, de ajustamentos. Se eu recuso ao cliente a possibilidade de vivenciar e experimentar o sofrimento, estou, enquanto terapeuta, interpelando a homeostase e atravessando a autorregulação saudável desse cliente. Essa autorregulação orgânica é um processo pelo qual o indivíduo traça suas interações com o meio.

O que acontece é que alguns sofrimentos surgem em formatos avassaladores e parecem sequestrar o indivíduo de qualquer possibilidade saudável de saída. O próprio Perls aponta essa possibilidade e ensina ao leitor que essa necessidade mais urgente se configura enquanto uma figura clara, tendo o poder de fazer com que outras necessidades recuem e se realoquem em posições de fundo na configuração do sujeito. Aqui há uma quebra teórica que diferencia a Gestalt-terapia doutras abordagens teóricas. Enquanto algumas frentes psicoterápicas compreendem esse desconforto protagonista como um adoecimento, a Gestalt-terapia busca, numa lógica fenomenológica, ampliar as possibilidades desse paciente permitindo que ele, pelo tempo necessário, mantenha contato com esse desconforto não necessariamente para aprender com ele, mas para que seja estabelecida uma comunicação entre a dor e quem dói. Fazendo uma comparação, podemos dizer que uma pessoa identifica que precisa comer ao fazer contato com o desconforto da fome, ou então podemos perceber que uma pessoa sente falta de contato com

a outra ao experimentar a separação chamada de saudade. Nessa perspectiva, a dor e o sofrimento funcionam como agentes que irão anunciar ao organismo a sua necessidade e, assim, manter a homeostase do mesmo.

Atualmente vivemos uma explosão de casos anunciados de depressão, ansiedade e tantas outras síndromes e transtornos. A que se deve o aumento exponencial do número de diagnósticos? A insuportabilidade da dor cresce ao passo que a habilidade de lidar com frustrações decresce. A sociedade passa a exaltar a resiliência e aponta a dor como uma ponte para o crescimento, mas sempre pela via da superação mais rápida possível, nunca pela via da genuína experimentação. O sofrimento não é sempre uma possibilidade de crescer, e às vezes ele surge simplesmente para comunicar ao organismo que algo não está funcionando bem e que algum ajuste precisa ser feito para que tudo possa permanecer como sempre esteve: ordinariamente comum. No entanto, “vivemos em uma sociedade da positividade, que busca desonerar toda forma de negatividade. A dor é a negatividade pura e simplesmente. Também a psicologia segue essa mudança de paradigma e passa, da ‘psicologia do sofrimento’, para a ‘psicologia positiva’, que se ocupa com o bem-estar, a felicidade e o otimismo” (Han, 2021, p.11).

Nessa busca incessante por uma felicidade, reside um adoecimento neurótico. Perls (1973) esclarece que quando “a busca por equilíbrio do homem o leva a retirar-se mais e mais, a permitir que a sociedade o influencie demais, a subjugá-lo com suas exigências, ao mesmo tempo a separá-lo do convívio social, a pressioná-lo e moldá-lo passivamente, nós o chamamos de neurótico” (p.41). Como a esse neurótico falta a habilidade de ter clareza de suas necessidades, ele torna-se incapaz de satisfazê-las. Além disso, por não ser capaz de distinguir com nitidez a sua figura do resto do mundo, eleva a sociedade acima da vida e coloca-se constantemente por baixo. Essa dificuldade de reconhecer as próprias necessidades e de ouvir o que o organismo comunica pode implicar na transformação do caráter transitório de um sofrimento numa permanência.

Assim, é possível acompanhar um movimento paliativo e anestésico na forma de lidar com o sofrimento. Com uma rápida pesquisa na internet, é possível descobrir números alarmantes no aumento das vendas de antidepressivos, ansiolíticos, indutores de sono, estimulantes do sistema nervoso central e outras medicações. Uma reportagem de 2018 traz o título: “*Venda de antidepressivos quase dobrou no Brasil em cinco anos*²” e trouxe números que foram de 47 milhões de comprimidos a cerca de 71 milhões de comprimidos num período

² Disponível em: <<https://noticias.r7.com/saude/venda-de-antidepressivos-quase-dobrou-no-brasil-em-cinco-anos-14092018>>. Acesso em: dez. 2022.

relativamente curto. Um pouco mais recentemente (06/2022), surge uma publicação dizendo que “*Venda de antidepressivos cresce 11% no primeiro bimestre, diz levantamento*”³. Dados como estes são apenas indicadores finais de um fenômeno muito anterior às vendas de medicação: a dor tornou-se insuportável e, para além disso, um objeto de esquivas. “A medicalização e farmacologização exclusiva da dor impedem que ela se torne fala [...] A anestesia permanente social impede o conhecimento e a reflexão, reprime a verdade” (Han, 2021, p. 29). Não objetivo, com isso, desqualificar o uso da medicação ou apontá-la como ineficaz. Antes, tais dados apontam para uma quebra de paradigma e para uma mudança na relação que a sociedade estabelece com esse tipo de medicação. O que, até alguns anos atrás era um grande tabu, passa a ser aceito e até mesmo desejado entre os mais jovens. Essa anestesia da dor opera numa lógica também social e se mantém em funcionamento na medida que não há resistência a ela. A positividade é forçada de um indivíduo a outro, tornando todo esse processo em um adoecimento cíclico.

A própria procura pela psicoterapia parece ter aumentado. Entretanto, esse aumento se deu principalmente por um tipo mais específico de modalidade terapêutica: as ágeis, promissoras, estimulantes e motivadoras. A reflexão e o processo, tão típicos da psicoterapia, parecem esmaecer, dando lugar a clínicas da felicidade, da produtividade e da motivação. Trazendo um paralelo entre processos artesanais e clínica, Quadros (2021) expõe que “a prática da clínica convoca essa peculiaridade, pois mesmo terapeutas que atuam com abordagens mais diretivas e/ou pré-formatadas, não podem garantir uma produção industrial de efeitos terapêuticos, porque dependem também do que é produzido pelo outro – o cliente/paciente” (p.38). Justamente com essa mesma visão, passo a defender a impossibilidade de uma clínica replicável, com efeitos previsíveis e panaceias universais. A dor e o sofrimento, apesar de universais, são exclusivos de quem os experimenta. No entanto, cresce assustadoramente a quantidade de anúncios e divulgações de metodologias inovadoras, técnicas universais de combate à dor, entre outros. Além dos potenciais pacientes serem bombardeados com esse tipo de informação a todo tempo, os terapeutas também vivenciam isso, porém doutro ponto de vista. Os cursos e especializações em patologias e sofrimentos específicos dominam redes sociais e projetam nas telas gráficos, tabelas e dados que apontam para uma eficácia estratosférica, para um crescimento exponencial no número de clientes agendados e, por consequência disso, para a vantagem financeira por trás de todo esse modelo.

³ Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/coluna/radar/venda-de-antidepressivos-cresce-11-no-primeiro-bimestre-diz-levantamento/>>. Acesso em: dez. 2022.

Vivemos numa época consumida pela veneração da psique. Numa sociedade assolada por divisões de raça, classe e gênero, somos, no entanto, unidos pelo evangelho da felicidade psicológica. Rico ou pobre, branco ou negro, homem ou mulher, hétero ou homossexual, compartilhamos a crença de que os sentimentos são sagrados e a salvação está na autoestima, de que a felicidade é a meta final e a cura psicológica, o meio para atingi-la (Moskowitz apud Cabanas e Illouz, 2021, p.29).

A “cura psicológica” mencionada acima é um dispositivo essencialmente inexistente. O dicionário Michaelis⁴ da língua portuguesa define cura como um tratamento de saúde, a forma de combater uma doença ou ainda como o reestabelecimento da saúde. Como visto anteriormente, se o sofrimento surge como um ajuste do organismo frente a uma situação, como poderia a remoção dele favorecer o organismo? O sofrimento é, sim, um fenômeno importante que requer bastante atenção, mas ele não pode ser descartado sob a premissa de que, ao fazer isso, aquele que sofre estará curado de algo. Uma boa analogia para isso seria uma infecção que produz uma febre. O organismo, ao identificar um agente agressor, defende-se dele aumentando a temperatura. Esse aumento de temperatura produz em nós um grande desconforto, que pode ser solucionado com um antipirético. No entanto, o antipirético não tem poder algum de tratar a infecção que originou a febre. Em alguns casos, a própria febre daria conta do agente agressor e nos reestabeleceria a saúde, já em alguns outros ela pode ser perigosa e requerer maior atenção. De qualquer forma, o adoecimento não está localizado na febre, mas sim na infecção. De igual forma, não é possível curar uma dor psicológica suprimindo o sofrimento com medicações ou terapias específicas. O sofrer, em sua essência, possui uma função similar à da febre: reestabelecer a homeostase.

1.1 Entre realeza, colchões e ervilhas: o que faz doer?

Em seu livro *Sociedade Paliativa*, o filósofo Byung-Chul Han traz uma analogia interessante para o homem contemporâneo e sua relação com a dor. Na obra, Han (2021) faz uso de um conto clássico do famoso autor dinamarquês Hans Christian Andersen. No conto chamado *A Princesa e a Ervilha*, vemos a história de um príncipe que viajou por todo o mundo atrás de uma princesa para ser sua esposa, mas não encontrou nenhuma que lhe fosse ideal. Numa noite, uma tempestade muito intensa caiu sobre o reino e alguém bateu à porta do castelo pedindo abrigo. Uma moça, que se identificou como a princesa de um reino, precisava de um

⁴ Michaelis Online. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/>>. Acesso em: dez. 2022.

lugar para dormir até a tempestade passar. O título de princesa gerou desconfiança em todos, pois ninguém a conhecia e tampouco podiam comprovar tal titulação. A rainha, então, teve uma ideia que viria a resolver a questão: arrumou para a moça uma cama com vinte colchões posicionados acima de uma pequena ervilha. Na manhã seguinte, a moça acordou alegando ter dormido com extremo desconforto, pois algo na cama havia lhe incomodado por toda a noite, fazendo com que acordasse com dores. Foi aí que a rainha compreendeu tratar-se de uma verdadeira princesa, pois somente alguém com tal sensibilidade poderia sentir o desconforto de uma pequena ervilha sob vinte colchões.

Essa história contada para crianças pode servir de analogia para uma discussão muito mais complexa do que o conteúdo infantil da história. Como medir a resistência do ser humano ao desconforto e também ao sofrimento? Hoje fala-se muito em resiliência e em como ser uma pessoa forte significaria aguentar todo tipo de intempérie e permanecer inabalável, de cabeça erguida. É adequado, no entanto, perguntar o que acontece com a dor no cenário contemporâneo. Não é incomum ouvir que as gerações mais atuais perderam a tolerância à frustração e que estão mais “frouxas” no que diz respeito a suportar desafetos e situações desagradáveis. Essa discussão, no entanto, deve ser aprofundada, e é aí que entra o conto da princesa dormindo em vinte colchões posicionados em cima da ervilha. Em seu livro, Han (2021) faz uso do conto para propor uma excelente comparação entre a princesa e a falta de sentido da dor nos dias de hoje, fornecendo ao leitor a perspectiva de que

Uma ervilha sob o colchão provoca na futura princesa tanta dor que ela tem uma noite sem sono. Hoje as pessoas estão, certamente, adoecidas da “síndrome-da-princesa-da-ervilha”. O paradoxo dessa síndrome de dor consiste em que se sofre cada vez mais com cada vez menos. A dor não é nenhuma grandeza objetivamente constatável, mas uma sensação subjetiva. Expectativas crescentes em relação à medicina, em conjunto com a ausência de sentido da dor, fazem com que mesmo dores módicas pareçam insuportáveis. E não temos mais nenhuma referência de sentido, nenhuma narrativa, nenhuma instância superior e objetivos que revistam a dor e a tornem suportável. Se a ervilha dolorosa some, as pessoas começam, então, a sofrer com colchões moles. É, justamente, a própria persistente ausência de sentido da vida que dói (Han, 2021, p.50-51).

A pretensão aqui, no entanto, é utilizar a discussão proposta por Han apenas como um ponto de partida. Aproximando a lógica do filósofo a uma perspectiva clínica dentro da Psicologia, mais especificamente a Gestalt-terapia, temos a possibilidade de desdobramentos muito interessantes. A dor e o sofrer são, como dito previamente, uns dos muitos objetos de interesse sobre os quais a Psicologia se debruça. Na sociedade contemporânea, em específico,

temos um aumento substancial de interesse nessas áreas, justamente pela urgência com a qual uma nova ciência da felicidade tenta se estabelecer. A dor, antes vista como preenchida de sentido e possibilidade, hoje se encontra cada vez mais esvaziada dos mesmos. Perls nos esclarece isso ao dizer que

Tornamo-nos fóbicos em relação à dor e ao sofrimento. Qualquer coisa que não seja prazerosa é evitada. Assim, fugimos de qualquer frustração que possa ser dolorosa e tentamos diminuí-la. E o resultado é uma falta de crescimento. Quando falo numa prontidão para ir ao encontro do desagradável [...] falo de encarar honestamente as situações desagradáveis. E isto se acha muito ligado à abordagem gestáltica (Perls, 1973, p. 131-132).

Amarrando a fala de Perls ao conto, podemos estabelecer alguns paralelos para discussão. Separo aqui três focos de interesse: a figura da realeza (princesa), a figura do desconforto (ervilha) e a figura do recurso (colchão). Há praticamente uma equação implícita no conto nos levando a pensar que quanto mais colchões eu tiver, menos sentirei a ervilha sob eles. Posso também pensar que um número maior de ervilhas tornaria o desconforto maior, requerendo assim mais colchões. A figura da princesa igualmente chama a atenção por nos levar a pensar que uma pessoa sem o título de realeza não passaria pelo mesmo problema. Teríamos, assim, ao menos três possíveis desdobramentos para a maior insuportabilidade do sofrimento no mundo contemporâneo: primeiro, temos mais “membros da realeza” no mundo do que costumávamos ter; segundo, temos mais de uma ervilha debaixo da pilha de colchões; terceiro, temos menos colchões na pilha. Podemos ainda pensar em combinações desses três. O que interessa aqui é pensar no que torna a ervilha tão desconfortável para uns, tão suportável para outros e tão imperceptível para tantos outros. Passemos, então, a uma discussão sobre esses três pontos de flexão localizados no conto, a saber, a princesa, a ervilha e o colchão.

1.1.1 A Princesa

Tomando a princesa como ponto de partida desse aprofundamento proposto, ecoa a questão: quem é a princesa? Para não me ater a questões de gênero, passemos a nos referir a ela apenas como um membro da realeza. O que distingue esse indivíduo dos demais e o que torna o seu incômodo tão mais significativo do que deveria ser? Ao pensar numa figura de príncipe ou princesa, é impossível não imaginar alguém vestido com roupas nobres, morando num belo castelo e com uma linda história pela frente. Os contos de fada, afinal, nos vendem essa imagem

dos filhos de reis e rainhas como pessoas lindas, felizes e destinadas a viver uma história maravilhosa, brilhante e, sobretudo, com um final feliz. Não temos, no mundo real, uma abundância de membros da realeza, de castelos ou reinos. No entanto, temos algo que tenta replicar bastante isso: o mundo virtual, no qual todos são perfeitos, acordam penteados, vivem uma vida incrível, estão sempre sorrindo e jamais sofrem, a não ser que isso ocorra para elevar sua existência a um patamar superior.

Ainda na obra de Han (2019), encontramos o conceito de liso, que, de acordo com o autor, “é a marca do presente e [...] corporifica a *sociedade da positividade* atual” (p.7, grifo do autor). Proponho, então, correlacionarmos esse membro da realeza ao conceito de liso: alguém perfeito, sem ranhuras, carente de defeitos, em pleno funcionamento, querido por todos e de uma felicidade insuportavelmente inabalável. No sujeito alisado, “toda a negatividade é posta de lado” (Han, 2019, p.7).

Esse indivíduo alisado, sem dúvidas, não tolera a dor. Não necessariamente por sua intensidade, mas pela mácula de imperfeição que ela impõe. Sofrer sem um propósito superior, afinal, não é belo, não é desejável e, por conta disso, torna-se anátema. Numa vida polida não há espaço para a tristeza legítima, não há terreno para uma existência ferida pelas dores corriqueiras da vida, não há possibilidade de abraçar a polaridade indesejada que chamamos de sofrimento. No entanto,

Não se pode ver o outro sem se expor a um ferimento. A vista pressupõe vulnerabilidade. Senão repetiria o igual. Sensibilidade é vulnerabilidade. O ferimento é, seria possível dizer, o *momento da verdade da vista*. Sem ferimento não há verdade nem percepção *verdadeira*. Não há verdade no *inferno do igual*. (Han, 2019, p.52, grifos do autor).

Há uma inautenticidade na figura polida, e estendo isso à figura da princesa do conto quando procuro o personagem nos indivíduos dos dias de hoje. Vivemos em uma sociedade de filtros, de uma felicidade elevada à qualidade de divina e de uma antagonização severa do negativo, do “rugoso”. No conto de fadas do mundo moderno, não há espaço para uma realeza depressiva, ansiosa ou patologicamente sofrida. Esse recorte básico traça o abismo que separa a realeza dos “plebeus”, por assim dizer. O indivíduo ordinário é aquele que sente a vida e sofre o que precisa sofrer, mas o indivíduo extraordinário (que muitos querem ser) é aquele que goza de todos os prazeres da vida, sofre apenas para exercitar uma resiliência que sempre o lança a um lugar mais elevado após qualquer adversidade e passa por aflições com um sorriso no rosto sob a premissa de que isso o fará vencer. No fim das contas, “a lamúria do indivíduo depressivo

de que nada é possível só se torna possível numa sociedade que crê que *nada é impossível*” (Han, 2015, p.29, grifo do autor).

Sendo assim, entendemos que os “príncipes e princesas” não são necessariamente melindrosos, mas talvez anestesiados. Há uma distinção expressiva entre fragilidade e sensibilidade, e na presente discussão ela torna-se imprescindível. O frágil é, por definição, aquele que se quebra facilmente, de pouca resistência, rúptil⁵. Já o sensível define algo que possui sensibilidade, capaz de perceber impressões e sensações externas, capaz de sentir, propenso a identificar-se com dores alheias, entre tantas outras possíveis definições.⁶ De certo ponto de vista, podemos até forçar uma comparação antagônica entre sensibilidade e fragilidade. Enquanto o frágil aponta para algo quebradiço e fraco, o sensível qualificaria algo com uma percepção superior, com a habilidade de sentir, de ter empatia, etc. Partindo dessa lógica, sentir uma ervilha debaixo de vinte colchões aproxima-se muito mais de fragilidade do que de sensibilidade. O conto exagera na proporção dos fatos para ter um apelo mais fantástico, mas acerta ao narrar o quão insuportável foi para a princesa sentir o relevo de uma ervilha sob tantos colchões; insuportável o suficiente para tirar dela o sono a causar dores na manhã seguinte. “Hoje impera por todo lugar uma *algofobia*, uma angústia generalizada diante da dor. Também a tolerância à dor diminui rapidamente. A algofobia tem por consequência uma *anestesia permanente*. Toda condição dolorosa é evitada” (Han, 2021, p.9-10, grifos do autor).

Num mundo idealizado dentro desses parâmetros, não haveria ervilhas debaixo dos colchões e, portanto, o desconforto nunca seria experimentado. O que faz os membros da realeza sentirem a ervilha não é necessariamente a ervilha, mas sim a negação contínua e constante da mesma. O excesso de polimento faz qualquer ranhura parecer uma fissura irreparável. Clinicamente falando, a analogia nos põe de frente com o paciente que evita a dor pelo medo da sensação, pelo pavor da mácula do imperfeito. Essa negação contínua do negativo produz, também, o espaço para o adoecimento. Esse sujeito polido é algoz de si mesmo e vítima de uma sociedade que replica esse modelo de invulnerabilidade. Perls aborda esse modelo de pensamento contemporâneo e também as modalidades clínicas que se valem dele, explicando que o sofrer não vivenciado em seu tempo torna-se num sofrer que carregamos indefinidamente. “Se ele tivesse se permitido vivenciar completamente a sua culpa na época, não se sentiria angustiado agora” (Perls, 1973, p.79). O problema que tensiona toda essa lógica é justamente esse. Na sociedade contemporânea, a não percepção do sofrimento e, por conseguinte, a esquiva radical da dor é o que transforma a “plebe” em “realeza”. Nessa sociedade tão fissurada em

⁵ Michaelis Online. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/>>. Acesso em: dez. 2022.

⁶ Michaelis Online. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/>>. Acesso em: dez. 2022.

polidez e positividade, qualquer detalhe desagradável pode se transformar em um sofrimento intenso e até mesmo num adoecimento. Sentir a ervilha debaixo de vinte colchões, no fim das contas, foi o que garantiu à princesa o seu casamento com o príncipe encantado.

1.1.2 A Ervilha

Lembro-me aqui de Rubem Alves e de sua crônica *Ostra Feliz Não Faz Pérola*, na qual somos apresentados à sofrida jornada da ostra que transforma um pequeno grão de areia numa linda e valiosa pérola. No mar, todas as ostras entoavam um canto feliz, que contrastava com um solitário canto dolorido e triste.

As ostras felizes se riam dela e diziam: “Ela não sai de sua depressão...”. Não era depressão. Era dor. Pois um grão de areia havia entrado dentro da sua carne e doía, doía, doía. E ela não tinha jeito de se livrar dele, do grão de areia. Mas era possível livrar-se da dor. O seu corpo sabia que, para se livrar da dor que o grão de areia lhe provocava, em virtude de suas aspereza, arestas e pontas, bastava envolvê-lo com uma substância lisa, brilhante e redonda. Assim, enquanto cantava seu canto triste, o seu corpo fazia o trabalho – por causa da dor que o grão de areia lhe causava.[...] Apenas a ostra sofredora fizera uma pérola. (Alves, 2021, p.10-11).

A comparação que logo nos salta é entre a ervilha e o grão de areia. Um objeto mínimo, pequenino, porém causador de um desconforto extremo. A ervilha, de forma similar ao grão de areia, vem acompanhada duma sensação de incômodo, mas é até aí apenas que as duas histórias se assemelham. Enquanto a ostra faz da dor uma expressão traduzida em seu triste canto e, ao fim do processo de doer, produz algo valioso, a princesa é incapaz de dar algum sentido à ervilha, observando nela apenas o estressor. Não farei um desvio da discussão afirmando que toda dor produz um tesouro, mas temos uma clara diferença na postura dos protagonistas em ambas as histórias. Para além disso, a princesa poderia simplesmente ter acordado indignada no meio da noite e revirado os colchões no intuito de livrar-se da pequena ervilha, mas não o fez.

A ervilha não é a dor, ela é o que faz doer. Sua insignificância aparente apenas acentua a caricatura da história, mas podemos aproveitar justamente esse aspecto para uma comparação com os desconfortos que assolam indivíduos nos dias de hoje. Não podemos, no entanto, simplesmente afirmar que a ervilha é um detalhe e passarmos a ignorá-la e esquecê-la, mas devemos encontrar para ela um sentido que mobilize algo, ainda que este algo seja um mero levantar-se da cama para procurar o fator incômodo. “Nessa perspectiva, precisamos nos

recordar do sofrimento em vez de tentar, inutilmente, esquecê-lo – marca profunda da contemporaneidade” (Cardella, 2020, p.101).

Uma boa perspectiva seria, talvez, observar que dar-se conta da pequena ervilha nos aproximaria da humanidade numa qualidade tão essencial desta: a dimensão trágica. Cardella (2020) expõe que “a dimensão trágica é parte da condição humana, pois revela nossa precariedade. É a condição de abertura do homem para o que está além de si” (p.103). Esse prisma trágico da humanidade requer um sentir carregado de sentido. Assim, “a ausência de sentido da dor aponta, antes, para o fato de que a nossa vida, reduzida a um processo biológico, *é ela mesma esvaziada de sentido*. [...] A dor sem sentido é possível apenas em uma vida nua esvaziada de sentido, *que não narra mais*” (Han, 2021, p.46, grifos do autor). Seguindo esse raciocínio, podemos afirmar que a pequena ervilha é indissociável da condição humana de ser existente. Ao ler o conto, inicialmente me percebi tentando qualificar e quantificar a ervilha, estabelecer relações de causa e efeito, dar a ela nome e contorno. No entanto, notei que isso é uma impossibilidade. Cada ser tem a sua própria ervilha, cada ser tem seus sofrimentos, cada dor é única de quem a sente. O que poderia, no entanto, “unificar as ervilhas” é esse esvaziamento de sentido que a torna tão insuportável, porém sem significado algum, o que é uma marca da sociedade contemporânea. Nos dias de hoje,

A entronização da subjetividade, a tentativa do conhecimento de a tudo responder, a tecnologização da vida, a padronização estética, a robotização, a temporalidade da máquina, os espaços artificiais, o dilaceramento dos vínculos, a liquidez do mundo, a comunicação com ausência do corpo, a objetificação da sexualidade, a fragilidade dos laços humanos, a ruptura da tradição, a ausência de horizontes existenciais, a morte da poesia, a ausência de sentido e a dessacralização da vida têm produzido formas de sofrimento e adoecimento que se caracterizam como desenraizamentos, ou seja, a perda das raízes na condição humana (Cardella, 2020, p.101).

Assim, não damos todo o protagonismo da história à realeza. A ervilha também tem agência, também infere no campo, também atua. É importante, para a presente pesquisa, essa noção de potência no não-humano, algo que é advindo da Teoria Ator-rede. Nesse aspecto, entende-se que

um ator é tudo e todos que agem numa rede incluindo humanos e não-humanos, ou seja, é tudo o que possa gerar algum impacto na rede. Desta forma, uma ação nunca está concentrada num único ator e, portanto, é resultante de diversas conexões e também não se fecha em si mesma. Ela pode ser retomada, revisada, desconstruída e reconstruída em qualquer ponto (Quadros, 2015, p.1186-1187).

Na perspectiva fornecida pela TAR, passamos a compreender o sofrimento como um elemento que não é exclusivo do indivíduo, mas um encontro deste com o desconforto da dor. É justamente aí que a princesa se difere mais drasticamente da ostra: enquanto uma experimenta um sofrer desprovido de qualquer sentido, a outra faz contato com a dor, vivencia e expressa a mesma e, ao final, produz algum sentido dela. Tal sentido pode ser visto ainda no canto entristecido que destoa da melodia da multidão das outras ostras. A arte emerge da dor vivida, e “sem ferimento não há nem poesia nem arte” (Han, 2019, p.53). A pérola não nasceu da dor, mas do sentido acoplado ao sofrimento da ostra, do canto triste que combinava com os ajustes que ela precisava fazer dentro de si para sobreviver. No caso da princesa, falta esse sentido transformador. O grão de areia não virou uma pérola sozinho, ele dependeu de seu encontro com a ostra. A ervilha, no entanto, virou apenas um desconforto a ser ignorado até a manhã seguinte.

A tirania da felicidade mata e rouba a poesia, dimensão ontológica que é a revelação do real, a possibilidade de transformar sofrimento em beleza. Não se trata aqui da beleza da estética padronizada, mas da experiência do sublime: a pérola que habita a ostra graças ao sofrimento que a visitou (Cardella, 2020, p.103).

1.1.3 O Colchão

O último personagem da história sobre o qual iremos debater é o colchão. No conto, ele surge como uma estratégia da rainha para desvendar a realeza da moça que surgiu à porta do castelo. O exagero de vinte colchões logo chama a atenção, pois teríamos uma cama imprática e caricata, para dizer o mínimo. Entretanto, é justamente desse exagero que emana a discussão sobre o papel do colchão. A princípio, temos a noção de que um único colchão é o suficiente para cumprir o propósito pelo qual colchões existem. No conto, entretanto, ele surge com outra função: mascarar a dor.

Aqui é possível imaginar uma série de comparações e metáforas para dar contorno a essa figura, mas gostaria de me ocupar do raciocínio de que esse colchão do conto é um recurso do organismo em reação ao desconforto. Operando a partir dessa lógica, podemos imaginar alguém que vai dormir e sente o desconforto de algo debaixo do colchão. Apesar da possibilidade de vasculhar abaixo do colchão para buscar a ervilha, surge o recurso de adicionar mais um colchão para mascarar o desconforto. E mais um, e mais um, e mais um, até que tantos sejam os colchões que a cama já seria uma caricatura, empobrecida de sua própria função

original: o conforto. Imagine alguém tentando subir numa cama com vinte colchões para dormir em cima deles. A maciez, apesar de presente, gera mais desequilíbrio do que conforto. Com tal analogia, me aproximo novamente da Gestalt-terapia para um diálogo com o conceito de ajustamento criativo.

Ajustamento criativo é então a capacidade de pessoalizar, subjetivar e se apropriar das experiências que acontecem no encontro com a alteridade, processo contínuo no campo organismo/meio. [...] O ajustamento sem criatividade é adaptação excessiva, acomodação, resignação, conformismo, cristalização e estereotipia; a criatividade sem ajustamento se revela anarquismo desprovido de funcionalidade, portanto estéril (Cardella, 2014, p.114).

Clinicamente falando, esse exercício de seguir “adicionando colchões” carrega uma configuração disfuncional por conta da ausência do aspecto criativo no ajustamento. O crescimento da repetição e a cristalização do mesmo ajuste configuram um problema crônico, pois além de não resolver a situação que se apresenta no campo, o ajustamento passa a operar contra o próprio indivíduo ao passo que dificulta ou até mesmo inviabiliza o fechamento das *gestalten*⁷.

Evidentemente que os processos de ajustamento criativo nem sempre levam a processos de crescimento saudáveis. Às vezes as pressões e cargas negativas do meio são tão fortes que a pessoa desenvolve defesas que terminam por limitá-la em sua existência. Estas defesas, no entanto devem ser vistas como a melhor resposta que a pessoa pôde criar no momento e situação específica em que se encontrava. A limitação em questão não reside no tipo de defesas criadas, mas no fato de que frequentemente o indivíduo automaticamente as perpetua, sem dar-se conta que delas não mais necessita, ou que conta hoje com outros recursos que os de então para proteger-se (ou, com a possibilidade de criá-los) (Ciornai, 1995, n.p.).

Essa repetição contínua de um mesmo recurso surge, então, como um afastamento do aspecto criativo do ajustamento, pois acaba por tornar-se em processo automatizado e carente de autenticidade. Não podemos, com isso, rotular tal atitude como ilegítima pois ela, apesar de disfuncional, continua sendo um recurso e demonstra que há movimento em direção à homeostase, ainda que de forma errática.

Unificando todo esse raciocínio à proposição inicial de Han (2021) quando este oferece ao leitor o conto da princesa e da ervilha, encontramos o paradoxo do sofrimento exagerado

⁷ Plural de gestalt. “Gestalt é uma palavra alemã para a qual não há tradução equivalente em outra língua. Uma Gestalt é uma forma, uma configuração, o modo particular de organização das partes individuais que entram em sua composição.” (Perls, 1973, p.19)

com estímulos não proporcionais. A dor não é quantificável, é puramente subjetiva. Os estímulos, no entanto, podem ser observados, ainda que a sociedade contemporânea, que preza por uma felicidade inabalável, passe boa parte de seu tempo negando a existência deles. Muitas vezes o paciente que cobra de seu terapeuta os resultados encontra-se, ele próprio, totalmente incapaz de visualizar as ervilhas debaixo de tantos colchões. Há um enrijecimento, uma repetição automática da evitação. Se a ervilha está prestes a incomodar, adiciona-se um colchão. Se a dor está prestes a virar sofrimento, procuram-se anestésias. A evitação do confronto com o sofrimento produz, ela própria, um adoecimento. Adoecimento este, no entanto, mascarado no aparente conforto do “vai tudo bem, vai dar tudo certo” de tantos e tantos ajustamentos postos sobre a dor. “Quando se tem diante dos olhos a condição de um amplo conforto, pode-se simplesmente perguntar onde são suportados os fardos. [...] Justo na sociedade paliativa hostil à dor, multiplicam-se as dores *silenciosas*” (Han, 2021, p. 56-57, grifo do autor).

2 A INADEQUAÇÃO DO SOFRER E A MERCANTILIZAÇÃO DA FELICIDADE

Você merece, você merece
 Tudo vai bem, tudo legal
 Cerveja, samba e amanhã, seu Zé
 Se acabarem com o teu carnaval?
Gonzaguinha

Um dos possíveis desdobramentos desse “atalho vivencial” que a sociedade contemporânea estabelece nos caminhos da dor e do sofrer se encontra na transformação do sofrimento em uma mercadoria indesejada, tendo este uma antítese valiosíssima na felicidade, o produto que todos desejam e precisam adquirir. Há um esforço, no entanto, que desonera do sofrer o seu aspecto experiencial e lança-o num limbo de inadequação e desprezo. Nas vistas do que se vive hoje, o sofrer, para uma parcela muito significativa da sociedade, é imprestável e, com maior intensidade ainda, repugnante. Todo esse arranjo de percepções e concepções não surgiu do nada, sendo um dos frutos do adoecimento de uma sociedade contemporânea que não mediu esforços em buscar superação, eficiência e triunfo em tudo o que faz. Esse arranjo atual nos aponta a uma conjuntura que, em detrimento do que é negativo, exalta de sobremodo tudo o que é considerado positivo. Para muito além dos binômios tristeza/felicidade e saúde/doença, vemos esse fenômeno sendo replicado em todos os cantos da sociedade. A beleza, o sorriso, a autonomia absoluta, o poder, a vitória, o corpo esbelto, a estética agradável e tantos outros elementos acabam por soterrar seus pesos opostos nessa balança vivencial.

Como já foi dito anteriormente, a intenção aqui não é exaltar os pesos “negativos” dessa balança, mas entender que eles existem e precisam ser observados com atenção e cuidado e, além disso, precisam também ser validados e autorizados a emanar dos seres que tanto se esforçam para soterrá-los sob a premissa de que isso fará deles pessoas melhores, sorridentes, vitoriosas e autoconfiantes. A questão que desafia toda essa lógica tão contemporânea é o questionamento: para onde vai todo esse despejo existencial que fazemos com os esgotos indesejados do nosso psiquismo e de nossas vidas? Um tanto desse questionamento é encontrado também na obra de Byung-Chul Han (2015). Em *Sociedade do Cansaço*, o filósofo coreano nos propõe uma migração de adoecimentos que são fruto de negatividade para adoecimentos que derivam do excesso de positividade. Han nos aponta para uma sociedade que enfrenta hoje não mais questões bacterianas ou virais apenas, mas também questões oriundas

de um excesso de positividade, algo que o autor nomeia como infartos psíquicos, frutos de questões neurais advindas da falta de alteridade contemporânea.

O desaparecimento da alteridade significa que vivemos numa época pobre de negatividades. É bem verdade que os adoecimentos neuronais do século XXI seguem, por seu turno, sua dialética, não a dialética da negatividade, mas a da positividade. São estados patológicos devidos a um *exagero de positividade* (Han, 2015, p.14, grifo do autor).

Ao partir do pressuposto de que há, no homem, potência ilimitada, o esgotamento energético que sucede tal fenômeno é inevitável, e daí parte uma parcela significativa de alguns dos adoecimentos tão mais presentes no cenário contemporâneo. Ao transformar toda a polaridade negativa, em especial o sofrimento, numa inadequação, numa inoportunidade, a sociedade contemporânea produziu, da positividade, o adoecimento que suprime a ausência do peso negativo que foi descartado da balança. O sujeito pode tornar-se hiper produtivo e funcional, mas isso lhe virá ao custo, por exemplo, de uma depressão, como exemplifica Han ao dizer que “a lamúria do indivíduo depressivo de que *nada é possível* só se torna possível numa sociedade que crê que *nada é impossível*. Não-mais-poder leva a uma autoacusação destrutiva e a uma autoagressão” (op.cit., p.29, grifos do autor).

A despeito de toda essa problemática social tão agravada, o que se observa não é um movimento que vise a compreensão do sofrimento e do negativo, mas um agravamento e um aprofundamento na perseguição da felicidade e de tudo o que é denominado como positivo. Observar esse fenômeno de forma mais específica no campo da Psicologia é interessante para o debate aqui posto, uma vez que a mesma nem sempre se ocupou tão avidamente dessa perseguição da felicidade e dos aspectos mais positivos do psiquismo, da existência e da vida cotidiana. Em dado momento sócio-histórico, a Psicologia sofreu essa quebra paradigmática que a retirou de um lugar de atenção exclusivamente patológica para um lugar de promoção e manutenção de um bem-estar inabalável. Esse esforço teve sua origem no século 20, sendo coroado, mais especificamente, pelo advento da chamada psicologia positiva. Não pretendo aqui tecer críticas diretas à abordagem em questão, mas é inquestionável que seu aparecimento surge como resposta às demandas de uma sociedade que urgia pela repressão da negatividade. Ademais, é importante comentar que os esforços da psicologia positiva não ficaram retidos a ela própria, como se esta fosse uma abordagem teórica isolada, tal como a psicanálise ou a terapia cognitivo-comportamental que conhecemos. A psicologia positiva e seus conceitos se derramaram sobre a sociedade e foram abraçados por profissionais de diversas áreas e

abordagens. O que ela possibilitou foi a legitimação de alguns conceitos antes vistos como charlatanismo.

O sucesso colossal da psicologia positiva finalmente punha em xeque o ceticismo anterior quanto aos estudos científicos da positividade e da felicidade. Conceitos como otimismo, pensamentos e emoções positivas, florescimento e esperança, em geral vistos como produtos ilusórios e charlatanismo de autoajuda, passaram a ser confiáveis e legítimos. A psicologia positiva logrou equiparar o ceticismo a uma negatividade retrógrada que impedia os estudiosos de aprender o sentido correto da vida boa e de contribuir para a liberação do potencial humano reprimido. Aos poucos, mais e mais psicólogos e cientistas sociais, por convicção ou oportunismo, começaram a pegar carona no novo campo que se descortinava, à medida que o interesse pelas questões que ele levantava encontrava eco em setores da economia e da política, bem como junto a administradores, terapeutas e educadores. Seus defensores obtiveram autoridade acadêmica, poder social e influência cultural (Cabras e Illouz, 2022, p.41).

Todo esse deslocamento tão nítido de classificações e interpretações de alguns fenômenos abriu muitas portas para o avanço da sociedade na vereda da erradicação do sofrimento e da dor. Essa transição paradigmática possui numerosos desdobramentos nos mais diversos campos da experiência do ser humano. Aqui, em específico, gostaria discorrer sobre esse fenômeno de inadequação do sofrer e como isso desagua no que poderíamos chamar de mercantilização da felicidade.

Penso a questão da inadequação do sofrer como uma culminância de tudo o que temos discutido no texto. A insuportabilidade das dores contemporâneas faz com que o sofrimento oriundo de tais dores torne-se inadequação, um objeto de grande inconveniência nas vidas tão polidas que os sujeitos vislumbram alcançar. Essa inadequação, por sua vez, é produto da divergência entre a realidade e uma positividade tóxica, que tenta esvaziar o sujeito de todo tipo de infortúnio ou desgraça, elementos estes que são parte integrante do conjunto que concebemos como vida. Essa supressão põe o indivíduo numa rotina constante de autossuperação e crescimento que é, por si só, adoecedora. Esse adoecimento, como visto aqui, é a própria inadequação, penso eu. A sociedade contemporânea pensa ser adequado sobreviver a tudo com um sorriso no rosto e com um ânimo austero, e isso coloca toda a antítese da felicidade inabalável numa posição sedimentária, inadequada frente ao que se deseja nos dias de hoje.

Em paralelo a essa inadequação, surge um fenômeno de exaltação da resiliência, algo que demanda enorme manutenção energética por parte dos indivíduos. Ser invencível e inexorável frente aos problemas é demasiado oneroso, uma vez que na sociedade contemporânea todas as coisas podem se transformar em mercadorias e, por conseguinte, em

itens vendáveis. O que vemos hoje é que “o mundo habitado por consumidores se transformou num grande magazine onde se vende tudo aquilo de que você precisa e com que pode sonhar” (Bauman, 2010, p.36). Nesse grande magazine descrito por Bauman, existe um setor destinado à felicidade, e nele podemos encontrar as mais inimagináveis mercadorias.

O capitalismo não sonha apenas em ampliar... o território em que cada objeto é uma mercadoria (direitos sobre a água, sobre o genoma, sobre as espécies vivas, sobre os recém-nascidos, sobre os órgãos humanos, etc.) até os limites do planeta, mas também em expandi-lo em profundidade para abarcar questões que antes eram privadas e estavam sob a responsabilidade dos indivíduos (subjetividade, sexualidade etc.), mas que agora foram incluídas entre as mercadorias (Dufour apud Bauman, 2010, p.48).

Com essa lógica de mercantilização de aspectos subjetivos, mais especificamente da felicidade, torna-se exequível uma observação aproximada de alguns elementos de todo esse conjunto epistêmico. Nessa direção, proponho que sigamos as pistas desse fenômeno afim de aprofundar a discussão ainda mais. Para tal, optei por uma investigação focada na mídia, nas redes sociais e nas propagandas. De antemão, gostaria de informar ao leitor que a finalidade aqui não está situada em tecer críticas a profissionais ou produtos em específico, mas sim analisar como alguns desses elementos são veiculados no formato de propaganda e consumidos pela sociedade em virtude de tal apelo. Ainda que alguns nomes e marcas possam ser citados por questões formais e referenciais, isso não significa um confronto, mas sim uma observação. Contudo, saliento que, na medida do possível, ocorreu o esforço de preservar nomes e imagens de profissionais, clínicas, institutos e outros.

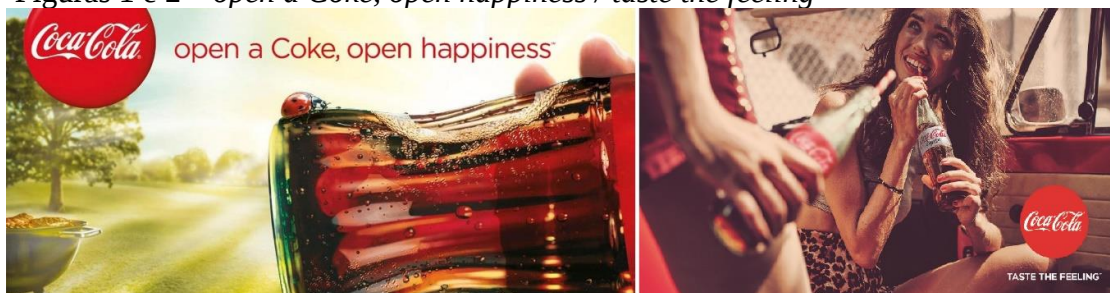
O caminho aqui escolhido consiste em quatro prismas específicos para melhor observarmos a questão da inadequação do sofrer e da mercantilização da felicidade, sendo estes o mercado, o status social, a liberdade e a salvação, que serão observados sob o enfoque aqui posto. Sigamos, então nessa direção.

2.1 A felicidade como uma mercadoria

Você deve notar que não tem mais tutu
e dizer que não está preocupado
Você deve lutar pela xepa da feira
e dizer que está recompensado
Gonzaguinha

O primeiro viés que gostaria de trilhar é, também, o mais manifesto deles. A felicidade, na sociedade contemporânea, tornou-se uma mercadoria, um bem de consumo. Isso é extremamente tangível no cenário atual, visto que já não é mais um fenômeno mascarado, ao fundo de campanhas publicitárias mirabolantes ou de slogans com mensagens subliminares. A felicidade virou, por si só, o foco de muitos elementos mercadológicos. Um evidente exemplo disso é visível em um dos mais recentes slogans da empresa Coca-Cola, uma das empresas mais emblemáticas da atualidade. Em 2009, a Coca-Cola decidiu pelo novo slogan “*open happiness*”, ou “*abra a felicidade*”, sendo este substituído em 2016 pelo slogan “*taste the feeling*”, ou “*prove o sentimento*” (traduzido no Brasil como “*sinta o sabor*”). Todo esse arranjo vem acompanhado de imagens de pessoas sorridentes e esbeltas em lugares incríveis, alegres e ensolarados consumindo o produto em questão. O lançamento dos slogans é acompanhado também por músicas e vídeos, sendo também traduzido de forma simultânea em todo o mundo já em seu lançamento. Seguem abaixo os dois últimos slogans da Coca-Cola:

Figuras 1 e 2 – *open a Coke, open happiness / taste the feeling*



Fonte: Likedin⁸ e Coca-Cola Ireland⁹.

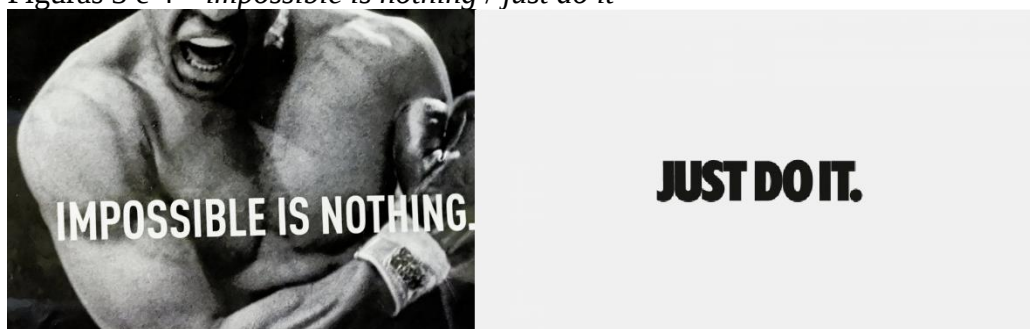
Descrição das imagens: à esquerda há uma garrafa de Coca-Cola com uma joaninha sobre ela e ao fundo um gramado verde e um céu ensolarado no qual está escrita a frase “*open a Coke, open happiness*”. À direita uma mulher está sentada bebendo uma Coca-Cola enquanto sorri e olha para outra pessoa, que não aparece na imagem; no canto inferior direito a frase “*taste the feeling*”.

⁸ Disponível em: <<https://www.linkedin.com/pulse/better-when-were-open-coca-cola-takes-social-route-2020-anurag-sharma>> Acesso em mai. 2023.

⁹ Disponível em: <<https://www.coca-cola.ie/marketing/campaigns/iconic/taste-the-feeling>> Acesso em mai. 2023.

Nesses *slogans* apresentados, fica bastante explícito que, junto do produto em questão, é difundida uma ideia. Me arrisco a afirmar, inclusive, que o produto pode ser, em muitos casos, secundário à sensação. Não é mais suficiente, na época presente, um produto ou serviço que apele ao consumidor pela sua utilidade apenas. As marcas buscam formas de vincular ao que tentam vender uma sensação, um sentimento, uma possibilidade, e tudo isso possui uma junção unificante: a positividade. Outro exemplo disso está em algumas marcas de artigos esportivos. Duas das mais conhecidas do mercado são a Nike e a Adidas. Observemos, a seguir, seus *slogans*:

Figuras 3 e 4 – *impossible is nothing* / *just do it*



Fonte: Adidas¹⁰ e Nike¹¹

Descrição das imagens: à esquerda um homem com braço flexionado vestido uma luva de boxe e com uma expressão de força; sobre a imagem, consta escrito o slogan “*impossible is nothing*”. À direita um fundo branco com a frase “*just do it*”.

Nos *slogans* esportivos podemos observar que, junto das marcas, há uma tentativa de vender uma sensação de potência, de que nada é impossível. Ao transmitir ao seu consumidor que “*impossible is nothing*” (nada é impossível) e a mensagem “*just do it*” (simplesmente faça), as empresas comunicam ao consumidor que ele é potente, inabalável, como se quisessem dizer “*não existe nada impossível pra você, vá lá e faça, simplesmente faça!*”.

Sabemos, no entanto, que nada disso se sustenta a longo prazo. Refrigerantes são alimentos ultracalóricos, ricos em açúcar e seu consumo excessivo está entre as principais causas de obesidade, diabetes, câncer, doenças cardiovasculares e outras. Artigos esportivos das marcas citadas são uma impossibilidade para grande parcela das pessoas por conta de seu preço elevado. O que tudo isso nos denuncia é que há controvérsias presentes já no que é vendido frente ao que o consumidor recebe. Justamente por isso aposta-se na utilização de

¹⁰ Disponível em: <<https://www.adidas-group.com/en/media/news-archive/press-releases/2004/impossible-nothing-adidas-launches-new-global-brand-advertising/>> Acesso em mai. 2023.

¹¹ Disponível em: <<https://www.nike.com/>> Acesso em mai. 2023.

elementos apelativos e emocionais acoplados aos produtos, para que nós, enquanto consumidores, agreguemos ao produto uma sensação, uma emoção, um desejo para além do material.

Como isso chega, no entanto, à Psicologia e aos consultórios? Já falamos anteriormente de como a psicologia positiva abriu as portas para que muito do que discutimos nesse texto chegasse ao consumidor final, neste caso o paciente. A questão é que, assim como a Coca-Cola, a Adidas, a Nike e tantas outras empresas fazem essas associações em seus anúncios, muitos psicólogos, terapeutas e profissionais diversos vem fazendo o mesmo em seus anúncios e propagandas de mercado. Transformar a felicidade em uma mercadoria é um esforço conjunto de muitas frentes do mercado, e hoje colhemos, enquanto sociedade, os frutos que são resultado de tal esforço.

Figuras 5, 6, 7 e 8 – *anúncios encontrados em rede social*



Fonte: Facebook¹²

Descrição das imagens: o primeiro anúncio possui fundo preto e as inscrições “Acabe com todas as suas feridas emocionais. Já sentiu algo assim? Rejeição, não se sente aceito? Abandono, sentir que não te querem? Injustiça, se sentir usado? Humilhação, não se sentir importante? Traição, se sentir trocado? De R\$797 (valor riscado) por R\$47,00. Acabe com essa dor de uma vez por todas”. No segundo anúncio há um fundo vermelho com um coração. No centro a imagem de uma pessoa deitada em posição fetal com um curativo sobre ela. O texto diz: “Acabe com todas as suas feridas emocionais. Insegurança – medos – travas emocionais – baixa autoestima – falta de confiança. Apenas R\$47,00. Se liberte do seu passado e acabe com a dor”. A terceira imagem traz o rosto de uma mulher chorando e um fundo preto. O texto diz “acabe agora com todos os seus problemas emocionais. Basta de sofrer escondido e fingir que está tudo bem.” A quarta imagem mostra uma mulher sorrindo num campo de girassóis. O texto diz: “Alívio imediato da ansiedade. Detox emocional. www.qualivittasaudemental.com”.

Os anúncios apresentados acima vêm acompanhados de textos como “chega de sofrer”, “acabe com a dor de forma definitiva”, ou ainda “você não precisa de anos de terapia”. Assim sendo, além de contribuir diretamente para a problemática da transformação da felicidade em

¹² Disponível em: anúncios no Facebook que redirecionam para os links <<https://iperforma.com.br/libertacao>> e <www.qualivittasaudemental.com> Acesso em mai. 2023.

um produto, esse tipo de propaganda promove um grande esvaziamento do processo terapêutico, tão próprio da Psicologia. Por informar ao público que tudo pode se resolver numa aula ou num curso de pequena duração, esses profissionais informam, em paralelo, que a psicoterapia é ineficaz, antiquada e vagarosa. Numa sociedade que preza pela positividade e pela rápida restituição do funcionamento, a palavra processo torna-se opositora do rápido e indolor florescer pessoal que se tenta vender.

Outra questão importante nessa dinâmica é que não somente os potenciais clientes são alcançados por essas artimanhas publicitárias, mas também vários profissionais que estão em busca de vantagens financeiras ou de métodos altamente replicáveis para moldarem suas clínicas. Já nesse sentido, podemos encontrar inúmeros anúncios de cursos, workshops, pós-graduações, palestras, treinamentos, ebooks e afins que intencionam habilitar profissionais a operar dentro de metodologias inovadoras em curtos períodos de tempo. Nesse ângulo, Lipovetsky (2007) nos comunica que a publicidade

...exalta a *positividade* das novidades, dos desejos e dos gozos. Tudo que é agressivo é eliminado em favor do “frescor de viver” e das volúpias a serem colhidas sem a preocupação com outrem. Aqui, “todo mundo é bonito, todo mundo é amável”: a publicidade não funciona como uma alavanca dos sentimentos malévolos, mas como instrumento de legitimação e exacerbação dos gozos individualistas. Não nos focaliza no outro, mas em nós mesmos. Ninguém é ameaçado, ninguém é magoado, todo mundo tem o direito de aspirar à felicidade por intermédio dos bens mercantis (p.313, grifos do autor).

É vendida, então, é a promessa de que os clientes, após acessarem o material, serão capazes de sobrepujar absolutamente e de forma indolor toda a negatividade, que pode ser posta como uma ansiedade, uma depressão, algum transtorno, uma tristeza, uma desesperança, etc. Enquanto aos clientes será fornecida a panaceia universal, aos profissionais é vendida uma fórmula de sucesso, um consultório lotado, uma agenda transbordante e uma potência ilusória que coloca esse profissional na categoria de um intermediário absoluto entre os pacientes que o procuram e uma espécie de beatitude. A exemplo disso, podemos observar os anúncios a seguir:

Figuras 9 e 10 – anúncios encontrados em rede social



Fonte: Instagram¹³

Descrição das imagens: à esquerda uma mulher com as duas mãos sobre o rosto. Acima da imagem, o texto “e-book completo / hoje por R\$97,00 / clique em saiba mais / vencendo a ansiedade / acabe com a ansiedade hoje mesmo com esse guia”. À direita um fundo em tom pastel com a imagem de um notebook no centro. Na tela do notebook há um gráfico que integra as palavras corpo, mente e espírito e a imagem de uma mulher. Na imagem geral consta o seguinte texto: “evento gratuito e online / jornada do terapeuta completo / mente, corpo e espírito / as 3 esferas que você precisa atuar para proporcionar resultado e cura rápida em seus atendimentos / 05 a 12 de junho / evento gratuito e online”.

Além desses anúncios mais informais, encontramos também cursos formalizados em temas como “*Felicidade, emoções positivas, bem-estar, empatia*”¹⁴, “*Certificação em Coaching Positivo*”¹⁵ ou ainda uma pós-graduação em “*Psicologia Positiva, Ciência do Bem-Estar e Autorrealização*”¹⁶, este último com aulas do próprio Martin Seligman, considerado pai da psicologia positiva. Dentre o conteúdo programático desses e de tantos outros cursos, constam temas como autorrealização, transcendência, emoções positivas, intervenções eficazes e tantos outros.

Fica evidente que erradicar a dor e a negatividade faz-se marca do contemporâneo, sendo conjuntamente uma marca emergente da clínica psicológica contemporânea. A adesão de um número cada vez mais expressivo de especialistas a esse modelo de clínica só propicia ainda mais o fortalecimento de uma clínica asséptica, polida, rápida e positiva. Como engrenagens que se encaixam e se movem em sintonia, a clínica e a sociedade caminham nos rumos de um

¹³ Disponível em: anúncios no Instagram que redirecionam para os links <<https://lpa.mibiadigital.com.br/>> e <<https://www.germanicaheilkunde.com.br/>> Acesso em mai. 2023.

¹⁴ Disponível em: <<https://online.pucrs.br/certificacao-profissional/felicidade-emocoes-positivas-bem-estar-empatia>> Acesso em mai. 2023.

¹⁵ Disponível em: <<https://psicologiapositiva.com.br/curso/certificacao-em-coaching-positivo/>> Acesso em mai. 2023.

¹⁶ Disponível em: <<https://online.pucrs.br/pos-graduacao/psicologia-positiva-ciencia-do-bem-estar-e-autorrealizacao>> Acesso em mai. 2023.

novo fazer clínico, um fazer que promete desonerar os indivíduos das mazelas da existência, das dores do mundo e das imperfeições da vida. Tudo isso está ao alcance do consumidor final por meio de terapias, cursos, programas, intervenções, jornadas e afins, bastando a este apenas desembolsar um determinado valor para gozar, enfim, de uma vida plena e feliz.

Em uma de minhas idas ao Rio de Janeiro para as aulas do mestrado, entrei em uma livraria na rodoviária para passar um tempo. Vasculhando o setor de palavras cruzadas, *sudoku* e caça palavras, encontrei uma categoria de livretos que nunca antes tinha visto: cadernos de exercícios para aprimoramento pessoal. Um deles, mais especificamente, me chamou muito a atenção: *caderno de exercícios para aprender a ser feliz*¹⁷. Decidi, por conta da curiosidade e também do preço (pouco mais caro do que uma revistinha de palavras cruzadas), adquirir o mesmo para descobrir do que se tratava. O livreto consiste num conjunto de atividades e exercícios simples, como colorir, recortar ou preencher listas, costuradas por pequenos fragmentos textuais de especialistas sobre a felicidade. No meio do livreto, me salta a frase “ao agir como se fosse feliz, você acaba se tornando um pouco feliz!” (p.30). Essa sentença, para mim, representou a ênfase máxima da felicidade mercadológica: uma mera representação que somente encontra sustento em si própria.

2.2 O adoecimento como um status

Você deve estampar sempre um ar de alegria
 E dizer: tudo tem melhorado
 Você deve rezar pelo bem do patrão
 E esquecer que está desempregado
 Gonzaguinha

Quando decidi que o texto teria esse segmento, me vi imediatamente transportado a um atendimento que realizei alguns anos atrás. Um jovem que devia ter não mais que doze anos me relatou uma brincadeira que estava correndo em sua sala de aula. Era uma espécie de *checklist* de saúde mental, por assim dizer. Consistia, basicamente, numa folha de caderno que cada participante assinava colocando, ao lado do seu nome, o transtorno que achava ter. O relato veio acompanhado da pergunta “*não sabia bem o que colocar lá... o que eu tenho?*”.

¹⁷ THALMANN, Y. *Caderno de exercícios para aprender a ser feliz*. Petrópolis: Vozes, 2015.

Não consegui introduzir a questão do adoecimento como um status sem antes mencionar esse pequeno recorte clínico. Com o passar dos anos, vi algumas outras situações com contornos similares, mas nenhuma tão emblemática quanto essa. Naquele momento, percebi um jovem ansiando por ter um transtorno para chamar de seu, uma “carapuça existencial” para vestir e manifestar ao mundo. Pude ver também o outro lado dessa moeda. Pessoas que possuem sofrimentos avassaladores e reais como consequência de transtornos mentais que relatavam sentir, na romantização e na glamourização social de seus adoecimentos, um esvaziamento de sentido no próprio adoecer.

Passei, então, a perceber essa questão com outros olhos. Parece existir uma função por trás desse fenômeno. Amarro, aqui, essa suposição a algo que já mencionei anteriormente no texto: a ausência de sentido na dor e no sofrimento. Inicialmente, esse dualismo entre a falta de sentido e a produção de um adoecimento pode trazer alguma confusão, mas, se observado com cuidado, encontraremos uma correlação deveras significativa. O que acontece, nos indica Han (2021), é um esvaziamento tão grande do próprio existir que leva os indivíduos a produzirem, eles próprios, dores artificiais como um mecanismo para reafirmação da existência no mundo. O filósofo nos sinaliza que

Dor é realidade. Ela tem um efeito de realidade. Percebemos primeiramente a realidade na resistência que dói. A anestesia permanente da sociedade paliativa desrealiza o mundo. [...] A dor acentua a autopercepção. Ela *delineia* o si. Ela desenha seus contornos. [...] Sinto dor, logo existo. Também devemos a sensação de existência à dor. Se ela desaparece inteiramente, busca-se por substitutos. Dores produzidas artificialmente fornecem um remédio [para a ausência de dor] (Han, 2021, p.64-65, grifos do autor).

Dessa proposição de correlação direta entre a potência do existir e a ocorrência da dor surgem boas pistas para investigarmos a questão do adoecimento como um status. Ora, se os indivíduos, na busca pela otimização máxima de suas existências, obliteram toda a negatividade possível, resta a eles uma sensação de ausência e, ousar dizer, um descolamento da realidade. Assim sendo, a dor que falta deixará ao organismo uma urgência, uma incompletude, e isso tem o potencial de mobilizar as pessoas à persecução de novas âncoras para a realidade, a saber as dores artificiais e ilusórias.

Volto, então, no relato daquele jovem que queria ter algo pra preencher no *checklist* de saúde mental que corria entre seus pares. Segundo o jovem, os nomes que apareciam ali eram os mais diversos, como autismo, dislexia, bipolaridade, narcisismo, transtornos de déficit de atenção, hiperatividade, pânico e outros tantos. O que posso observar no cenário da clínica,

especialmente entre os mais jovens, é uma urgência de pertencimento, de localização de sentido. Esse cenário ocorre também em outras faixas etárias, mas com contornos e formatos variegados.

A questão do status, mais especificamente falando, é muito aproximada da cultura adolescente, também por conta de uma maior ocupação destes nos espaços virtuais. É possível, por exemplo, se deparar com postagens que minimizam e banalizam de tal forma o adoecimento que repetem, de forma virtual, o checklist que observei naquele atendimento. A exemplo disso, segue uma publicação recente no Instagram:

Figura 11 – *post de Instagram*



Fonte: Instagram¹⁸

Descrição da imagem: um post de Instagram com fundo branco. No texto, constam as seguintes informações: “psicologia tarja preta / @psitarjapreta / responda com um coraçõzinho: / tenho ansiedade (emoji de coração vermelho) / tenho depressão (emoji de coração preto) / tenho transtorno borderline (emoji de coração roxo) / tenho síndrome do pânico (emoji de coração azul) / tenho fobia social (emoji de coração amarelo) / tenho TDAH (emoji de coração marrom) / tenho transtorno bipolar (emoji de coração verde) / não tenho nenhum (emoji de coração branco)”.

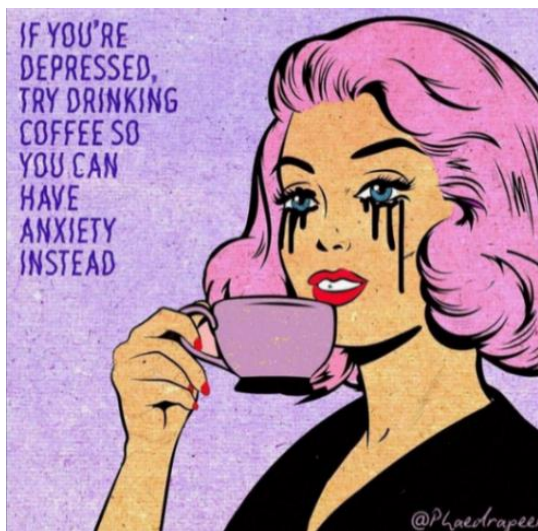
A tentativa de associação da leveza aos transtornos, como se estes fossem simplórios, contribui fortemente para uma corrente de banalização de alguns adoecimentos e de suas sintomatologias. Gostaria de observar esse tópico dividindo-o em duas problemáticas: primeiro a trivialização do adoecimento enquanto um aspecto social e, em seguida, o impacto que isso gera na vida das pessoas que vivem lutas e enfrentamentos reais com esses adoecimentos.

No caso da banalização do adoecimento, o que podemos ver é justamente a adesão de pessoas a diagnósticos (muitas vezes autofornechidos) sem qualquer compreensão ou noção dos mesmos. As tristezas viram depressões, os prazos e tarefas tornam-se ansiedade, as flutuações de humor passam a ser bipolaridade, a mente cansada e sem foco ganha o contorno do déficit

¹⁸ Disponível em: < <https://www.instagram.com/psitarjapreta/> > Acesso em mar. 2023.

de atenção. São muitos os exemplos que cabem nesse tópico. O que a sociedade contemporânea faz com o fenômeno do adoecimento é, também, fruto do excesso tóxico de positividade, como visto anteriormente no texto. Nas redes é possível encontrar publicações de usuários trazendo questões como ansiedade e depressão de forma simplória, como se fossem meros inconvenientes (figura 12).

Figura 12 – *post de Instagram*



Fonte: Instagram¹⁹

Descrição da imagem: desenho de uma mulher de cabelos rosados e pele branca segurando uma xícara. De seus olhos, que são azuis, escorrem lágrimas pretas. Ela parece estar sorrindo. O fundo da imagem é roxo. Em cima da imagem consta a frase: “if you’re depressed, try drinking coffee so you can have anxiety instead”. (Tradução: se você está deprimido, tente beber café para ter ansiedade em vez disso).

Do outro lado da situação estão localizadas as pessoas que, de fato, possuem diagnósticos devidamente fornecidos e que lutam, diariamente, com as condições e configurações produzidas pelos transtornos ou adoecimentos que carregam. Estas, ao contrário das mencionadas anteriormente, não desfrutam dos “benefícios” de uma dor artificial e, além disso, ainda sofrem com estigmas e tabus que são severamente impostos sobre elas pela sociedade. O que vemos nessa dinâmica é uma balança com dois pesos diferenciados, uma balança que, como sempre ocorreu historicamente, desfavorece as pessoas com questões de saúde mental. A mácula que acompanha o diagnóstico formal nunca deixou de existir aos olhos da sociedade, porém observamos que as “dores do status” são abraçadas e confirmadas com muito mais facilidade, ao contrário das dores reais que são vistas como negatividade pura e simplesmente. Nesse sentido, algumas pessoas passam, então, a encontrar “vantagens” e “benefícios” em diagnósticos comumente vinculados à negatividade (figura 13).

¹⁹ Disponível em: < <https://www.instagram.com/iridescentscarab/> > Acesso em mai. 2023.

Figura 13 – post de Instagram com comentários



Fonte: Instagram²⁰

Descrição da imagem: à esquerda fundo na cor vermelha com texto em branco por cima dizendo “vantagens de se ter o transtorno de personalidade borderline / @borderlife_”. À direita alguns comentários encontrados na referida postagem : “Vantagens? Chega a ser um insulto esse post. / VANTAGENS??? Meu deus que uso de palavra horrível, não tem vantagens em se ter um transtorno tão pesado como o borderline / Vantagens de ter uma doença? Puts / É por causa de posts assim que tem um monte de gente se autodiagnosticando e achando lindo falar que tem border. Por isso que somos ridicularizados. / Odeio ter TPB, é um fardo / n vejo vantagem n / Não vejo vantagem alguma em intensidade emocional. Um forte fator para o suic1d10 / Vantagem? Nenhuma / N vejo vantagem / Isso não me anima, até os pontos positivos, as vezes atrapalha, devido a intensidade / meu deus o psicólogo de instagram tem que acabar / Não somos monstros, mas ela deveria escolher de forma mais empática os termos ao descrever Tpb. Nós temos qualidades e defeitos como todo e qualquer ser humano. Mas você ter algo que causa TANTA DOR, tanto sofrimento, tanta gente cometendo suicid** e vem uma pessoa dessa e diz que há vantagem? NÃO TEM, NÃO EXISTE.”

O que observamos, em última instância, é um empobrecimento do sentido de adoecer e, por conseguinte, o surgimento, talvez, de uma nova nosologia para os adoecimentos, porém sem rigor técnico, dotada apenas de percepções e adequações sociais. O que os indivíduos passam a fazer, nesse sentido, é assumir diagnósticos com base em sinais e sintomas isolados (quando reais). Essa é uma situação que se retroalimenta, tendo em vista que o crescente número de postagens como as dos exemplos fornecidos acima fomenta a adesão de mais pessoas a essa circunstância de manifestação patológica ilusória, fictícia, *fake*.

Outro desdobramento importante é a forma com a qual esse fenômeno se manifesta nas práticas clínicas, em especial na Psicologia clínica. A psicoterapia, que antes era observada como um grande tabu, como “coisa de maluco”, passa a ser cada vez mais procurada, desejada e, infelizmente, banalizada. Torna-se cada vez mais comum ouvir frases de efeito que envolvem o “faça terapia”. Indivíduos, em especial os mais jovens, se gabam uns com os outros do fato de irem semanalmente a um terapeuta, algo que poucos anos atrás não era visto como um motivo

²⁰ Disponível em: < https://www.instagram.com/borderlife_/ > Acesso em mai. 2023.

de enaltecimento ou de vanglória. Não viso, com isso, dizer que a visita à psicoterapia deva ser mantida como um segredo, fechada a sete chaves. O que objetivo sinalizar com essa asserção é que a banalização e glamourização dos adoecimentos acabou por banalizar e glamourizar, também, o espaço da psicoterapia. Em suma, assim como a doença, a psicoterapia passa a adquirir um caráter de status, tornando-se empobrecida de seu propósito original.

Não há romance algum em adoecer, tampouco em submeter-se a um processo psicoterapêutico genuíno. Tanto o adoecimento quanto a psicoterapia são processos de desconforto, de encontro com a finitude e com a fragilidade humana. O adoecer sinaliza ao indivíduo o seu caráter finito, desafiando a noção de invulnerabilidade e potência permanente de uma sociedade da positividade; enquanto a psicoterapia põe este indivíduo frente a frente com suas ranhuras, com suas imperfeições, com os aspectos *negativos* que a sociedade tenta levá-lo a ignorar, sufocar e esconder.

2.3 O sofrimento como via de libertação

Você deve aprender a baixar a cabeça
e dizer sempre “muito obrigado”
São palavras que ainda te deixam dizer
por ser homem bem disciplinado
Gonzaguinha

O filósofo genebrino Jean-Jacques Rousseau inicia uma de suas obras mais emblemáticas, *Do Contrato Social*, com a máxima: “o homem nasceu livre e por toda a parte ele está agrilhado” (1996, p.9). Vejo essa via de libertação outorgada pelo sofrimento de forma similar ao estar agrilhado, como bem disse Rousseau. Não almejo com isso dizer que o sofrimento é uma corrente que impede o homem de ser livre, mas passo a entender o sofrimento como uma instância deveras particular da humanidade, tão indissociável da condição de ser humano quanto esses grilhões que Rousseau aponta nos acompanharem desde o nascimento. Esse hipotético retorno à condição de ser livre tem enorme potencial de produção de sofrimento a quem se lança nessa duvidosa via de libertação contemporânea. Ademais, o objetivo aqui não está em discutir liberdade ou sofrimento isoladamente, mas uma possível relação entre os dois.

Há, na sociedade contemporânea, um clamor pela positividade, algo que já foi extensamente debatido nesta dissertação. No entanto, convido o leitor a desdobrar, aqui, essa positividade em um de seus aspectos mais almejados pelo homem: a liberdade – ou sensação

de liberdade. No cenário contemporâneo há uma busca pela liberdade, quer seja de expressão, de escolha ou até mesmo de ir e vir. A mídia, inclusive, corrobora essa perseguição fornecendo ao homem a informação de que a liberdade é possibilidade de todos, bastando que lutemos por ela com unhas e dentes. Pouco se diz, no entanto, que essa luta é acompanhada de duas coisas: a incapacidade de ser plenamente livre e a violência que irrompe disso.

Foucault (2013) explica que houve, na época clássica, a descoberta do corpo enquanto objeto alvo de poder. Este poder que atravessa o corpo é, segundo o autor, responsável por tornar indivíduos em corpos dóceis. A docilidade denunciada por Foucault muito interessa para o debate aqui posto. O corpo dócil é um corpo assujeitado, passivo de inferências, modificações, transformações e aperfeiçoamentos. Esse sujeito feliz e produtivo ao qual tanto me refiro no texto poderia, segundo esse axioma foucaultiano, ser traduzido como um corpo dócil. A referida docilização dos corpos surge como parte de um projeto de poder maior, como nos aponta Foucault ao dizer que “encontraríamos facilmente sinais dessa grande atenção dedicada ao corpo – ao corpo que se manipula, modela-se, treina-se, que obedece, responde, torna-se hábil ou cujas forças se multiplicam” (p.132).

Seguindo o pensamento supracitado, esse corpo passa, então, a ser objeto de investimentos urgentes e impiedosos por parte das mais diversas instituições. Esse poder exercido sobre o corpo é, segundo Foucault, um procedimento bem elaborado, dotado de extrema coerção, não possuindo folgas aparentes. Toda essa mecânica de poder estaria contida no que podemos chamar de sociedade disciplinar. Creio ser importante mencionar, também, que Michel Foucault desenvolveu boa parte de seus conceitos nas décadas de 60 e 70, anos antes da popularização da internet, das redes sociais e de tantos outros fenômenos contemporâneos. Assim, apesar de certa, a visão de Foucault sobre a sociedade pode parecer não ser capaz de conter esses fenômenos com a devida precisão.

Essa sociedade disciplinar feita de instituições soberanas e opressoras já não retrataria, então, com exatidão o mundo contemporâneo. No entanto, poderíamos assumir que a sociedade contemporânea nasceu dessa sociedade disciplinar. Han (2015) vai defender que migramos da disciplina ao desempenho, da negatividade da proibição e do controle à positividade da motivação. Essa docilidade que antes era imposta das instituições ao homem agora passa a ser autoimposta. O sujeito já não mais precisa ser controlado para produzir, mas desenvolve uma espécie de autocontrole produtivo, no qual é algoz de si próprio e empresário de si mesmo, docilizando a si próprio, por assim dizer. Sendo assim, é coerente afirmar que a sociedade disciplinar não deu lugar a uma sociedade de desempenho, mas que evolui para esta ou ainda

que existe em paralelo a ela. Mantemos a disciplina, mas adicionamos a ela o desempenho e a positividade. Nas palavras de Han:

A sociedade disciplinar é uma sociedade da negatividade. É determinada pela negatividade da proibição. O verbo modal negativo que a domina é o não-ter-o-direito. Também ao dever inere uma negatividade, a negatividade da coerção. A sociedade de desempenho vai se desvinculando cada vez mais da negatividade. [...] O *poder* ilimitado é o verbo modal positivo da sociedade de desempenho. O plural coletivo da afirmação *Yes, we can* expressa precisamente o caráter de positividade da sociedade de desempenho. No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação. [...] A positividade do poder é bem mais eficiente que a negatividade do dever. (2015, p.24-25, grifos do autor).

Um bom exemplo disso seria o slogan usado nos refrigerantes Sprite. O “*obey your thirst*” (obedeça a sua sede) passa a ser “*freedom from thirst*” (liberte-se da sede)²¹, marcando uma migração da obediência à perseguição dessa sensação de liberdade. O que observamos é que “a sociedade do desempenho está totalmente dominada pelo verbo modal poder, em contraposição à sociedade da disciplina, que profere proibições e conjuga o verbo dever” (Han, 2017, p.20). Apesar de Han sugerir que ocorre esse deslocamento do dever ao poder, reitero aqui a possibilidade de que os dois andem lado a lado, como se, na contemporaneidade, o *poder poder* seja a manifestação do dever disciplinar. É forçada, por uma mão invisível, a obrigatoriedade de potência, de liberdade, de felicidade. O poder institucional parece se manter, porém torna-se cada vez mais difícil traçar correlação direta entre o poder e a instituição, visto que há um elemento autoinfligido que é marca do contemporâneo: o sujeito do desempenho, que impõe sobre si mesmo o sofrimento em busca da liberdade, da felicidade, do *poder poder*.

A mídia acompanha esse processo, transmitindo a todo tempo a noção de que o ser humano pode todas as coisas pela via do consumo e da aniquilação da negatividade. A máxima “*yes, we can*” (sim, nós podemos) é forçada ao público por todos os lados, gravando no imaginário da sociedade a imagem de que somos inabaláveis e insuperáveis, livres para fazer o que ousarmos alcançar.

²¹ Disponível em: < <https://sloganandtagline.com/sprite-slogan-and-tagline/> > Acesso em mar. 2023.

Figuras 14, 15 e 16 – slogans do airbnb, Burger King e Toyota



Fontes: LinkedIn²², YouTube²³, Toyota²⁴

Descrição das imagens: na esquerda superior um fundo rosa com a logo e o slogan da empresa *airbnb*, contendo o texto “*airbnb / Belong Anywhere*” (pertença a qualquer lugar). Na direita superior um fundo vermelho com o slogan da empresa *Burger King*, contendo o texto “*have it your way*” (faça do seu jeito). Abaixo um outdoor posicionado numa paisagem urbana. No outdoor, a imagem de uma caminhonete branca percorrendo um terreno arenoso e deixando um rastro de poeira para trás. Por cima da imagem, o slogan “*Let's Go Places*” (vamos a lugares) e a logo da empresa *Toyota*.

Como visto nos anúncios acima, já consta nos *slogans* de grandes empresas a mensagem da possibilidade de se fazer o que quer sem preocupações adicionais com consequências negativas. As frases “pertença a qualquer lugar”, “faça do seu jeito” e “vamos a lugares” são o retrato de uma sociedade de consumo que acredita na própria invulnerabilidade e, sobretudo, na sensação de ser genuinamente livre pela via da escolha. A realidade, no entanto, mostra que a existência é constituída de conflitos, impossibilidades e outros grilhões, aproveitando-me novamente da máxima de Rousseau.

Talvez, de fato, as figuras da instituição e do dever tenham enfraquecido em sua literalidade, mas isso pode indicar também uma mera reformatação das mesmas. Podemos percebê-las de forma mais desenvolvida, evoluída e também eficaz. É possível que cada indivíduo do desempenho tenha passado a ser o carcereiro de seu próprio presídio, por assim dizer. Isso, penso eu, aponta para a sociedade do desempenho como o auge da sociedade disciplinar. Talvez o plano superior da disciplina tenha se cumprido por intermédio do desempenho, como se essa sociedade do desempenho fosse uma sociedade disciplinar, porém polida, sem os aspectos negativos, “positivada”. O próprio Han parece assumir essa ideia ao apontar que

²² Disponível em: < <https://www.linkedin.com/pulse/airbnb-creating-world-where-everyone-can-belong-anywhere-pallav-sinha>>. Acesso em mai. 2023.

²³ Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=1PMYO2W1eCI>>. Acesso em mai. 2023.

²⁴ Disponível em: < <https://www.toyota.com/brandguidelines/tagline>>. Acesso em mai. 2023.

Seja feliz é a nova fórmula da dominação. A positividade da felicidade reprime a negatividade da dor. Como capital positivo, a felicidade deve garantir uma capacidade para o desempenho ininterrupta. Automotivação e auto-otimização fazem o dispositivo de felicidade neoliberal muito eficiente, pois a dominação se exerce sem nenhum grande esforço. O submetido nem sequer tem consciência de sua submissão. Ele se supõe livre. Sem qualquer coação estranha, ele explora a si mesmo, crente de que, desse modo, ele se concretiza. A liberdade não é reprimida, mas explorada. *Seja livre* produz uma coação que é mais dominante do que *seja obediente* (2021, p.26, grifos do autor).

Essa mecânica de automonitoramento por meio de uma “feliz” motivação à liberdade e ao aprimoramento pessoal é de uma eficiência ímpar, ao menos do ponto de vista de instituições. O indivíduo autoexplorado é, ele próprio, responsável por criar as condições de seu sucesso, e alguns dos caminhos para a implementação de tais condições são o cumprimento de metas, a tentativa de se destacar, o trabalho excessivo, a troca do lazer pelo tempo de produção e tantos outros elementos que antes eram forçados às pessoas pelas instituições. De fato, informar às pessoas que elas são livres (para crescer, para produzir, para conquistar) é muito mais interessante do que tentar que elas obedeçam a regras e normas abusivas pela via da coerção.

Além disso, a felicidade também está intimamente associada à autorrecriminação na medida em que promove uma responsabilização excessiva no sujeito, de origens difusas. [...] Como os próprios indivíduos são responsabilizados de modo integral por suas ações ao longo da vida e pelas ideias que fazem de propósito pessoal e bem-estar, não se sentir bem, assim como não conseguir se sentir melhor ou mais feliz, é uma situação experimentada cada vez mais como fonte de descontentamento pessoal, sinal de uma força de vontade e de uma psique disfuncional – e até mesmo como marca de uma biografia fracassada (Cabanas e Illouz, 2022, p.112-113).

A marca de uma biografia fracassada, mencionada pela socióloga Eva Illuz e pelo psicólogo Edgar Cabanas, é o grande medo difuso da sociedade contemporânea. A infame mancha na reputação é a mácula simbólica que mobiliza esse movimento de autoempreendimento tirânico. Se antes eu encontrava, velado nas instituições, o epicentro dos medos, hoje esse lugar alusivo foi designado ao próprio ser humano. O que podemos ver, então, é uma disseminação dos medos, que já não são mais facilmente localizáveis. É o que defende Bauman (2010) quando nos aponta que “é difícil definir e localizar as raízes desses medos, já que os sentimos, mas não os vemos. É isso que faz com que os medos contemporâneos sejam tão terrivelmente fortes, e os seus efeitos sejam difíceis de amenizar. Eles emanam virtualmente de todos os lugares” (p.73).

É nesse medo difuso que reside o sofrimento como via de libertação. Os indivíduos parecem ter perdido o fio da meada que os permitiria associar o esgotamento autoprovocado ao sofrimento. Hoje sofre-se como um caminho não a um destino de liberdade, mas como “o” caminho que proporciona a libertação. Aprende-se a relevar tudo, a aceitar abusos sem reclamar, a explorar a si próprio. É, no fim das contas, um sofrer ensimesmado. Me valendo novamente dos versos de Gonzaguinha, aprendemos a baixar a cabeça e dizer sempre “muito obrigado”, e isso nos é permitido por sermos extremamente autodisciplinados. “Na sociedade do desempenho neoliberal, negatividades como mandatos, proibições ou punições dão lugar a positivities como motivação, auto-otimização ou autorrealização” (Han, 2021, p.26).

O sofrimento vem, de acordo com Lipovetsky (2007) dessa declaração de infelicidade ou de não contentamento com a vida e da vergonha social associada à culpa que isso produz, pois tais elementos são vestígios de uma vida que se desperdiçou, que perdeu seu valor. No fim das contas, estamos de frente com o indivíduo contemporâneo que diz – a si mesmo e à sociedade – que é feliz e contente, ainda que não o seja, simplesmente para não enfrentar o estigma da infelicidade e do descontentamento. Somos livres então, e estamos libertos, desde que mantenhamos com vigor o grilhão de sofrimento que nos proporciona essa sensação, o que é um verdadeiro paradoxo. Nesse sentido, observamos que o sujeito do desempenho “comete violência consigo próprio. Ele explora a si mesmo voluntariamente, até que ele desmorone. O servo tira o chicote da mão do senhor e chicoteia a si próprio para se tornar o senhor, sim, para ser livre” (Han, 2021, p.57-58).

2.4 A dor como um caminho para a salvação

Deve só pois fazer pelo bem da Nação
tudo aquilo que for ordenado
Pra ganhar um fuscão no júízo final
e diploma de bem comportado
Gonzaguinha

Enquanto penso esses desdobramentos, me vejo constantemente surpreso com o poder de alastramento da positividade tóxica contemporânea. Já observamos ela enquanto mercadoria, enquanto um status, enquanto uma libertação e também em tantos outros desdobramentos espalhados ao longo do texto. Agora, no entanto, gostaria de debruçar-me sobre a questão da fé. Não a fé da religião apenas, mas aquela fé da confiança absoluta, da habilidade de

esperançar, da credibilidade irrestrita em algo maior. Essa fé, também, foi contaminada com a positividade, pondero. Ela parece ter se transformado em um martírio vago de sentido que objetiva a recompensa e o aprimoramento pessoais. Não há mais a dor pela dor, mas sim a dor por algo maior, pelo exercício da resiliência, pela cura da existência, pela recompensa financeira ou pessoal.

Historicamente falando, não é muita novidade que a fé se encontre nesse lugar da indulgência negociada. Entretanto, os recortes históricos apontam à disciplina e ao controle por parte de instituições, como mencionado na seção anterior. Atualmente esse processo é muito mais orgânico no seio da sociedade. Não quero dizer, com isso, que a sociedade simplesmente “dá chibatadas nas próprias costas” ou que “sobe a escadaria da vida de joelhos”, mas sim que ela vislumbra na dor a purificação e a salvação, não para uma existência mais genuína e coerente com a realidade, mas sim para o autoaprimoramento e para o crescimento pessoal. A “surpresa”, no entanto, é que a dor, ainda que possa ser dotada desse elemento purificador, não tem em seu âmago a função de melhorar ou curar ninguém. Como já foi mencionado antes, ela pode simplesmente sinalizar ao sujeito que algo não vai bem e que precisa ser observado com cautela para que a normalidade seja reestabelecida. A vida é recheada, em sua maior parte, pelo cotidiano e este, por sua vez, é baseado no comum, no ordinário, na mesmice.

Assim sendo, a “recompensa” muitas vezes é a normalidade, tão rejeitada pela sociedade da positividade; e a “salvação” é a mera sobrevivência, não uma transcendência pessoal. Enquanto essas ideias me povoavam a imaginação, temi estar sendo fatalista e pessimista em excesso, mas notei que esse temor é, por si só, fruto de uma sociedade que tenta dizimar a negatividade. Algumas coisas são como são, e não há salvação para tudo. Pensar dessa forma não faz do indivíduo um pessimista. O que acontece hoje é que, por conta da positividade mandatória, o realismo foi agregado ao pessimismo e somente o otimismo passou a ter valor.

Não passa ileso, no entanto, esse desvio de significado da dor. Essa troca paradigmática do sentido da dor desvincula dela a sua incumbência original. Ela deixa de ter sentido e passa a ser, sempre, possibilidade. E o exercício de encontro e reencontro com a dor, sob essa perspectiva, é um treino de desenvolvimento da resiliência, nunca um revés, uma perda ou uma aflição. No entanto, essa lógica é falha por si só. A realidade é que

O método de desviar nossa atenção do mal e viver simplesmente em plena luz do bem é esplêndido enquanto funciona. [...] Mas ele se desarranja tanto, que chega a melancolia; e ainda que estejamos inteiramente livres da melancolia, não há dúvida de que o equilíbrio mental é inadequado como doutrina filosófica, porque os fatos maus, que ele se recusa positivamente a tomar em consideração, constituem uma porção genuína da realidade; e eles talvez

sejam, afinal de contas, a melhor chave para o significado da vida e, possivelmente, os únicos abridores dos nossos olhos para os níveis mais profundos da verdade (James, 1991, p.147-148).

Assumir que os fatos maus são constituintes de parte da realidade quebra a lógica da resiliência arbitrária. O que a sociedade contemporânea espera é que todos sejamos inabaláveis, como palmeiras que se dobram às tempestades para não quebrar, nos vendendo a ideia de que nunca quebraremos se sempre tentarmos. Isso, no entanto, é uma inverdade bastante irresponsável de se passar adiante. Não há salvação pela dor, há apenas dor. A transmuta

ção desses significados ilustra a tentativa algoz da sociedade de desempenho de nos manter sempre em funcionamento, atendendo a uma lógica neoliberal que irá operar, inclusive, fazendo uso da fé humana.

As dores, sob a ótica da sociedade da positividade, são desprovidas de sentido, passando a ter função. “Não há mais referências de sentido que, em vista da dor, deem suporte e orientação. A *arte de sofrer* a dor se perdeu inteiramente para nós. [...] A dor é, agora, um mal sem sentido [...] Como mera aflição corporal, ela cai inteiramente fora da *ordem simbólica*” (Han, 2021, p.41, grifos do autor). De fato, essa dor se desloca da ordem simbólica por conta de sua pobreza de sentido, mas isso não significa que ela não ocorra. O que sucede é que as dores, ainda que sem sentido, passam a funcionar para o homem como obstáculos a serem superados, fabricando, nesse processo, pessoas otimizadas, ditas capazes de se envergar até o limite máximo sem que ocorra a quebra, a interrupção do funcionamento e da produtividade. Conseguimos constatar, assim, que esse processo de fortalecimento e salvação pessoal pela via da dor é uma questão vigente na contemporaneidade.

Nesse mesmo fundamento, Cabanas e Illouz (2022) dirão que há uma divisão entre o que é positivo e o que é negativo. Não uma divisão imaginária ou presumida, mas uma divisão categórica e explícita. O que é visto como positivo – felicidade, prosperidade, sucesso, beleza, produtividade e afins – é valorizado e cultivado, enquanto o que é visto como negativo – desamparo, fracasso, tristeza, dor, perda, angústia e tantos outros – é visto como ranhura, imperfeição. Como vivemos numa época de rejeição absoluta da negatividade, todo esse conjunto de elementos precisa adquirir função, uma vez que é impossível simplesmente excluí-los. Nesse tensionamento surge a questão de transformar o negativo em obstáculo para exercício de superação. Assim,

A correspondência entre positividade e funcionalidade se explicita na forma como os psicólogos positivos abordam as emoções e as relacionam com questões de funcionamento eficaz e otimizado. Eles traçam uma divisão

precisa entre emoções positivas e negativas – uma divisão que se estende à classificação de pensamentos, atitudes, hábitos e pontos fortes pessoais – e afirmam que há duas entidades psicológicas separadas que desempenham papéis antagônicos, levam a resultados diferentes na vida e determinam comportamentos funcionais ou disfuncionais respectivamente. Assim, enquanto as emoções positivas são apontadas como indicativos de cidadãos melhores, trabalhadores produtivos, parceiros amorosos e resilientes, indivíduos saudáveis e que prosperam, emoções como inveja, ódio, angústia, raiva, tristeza, tédio e nostalgia são tidas como obstáculos para que os indivíduos construam psiques fortes, desenvolvam hábitos saudáveis e criem identidades e relações sociais fluentes, sólidas e duradouras. De acordo com esse ponto de vista, a funcionalidade não seria questão de equilíbrio psicológico e emocional, mas um assunto ligado a maior positividade em detrimento da negatividade (Cabanas e Illouz, 2022, p.229-230).

Com esse entendimento, chegamos ao que creio ser o centro dessa etapa do texto. A dor, ainda que desprovida de sentido, passa a ser salvífica e, por conta disso, torna-se também em algo positivo, desde que vista por esse prisma tão astutamente construído. Ao indivíduo contemporâneo da sociedade do desempenho e da positividade não resta nada negativo, nem mesmo sua dor. Bem, sabemos que esse mecanismo tem potencial para produzir adoecimentos. O indivíduo que foi coagido a ser plenamente feliz tem, nos porões de sua existência, toda essa negatividade entulhada, disfuncionalmente reformatada, ocupando um espaço que ele escolhe ignorar. A dor reprimida não deixa de existir, ainda que vejamos ela como mais um obstáculo numa pista de obstáculos. “Nesse mundo da positividade só são admitidas as coisas que são consumidas. A própria dor precisa ser consumível”(Han, 2021, p.31).

Não podemos, no entanto, nos esquecer que “apenas verdades doem. Tudo que é verdadeiro é doloroso”(Han, op.cit. , p.61). Ou seja: a dor pode estar esvaziada de sentido e acrescida de função para caber na sociedade da positividade, mas ela ainda é de verdade, mesmo que muitos escolham não perceber isso. Ainda que tentemos transformá-la em um caminho para a salvação, a verdade é que não há salvação na dor, especialmente para uma dor desprovida de sentido.

3 REFAZENDO UM CAMINHO: DA EVITAÇÃO AO ACOLHIMENTO GENUÍNO

Os remos batem nas águas:
têm de ferir para andar.
As águas vão consentindo –
esse é o destino do mar.
Cecília Meireles

Quando o tema desse texto se fez figura mais clara para mim, passei a imaginar, talvez de forma inocente, que eu seria capaz de fornecer, enquanto resultado, uma via de atuação que se pusesse na contramão da evitação do sofrimento e da dor. Hoje, depois de mais tempo imerso na temática, me percebo com uma intenção um tanto diferente daquela. Ir na contramão de algo pressupõe transgressão, resistência, rompimento. Ainda que eu esteja convencido de que nós psicólogos faríamos bom uso desse movimento, me percebi em vários momentos pensando em como essa postura subversiva nos coloca, inevitavelmente, numa configuração de esforço constante, de despendimento energético, de militância diária. Compreendo que essa postura se faz necessária em muitos momentos, mas passei a compreender também que essa configuração transformaria o cotidiano do psicólogo – em especial o clínico – numa rotina de cansaço e esgotamento.

Assim sendo, passei a pensar em refazer caminhos como uma possibilidade muito mais significativa do que uma postura transgressora e subversiva por si só. Além disso, notei que a proposição de refazer esse caminho seria, ela própria, transgressora e de muita resistência, porém num movimento que é sensível, encarnado e, além de tudo, libertador. Refazer um caminho implica tentativa e erro, possibilidade, abertura de campo, de um constante devir.

Ao pensar sobre isso, me recordei de um livro de Cecília Meireles que li como atividade de uma aula de língua portuguesa em meu ensino fundamental, quase vinte anos atrás. Uma coletânea de poemas chamada *as palavras voam*²⁵ trouxe um poema do qual nunca me esqueci, e decidi trazer ele aqui como a epígrafe desse capítulo terceiro. Pensando no poema, me transportei a uma cena imaginária que gostaria de trazer aqui no formato de convite.

Convido quem lê a imaginar um rio de águas profundas, turbulentas e muito correntes. Esse rio corta o cenário que você escolher. No meu caso, imaginei ele dentro de uma exuberante floresta, cheia de cores, sons, aromas e sensações a explorar. Esse rio, independentemente de

²⁵ MEIRELES, C. *As palavras voam*. São Paulo: Moderna, 2005.

onde você o imagina, está correndo para o mar. Em algum momento, em alguma estação, de alguma forma, essas águas que hoje são rio se transformarão em mar. A vida é cíclica, afinal. Ir ao mar, se tornar mar, não é um ultimato, é uma etapa do ciclo. Pois bem, imagine agora que existe um barco com remos, e que esse barco é o seu veículo. Você tem nas mãos os remos. Ainda que o destino do rio esteja traçado, os remos são a sua forma de conduzir a viagem. Uma outra pessoa poderia, por exemplo, ir dentro dum barril, sobre uma pequena tábua ou até mesmo a nado. Todos terão o mesmo destino no mar. Você, de barco e remos, pode escolher acelerar sua viagem, interrompê-la, ir rio acima contra a corrente, ir devagar ou tantas outras possibilidades. No entanto, te ofereço uma informação: quanto mais rápido você for, menos coisas do cenário você perceberá. A pressa rouba do viajante a capacidade de contemplar, de perder tempo com algo, de fazer pausas, de ir um pouco rio acima pra rever algo, de construir a viagem. Em minha viagem imaginária, percebi que eu poderia viajar o mesmo rio várias vezes, fazendo viagens totalmente diferentes em cada ocasião, ainda que no mesmo rio. De qualquer forma, ecoavam em minha imaginação os versos de Cecília enquanto eu feria as águas com os remos, me fazendo refletir que a dor faria parte das viagens, me informando a todo tempo a diferença entre passar pela vida e viver a vida.

Depois de resgatar o poema na minha memória e de acessar essa cena que ele convocou, muitas coisas mudaram de sentido para mim. Não precisamos ir na contramão a todo tempo, sempre rio acima forçando as águas com a violência constante dos remos que contrariam o sentido das águas. Me ocorreu que posso fazer e refazer meus caminhos, mas que, para isso, precisarei assumir que os remos ferem as águas. A dor e o sofrimento fazem parte da vida. A via de evitação do sofrimento e da dor é fazer essa viagem com pressa, numa vida despersonalizada, automatizada, sem paisagem, sem protagonismo.

Passo a propor, então, uma jornada que não é composta integralmente pela fadiga de remar contra a corrente, mas também pelo contentamento de uma vida autêntica e genuína, uma vida que comporta as alegrias e as dores, os sorrisos e as lágrimas, a positividade e a negatividade. Nessa jornada posso acelerar, posso parar, posso perceber o campo que me cerca e interagir com ele. Posso também esbarrar em rochas, encalhar em alguns locais, precisar fazer desvios, assumir o mal entendido promissor²⁶ (Despret, 1999) como parte da viagem. Penso que, nos dias de hoje, ser positivo significa abandonar os remos, encontrar o barco mais rápido possível e seguir o fluxo acelerado das coisas – acelerando-o ainda mais, se possível – para

²⁶ O mal entendido promissor pode ser observado como um equívoco, algo que surge como inquietação no campo. Partindo desse mal entendido promissor, surgem pistas para que algo novo possa surgir.

chegar ao objetivo com o máximo possível de pressa e eficiência. Nesse movimento, perdem-se os cenários, os sons, os aromas, as experiências e tudo que estiver ao redor desse rio que é a vida.

Pensando nesse movimento e nesse cenário de um rio, lembrei-me da clássica contribuição de Barry Stevens para a Gestalt-terapia com a obra *Não Apresse o Rio (ele corre sozinho)*²⁷. Para o momento, creio que apenas citar o nome do livro seja suficiente para transmitir a mensagem pretendida. Prossigamos, então, para algumas proposições que são fruto não somente de leituras e pesquisa, mas também de experiências com a clínica e com a vida. A proposta que segue é a de refazer o caminho, de trazer *re-caminhos* que nos transportem da evitação ao acolhimento genuíno.

3.1 Tempo, espaço e temporalidade

Em algum lugar de alguma selva,
alguém comentou:
Como os civilizados são esquisitos.
Todos têm relógio e ninguém tem tempo.
Eduardo Galeano

Gostaria de iniciar essa proposta de refazer o caminho falando sobre tempo e espaço. Considero o distanciamento do tempo em relação ao espaço uma das grandes controversas da sociedade contemporânea, e digo isso não com o intento de defender ou promover algum tipo de regresso temporal, mas sim com o intuito de fomentar uma importante discussão que vem sendo ignorada metodicamente pela sociedade. Com os significativos avanços tecnológicos que podemos observar na atualidade, o homem rompeu o laço que unia o tempo ao espaço. Esse rompimento diz respeito à aceleração dos processos, à urgência dos compromissos, à pressa dos prazos, ao empobrecimento das experiências, ao sumiço da contemplação, ao encurtamento dos diálogos e a tantos outros fenômenos.

Tal descolamento do par espaço/tempo muito interessa à Psicologia, em especial às suas práticas clínicas. Observamos nos dias atuais, como já foi debatido anteriormente, uma aceleração voraz da vida e uma aniquilação dos processos, em especial os ditos negativos. Assim, podemos entender que o resgate do aspecto contemplativo de nossas existências faça

²⁷ STEVENS, B. *Não apresse o rio (ele corre sozinho)*. São Paulo: Summus, 1978.

parte desse processo de *re-caminho* rumo ao acolhimento da vida. O tema está presente na obra de Bauman (2001) em seu livro *Modernidade Líquida*. Na obra, o pensador polonês nos aponta que

‘Longe’ e ‘tarde’, assim como ‘perto’ e ‘cedo’, significavam quase a mesma coisa: exatamente quanto esforço seria necessário para que um ser humano percorresse uma certa distância — fosse caminhando, semeando ou arando. Se as pessoas fossem instadas a explicar o que entendiam por ‘espaço’ e ‘tempo’, poderiam ter dito que ‘espaço’ é o que se pode percorrer em certo tempo, e que ‘tempo’ é o que se precisa para percorrê-lo (Bauman, 2001, p.140).

Hoje vivemos um contexto de tão grande celeridade que chega a ser aflitivo para alguns a possibilidade de imaginar o cenário que Bauman descreve na citação acima. Há tanta pressa para tudo que perdeu-se o aspecto mais bucólico e singelo da existência. Podemos observar uma alienação das pessoas em relação a tudo o que requer um despendimento temporal mais robusto. É preciso, afinal, produzir e entregar resultados – não somente num cenário laborativo, mas também nos contextos sociais, como relacionamentos afetivos, amizades e afins – para que a vida seja suportável. Esperar tornou-se um verbo praticamente proibitivo nesse contexto.

Na era do *fast-food* perdemos o valor de sentar-se à mesa com nossos pares para conversar durante refeições. Uma mensagem de aplicativo que chega ao destinatário em fração de segundos torna obsoleta a carta e até mesmo o próprio *e-mail*. Aliás, até os áudios que enviamos pelos aplicativos de mensagens podem ser ouvidos de forma acelerada, em 1,5x ou até mesmo 2x. Tudo aponta para a soberania do tempo em relação ao espaço. Não intento, com isso, criticar as tecnologias que tanto nos auxiliam no cotidiano, mas provocar a discussão de que elas trazem consigo também algum demérito.

Dizer que a sociedade contemporânea fez com que o tempo superasse o espaço não é uma constatação banal. Longe disso, pensar no “encurtamento” do espaço em relação ao tempo nos põe de frente com uma questão complexa: o tempo que supera o espaço, afastando-se da proporção que os regia, torna-se em uma temporalidade, algo interino, efêmero. O tempo, penso eu, é um conceito mais tangível do que o espaço para a maioria de nós. Estamos, afinal, acostumados com o tempo – na figura dos relógios, cronogramas, horários, rotinas e afins – tão acostumados que me arrisco a dizer que estamos indissociavelmente aprisionados a ele.

Em nossa existência cotidiana vivemos alienados do corpo-tempo como capacidade de instituição e abertura de porvir. Concebendo a temporalidade como algo objetivo, fora de nós, vivemos baseados na crença de um tempo que corre e que nos transporta do passado ao futuro. Concebendo o tempo cronológico como real, vivemos distanciados de nosso corpo-tempo, conduzidos pelo tempo dos relógios, sempre distanciados do presente, sem presença, enfraquecidos e submetidos ao ritmo da roda viva do mundo, cronometrados (Alvim, 2014, p.87).

O espaço, no entanto, convoca uma outra perspectiva que, justamente por conta da problemática aqui expressa, é bem mais complicada de ser alcançada. Digo isso não por uma questão de complexidade conceitual, mas sim por uma questão de costume. Penso que nos acostumamos a cronometrar o tempo, mas perdemos a capacidade e a qualidade de desfrutar do espaço que costumava acompanhar esse tempo. Nesse ponto há uma questão deveras delicada: aprendemos a abreviar o tempo, mas esquecemo-nos de que ele é um par indissociável do espaço. Sei que iniciei essa parte do texto dizendo que a sociedade contemporânea fez o tempo prevalecer sobre o espaço, mas isso não diz respeito à mensuração destes, mas sim à relevância concedida aos mesmos.

O que acontece, então, é uma prevalência de um sobre o outro (tempo sobre espaço, neste caso) mas não uma superioridade quantitativa. Acredito, assim, que não é sobre simplesmente percorrer a mesma distância em menos tempo, para falar de forma figurativa, mas sim sobre a qualidade desse percurso. O espaço, diferente do tempo, não é tão facilmente capturado por uma lógica de positividade mandatória e produtividade excessiva. O tempo pode ser encurtado em busca de uma otimização, já o espaço, ainda que tentemos otimizá-lo de diversas formas, não tem essa mesma plasticidade para nós. A tecnologia pode “encolher” o tempo de nossas tarefas, mas é incapaz – por enquanto – de manipular o espaço no qual elas ocorrem. Podemos ir mais rápido dum ponto a outro, mas a distância entre eles permanece a mesma. Ainda que consigamos implementar os espaços para que eles “funcionem” melhor, creio que esse artifício não tenha uma fração do impacto que a aceleração do tempo traz consigo. O tempo, ele próprio, também é imutável; o que muda é nossa potência de fluxo dentro dele. E isso é um problema, para dizer o mínimo.

A aceleração demasiada do tempo empobrece a experiência no espaço onde ele corre. É como comparar uma viagem de locomotiva a vapor a uma viagem num trem-bala. O mesmo espaço é percorrido, mas num tempo incrivelmente diferente. Qual seria, então, o problema? A questão é: o que o viajante do trem bala enxerga pela janela *versus* o que o viajante da locomotiva enxerga. Enquanto um pode ver uma paisagem, ao outro restam os vultos que acompanham a altíssima velocidade. O ponto ao qual quero chegar é: quanto menos tempo

investido no espaço, menor será a qualidade de usufruto do mesmo. Isso não significa que o espaço muda, como já mencionei acima, mas que a nossa percepção dele e, sobretudo, nossa capacidade de interagir com ele e desfrutar dele é saqueada. Por serem um par indissociável, ao manipularmos nossa percepção do tempo estaremos também manipulando nossa percepção do espaço.

É daí, penso eu, que surge a prevalência do tempo sobre o espaço que mencionei no início dessa seção. A sociedade contemporânea anseia por produtividade, por positividade, pelo imaculado. Como ainda nos é impossível manipular o espaço para atingir tal objetivo, fazemos isso com o tempo, sobre o qual já temos inúmeros artifícios de manejo que visem tal aceleração. O questionamento ao qual convoco aqui é o de que tudo o que é extremamente abreviado acaba, de uma forma ou outra, por empobrecer nossa experiência com o espaço. Pode parecer inofensivo e até mesmo vantajoso, por exemplo, ouvir uma mensagem de voz com a velocidade dobrada, mas perdemos ali detalhes como a entonação da voz, os possíveis suspiros, hiatos e afins. Pode parecer interessante almoçar em vinte minutos numa rede de restaurantes *fast-food*, mas perdemos em nutrição, na possibilidade de partilhar as refeições, no sabor e em tantos outros aspectos. Mas o que isso tem a ver com as práticas clínicas em Psicologia?

Por toda parte essa lógica pode ser percebida, e a Psicologia não escapa dela. A psicoterapia é, tradicionalmente, um espaço de escuta, reflexão e autoconhecimento. Entretanto, capturados por essa ótica extremamente neoliberal, muitos profissionais passaram a desenvolver métodos, programas e soluções para vender ao público uma resposta abreviadíssima às questões que, noutros momentos, povoariam sessões de psicoterapia por um período de tempo maior (ou adequado). Com esse tipo de oferta surgindo dia após dia, o mercado passou a traçar uma divisão entre a psicoterapia “da conversa” e a psicoterapia “da resolução”, por assim dizer. O que acontece é que, com essa nova lógica imperando na sociedade, muitas pessoas passaram a procurar, na psicoterapia, não mais aquele espaço de reflexão e escuta, mas sim uma oficina expressa do psiquismo.

Pode parecer uma excelente ideia “resolver” uma depressão ou uma ansiedade, por exemplo, em pouquíssimas sessões, com metodologias altamente replicáveis e produtivas, mas o que perdemos com isso? Perdemos o espaço de escuta, perdemos sistematicamente a habilidade de ficar frente a frente com nossos demônios e adversidades. Como disse anteriormente, a abreviação dos processos empobrece a experiência dos mesmos. As psicoterapias brevíssimas carregam em seu âmago esse aspecto antagônico: por serem breves em tempo, são igualmente breves em espaço, experiência, vivência, diálogo, troca; enfim, breves em sentido.

Tudo hoje ocorre numa rapidez estonteante e de maneira muito intensa, sem tempo de preparação ou reflexão, sem que se possa escolher, discriminar aquilo que é nutritivo daquilo que é tóxico. Acontecimentos importantes e rituais básicos são esquecidos e desconsiderados; banalizam-se relações e realizações sempre em busca do próximo evento, daquilo que ainda está por vir. Não pela existência de algum projeto consistente, mas, infelizmente, pelo consumo do “novo”. A ênfase no aqui e agora é confundida pela apreensão daquilo que é imediato, do já (Juliano, 2010, p.33).

O extravio do tempo mostra que vivemos numa configuração completamente capturada pela perspectiva aqui manifesta. A serviço de que opera uma aceleração tão violenta da vida? Penso que tudo isso recai, novamente, na questão da positividade. A lentidão – ou, nos dias de hoje, o tempo adequado – nos força a ver a paisagem pela janela do trem. A espera põe em xeque a nossa habilidade de ter (ou não) esperança. A pausa nos realinha ao fluxo da vida, nos faz encarar os precipícios que compõem a paisagem da existência. Nesse sentido, *não-ver* é justamente o resultado esperado pela aceleração de tudo, inclusive da psicoterapia. Ainda que esse movimento seja regido por uma lógica tosca de que o não visto não existe, podemos perceber o mundo – e nossas práticas – sendo capturados por ela. Enquanto a psicoterapia oferece um “abrir de olhos” para a realidade que está ao redor de quem a procura, a abreviação desta fornece, pela via da pressa e da aceleração, uma saída asséptica, indolor e sem reflexão para a dor.

A jornada que é a vida vivida não é um evento uniformemente espacejado no espaço e no tempo como a autoestrada projetada por um engenheiro. Assemelha-se mais à música, um processo de ritmo e mudança que se desdobra no tempo e no espaço de acordo com a sua própria natureza. Esse ritmo e mudança de vida não é metafísico, é um fato concreto. É uma questão de coração e de coragem, de trabalhos realizados, de alegrias sentidas, de sofrimentos suportados (O’Connel, 1980, p.315).

Destarte, o *re-caminho* que sinalizo aqui é o da pausa. É sobre voltarmos a considerar o tempo gasto no processo das coisas como orgânico, não como um tempo perdido. Considerando que o tempo possui seu fluxo, sugiro que possamos nos locomover *com* ele e não *por* ele. A pressa é o que transforma o tempo passado em tempo perdido, não a pausa. A vida vai ocorrer, independente de nós, da nossa velocidade, da nossa voracidade. O seu aspecto mais precioso está em percebê-la e experimentá-la enquanto ela acontece, pois é só no *aqui-e-agora* que isso é possível. Assim, a pausa para o agora não é perda de tempo, mas sim um ganho. Nessa perspectiva, sugiro que o percurso importa tanto quanto, ou até mais, do que o destino; porque

o destino é um momento, mas o percurso é uma jornada onde tudo ocorre, um conjunto de *agoras* que chamamos de vida.

3.2 Nada a fazer: o resgate da contemplação

O mais difícil é não fazer nada: ficar sem fazer
nada é a nudez final.

Clarice Lispector

Como um desdobramento do debate espaço/tempo, a inatividade pode ser sinalizada enquanto temática. A pausa não diz respeito somente a um tempo paralelo a um espaço, mas fala também sobre um organismo que coexiste com esse par, modifica-o e infere sobre ele. No fluxo da vida vivida, esse organismo experiencia os fenômenos à sua maneira, desfruta da existência duma forma única, percebe o universo conforme o percorre e o ocupa. No entanto, sinalizo que há uma vida contemplada e uma vida assistida. Essa diferença tem a ver não somente com dinamismo, com ação, com fluxo; tem um tanto mais a ver com tempo e espaço, com atividade e inatividade, com ócio e pressa. Não penso que assistir e contemplar ocupem polaridades opostas se os pusermos num mesmo enfoque. A ação de contemplar, de forma similar à de assistir, envolve observação, interação, integração e contato. Entretanto, assistir é uma postura ativa, ao passo que a contemplação só ocorre pela via da entrega à inatividade, e ser inativo numa sociedade aceleradíssima nos é constantemente desautorizado.

Não intento aqui fornecer possibilidades românticas e utópicas através de uma verborragia conceitual. Entendo que a vida, como é atualmente configurada, demanda de nós muito mais a atividade do que a inatividade, e compreendo também que precisamos, majoritariamente, nos movimentar num viés de produtividade e atividade. O que quero sinalizar aqui não é uma experiência de louvor ao ócio e à inatividade, mas um desvelar da possibilidade de não produzir o tempo todo, de não ser sempre ativo. Em suma, precisamos recuperar a possibilidade de contemplar as coisas ao invés de assisti-las sempre.

Dado que percebemos a vida apenas em termos de trabalho e desempenho, compreendemos a inatividade como um déficit que deve ser corrigido o mais rápido possível. A existência humana está totalmente absorvida pela atividade. Por isso, é possível explorá-la. Perdemos o sentido da inatividade, a qual não representa uma incapacidade, uma recusa, uma simples ausência de atividade, mas uma capacidade em seu próprio direito. A inatividade tem sua própria lógica, sua própria linguagem, sua própria temporalidade, sua própria

arquitetura, seu próprio esplendor, sua própria magia. Ela não é uma fraqueza, uma falta, mas uma *intensidade* que, todavia, não é nem percebida nem reconhecida na nossa sociedade da atividade e do desempenho (Han, 2023, p. 9-10, grifo do autor).

Inicialmente pode ser insólito pensar na inatividade como um conceito tão potente. Por estarmos tão absorvidos pelo desempenho, tudo que visa autorizar uma polaridade oposta a ele a emanar parece ser negativo. A inatividade pode, erroneamente, ser observada enquanto uma recusa, uma mera prostração ou procrastinação infértil. Esse erro de tipificação é efeito de uma ótica de recusa imediata de tudo que parece ir na contramão da positividade que impera. Nosso tempo livre, ele próprio, parece ter sido capturado por uma ótica de produtividade e otimização. Simplesmente “não fazer nada” traz a mensagem paradoxal de que não fizemos nada com o nosso tempo livre. Assim, traçamos cronogramas que irão preencher as lacunas de nossa folga temporal, tornando-a, assim, em rotina. “O tempo livre é colonizado pela mesma lógica de produção de outras instâncias da sociedade: a satisfação e a felicidade são mostradas como o resultado da aquisição de bens e serviços voltados para a diversão” (Martino, 2022, p.107).

Essa captura do tempo livre por uma lógica de produção inviabiliza reiteradamente o tempo do nada. Não fazer nada deveria, de fato, implicar em não fazer coisa alguma. Ao invés disso, ocupamo-nos de preencher todo tempo que já não foi consumido pela nossa necessidade de desempenho com lazer, diversão, atividades sociais ou até mesmo o descanso. Sim, descansar e fazer nada são coisas diferentes.

Nas relações de produção capitalistas, a inatividade retorna como o *de fora que é incluído*. Nós a chamamos de “tempo livre”. Uma vez que o tempo livre serve para se recuperar do trabalho, permanece preso à sua lógica. Como um *derivado do trabalho*, ele é um elemento funcional no interior da produção. Com isso, desaparece o *tempo* de fato *livre*, que não pertence à ordem do trabalho e da produção. [...] Falta, ao “tempo livre”, tanto a intensidade da vida quanto a contemplação. Ele é um tempo que matamos a fim de não deixar nenhum tédio surgir. Não é um *tempo livre, vivo*, mas um *tempo morto* (Han, 2023, p. 10-11, grifos do autor).

Assim, fica a questão: o que seria, de fato, fazer nada e porque isso nos é tão importante? Fazer nada implica dar lugar ao tempo para que ele corra enquanto nós permanecemos inertes, diz respeito a uma postura que não é sequer pensada, a um estado de absoluto vazio que pode ou não ser fértil. A inércia é inimiga da lógica contemporânea de produção; são absolutamente díspares e nada homogeneizáveis. Ainda que pensemos que nossas folgas são avessas ao nosso desempenho, estamos enganados quanto a isso na maior parte das vezes. Uma inatividade que é programada de acordo com o cronograma de nossas rotinas já está operando apropriada por

uma temporalidade que advém da lógica do desempenho. “O mundo da velocidade não convive com o mundo da lentidão. A velocidade da produção é massificante e não permite conviver com a diferença de tempos, ritmos e realidades. O mundo da lentidão é conotado como perda de tempo e um mal a ser evitado” (Alvim, 2014, p.92).

Evitar a armadilha do *tempo-livre-perdido* e assumir uma via de inatividade e contemplação seria, então, a possibilidade de desligar-se do fluxo automatizado das coisas que funcionam para algo e perceber-se, naquele hiato de desocupação, como um ser livre do escoamento espaço-temporal que nos captura cotidianamente. Essa postura contemplativa é uma das variáveis mais potentes na construção da experiência genuína e coesa. A enxurrada de estímulos que a sociedade do desempenho e da positividade impõe sobre nós acaba por nos afastar da experiência, do autoconhecimento, da reflexão, do ócio, da contemplação, da possibilidade de encontro com o nada. A atividade constante, acoplada à velocidade dos processos, faz com que o indivíduo evite seu fatídico encontro com o nada em sua forma mais genuína.

A conjuntura contemporânea exige que estejamos absorvidos por um ciclo de atividade tão impetuoso que nos afasta da possibilidade do nada. Entretanto, compreendo que o nada é parte integrante da experiência como totalidade. No mundo onde tudo tem que ser possível, de forma surpreendentemente paradoxal acabamos impossibilitando a inatividade de se manifestar. Assim, há um afastamento entre nossa existência e a experiência genuína. Aprendemos a condenar a inatividade em suas mais diversas formas e, no processo, não levamos em conta que “essa inatividade é a condição de possibilidade da experiência” (Han, 2023, p.27). Nos integramos tão intrinsecamente ao fluxo da pressa e da aceleração que sacrificamos, nesse tramite, a experiência. Parece ter nos escapado a compreensão de que “a experiência, entretanto, exige presença, afetação, certa lentidão e ruptura com o ciclo da velocidade” (Alvim, 2014, p.92).

Esse ciclo da velocidade é perfeitamente traduzido numa frase que tanto ouvimos por aí: “estou sem tempo para nada”. E, de fato, estamos. Não há tempo para nada, nem mesmo para o nada. Essa constatação me faz pensar na noção de polaridades, tão familiar aos gestalt-terapeutas. Ao fixar-se em uma polaridade, o indivíduo passa a encontrar-se cristalizado, capturado por uma força invariável. Gostaria de reconvocar aqui a Gestalt-terapia, a qual creio possuir uma riquíssima contribuição ao debate aqui posto na figura do conceito de indiferença criativa. O conceito, resgatado da obra de Friedlander por Perls, expõe que “qualquer coisa se diferencia em opostos. Se somos capturados por uma dessas forças opostas, estamos numa

cilada, ou, pelo menos, desequilibrados. Se ficamos no *nada* do centro zero, estamos equilibrados e temos perspectiva” (Perls, 1979, p.76, grifo do autor).

Esse ponto zero, segundo Perls, é uma forma do nada. Em sua autobiografia, o precursor da Gestalt-terapia relata que seu primeiro encontro filosófico com o nada ocorreu na forma do zero da indiferença criativa conceituada por Friedlander.

O nada (*nothingness*) no sentido ocidental também pode ser comparado com a ideia oriental de *coisa-nenhuma* (*no-thing-ness*). As coisas não existem: todo evento é processo; a coisa é meramente uma forma transitória de um processo eterno. [...] Meu primeiro encontro filosófico com o nada foi o nada na forma de zero. Descobri-o sob o nome de *indiferença criativa*, por meio de Sigmund Friedlander. [...] Com ele aprendi o significado do equilíbrio, do centro-zero dos opostos. (op.cit. p.71, grifos do autor).

Esse arcabouço teórico nos remete não somente à noção de um nada (ou ponto-zero), mas também das polaridades que ocupam seus extremos. Ao ocuparmo-nos de um excesso de positividade, como já foi mencionado anteriormente no texto, passamos a ignorar a polaridade na qual reside a negatividade. Ao mensurarmos a vida e seus pesos com nossas réguas e balanças pessoais, passamos a criar e agregar valores a coisas e, nesse processo, podemos vir a ignorar seus pares opostos. A contribuição da Gestalt-terapia nessa discussão está justamente no entremeio, no ponto-zero, no nada. Esse é um lugar de contemplar toda possibilidade, mas que só é possível num estado de inércia. Um enorme devir, porém sem atividade imediata frente a isso. Ambas as polaridades estão acessíveis, mas eu ocupo o ponto-zero. Não é sobre trabalho ou descanso, mas sobre uma zona na qual os dois, ainda que possíveis, não estão ocorrendo. Isso é uma postura de contemplação: existem as possibilidades, estamos cientes delas e de suas demandas, mas ocupamo-nos do nada que ocorre entre elas.

Em seu livro *Creative indifference*, Friedlaender apresenta a teoria de que todo evento está relacionado a um ponto-zero, a partir do qual ocorre uma diferenciação em opostos. Esses *opostos* apresentam, em seu *contexto específico*, uma grande afinidade entre si. Permanecendo atentos no centro, podemos adquirir uma habilidade criativa para ver ambos os lados de uma ocorrência e completar uma metade incompleta. Evitando uma perspectiva unilateral, obtemos uma compreensão muito mais profunda da estrutura e da função do organismo (Perls, 2002, p.45-46, grifos do autor).

Ao avançar na elaboração do conceito de ponto-zero, chegamos à noção de vazio fértil. Inicialmente, a palavra fértil parece remeter a uma lógica de produção, mas penso nela muito mais correlata a uma possibilidade inativa, residente da espera e de um vir a ser. É um vazio

que nos coloca no epicentro da experiência, um espaço que ocupamos de forma inativa, porém no qual temos acesso ao todo numa grandeza contemplativa que só ele possibilita. No vazio fértil, estamos em posição de possibilidade, num ponto onde tudo pode acontecer. Note que “poder acontecer” não é similar a “precisa acontecer”. Há uma diferenciação entre o conceito comum de nada e o conceito de nada que advém da filosofia oriental. Essa dessemelhança é apontada por Perls, e observo ela como uma possível justificativa para a recusa contemporânea do nada.

Toda filosofia do nada é muito fascinante. Na nossa cultura, o “nada” tem um significado diferente do que tem nas religiões orientais. Quando nós dizemos “nada”, existe um buraco, um vazio, algo como a morte. Quando o oriental diz “nada” ele quer dizer *nada há*, não há coisas. É apenas um processo, um acontecer. O nada não existe para nós no sentido mais estrito, porque se baseia na percepção do nada, e se há a percepção do nada, existe alguma coisa. E quando aceitamos e *entramos* nesse nada, no vazio, descobrimos que o deserto começa a florescer. O vazio estéril torna-se o vazio fértil. O vazio vazio (*empty void*) ganha vida, se enche (Perls, 1977, p.86, grifos do autor).

O florescimento ao qual Perls se refere não é objetivo do vazio, mas um desdobramento de sua ocorrência. É preciso salientar, também, que ao falarmos em polaridades e num ponto-zero, não estamos falando em uma balança ou em uma escala cujo meio é o zero. A abertura para esse “vir a ser” que acompanha o nada possibilita uma via de integração das polaridades, e integrar não se equipara a uma soma ou a um meio termo. Integrar polaridades é assumir, partindo desse ponto de indiferença criativa, que ambos os polos são possíveis e potentes para o organismo. “Zero é nulo, é nada. Um ponto de indiferença, o ponto a partir do qual nascem os opostos” (Perls, 1979, p.78). A integração das diferenças, que só é possível partindo desse ponto de indiferença, nos permite assimilar que polaridades não são meramente opostas; elas são desintegradas, mas permanecem parte de um todo. Sendo assim, podemos observar que “a inatividade não se opõe à atividade. Antes, a atividade se nutre da inatividade” (Han, 2023, p.37).

Deste modo, proponho aqui uma outra possibilidade de *re-caminho*: o fazer nada do vazio fértil, da contemplação. Isso implica permitir que a inatividade nos exonere da constância de uma série de atividades que nos impedem experimentar o nada. Nesse movimento é possível perceber a vida sob outro prisma, com outra configuração. A inatividade permite que a vida seja contemplada ao invés de unicamente assistida, desvela horizontes de possibilidades que não são acompanhados de pressa, mas sim de uma esperança que diz respeito não a um anseio, mas à habilidade de esperar.

A ânsia contemporânea para que tudo tenha um propósito delimitado nos afasta dessa lógica, pois nos leva a pensar somente nas relações pela via da causalidade, da funcionalidade e do desempenho. A dicotomização da vida é mais um desdobramento dessa lógica vigente. Tudo passa a existir em opostos que não se completam ou complementam de forma alguma, num movimento de constante desintegração que nos afasta da experiência genuína e nos adoece, cristalizando-nos numa polaridade que, normalmente, é a vista como positiva pela sociedade.

A verdadeira felicidade se deve ao que é vão e inútil, ao que é reconhecidamente profuso, improdutivo, desviante, excessivo, superficial, às belas formas e gestos, que não têm nenhuma utilidade e não servem para nada. Passear sossegadamente é, em comparação com o andar, correr ou marchar para algum lugar, um luxo. O *cerimonial da inatividade* significa: *fazemos, mas para nada*. Esse *para-nada*, essa liberdade com o respeito a qualquer finalidade ou utilidade, é o núcleo essencial da inatividade. É a fórmula essencial da felicidade (Han, 2023, p. 16, grifos do autor).

Ao citar uma “fórmula essencial da felicidade”, compreendo que Han intenta afirmar que a felicidade proposta na sociedade paliativa e do cansaço – emblemas de algumas de suas obras – não se sustentam sequer como uma utopia. Entendo, então, o termo “essencial” não como um requisito fundamental para que a felicidade se dê, mas como algo que constitui a essência dela. Em suma, no âmago da felicidade estaria o pilar da *não-funcionalidade* das coisas. Fazer nada é libertar-se da utilidade sem tornar-se inútil, pois a contemplação e o ócio fidedignos operam à sua própria lógica, que está aquém do desempenho.

3.3 O paradoxo da funcionalidade

Não era mais a imagem de uma cobra de
vidro que fazia uma volta atrás da casa.

Era uma enseada.

Acho que o nome empobreceu a imagem.

Manoel de Barros

Ao pensar sobre a temática do “fazer nada”, lembrei-me de uma criança que atendi alguns anos atrás. Lembrar daqueles atendimentos fez nascer essa discussão sobre função e funcionalidade das coisas. Portanto, acho interessante iniciar essa etapa do texto com um pequeno recorte daqueles atendimentos. Tratava-se de uma menina que, na época, estava perto dos seus oito anos de idade e que chegou à psicoterapia trazida pelos pais que relatavam que a

criança estava tendo alguns pesadelos recorrentes, problemas para dormir no próprio quarto e comunicava a eles muitos medos e inseguranças com questões básicas do cotidiano. Em uma sessão com os pais, comecei a ser questionado por eles a respeito das atividades que realizava com a criança nas sessões. *“Ela me disse que vocês jogaram um jogo de tabuleiro, pintaram alguns desenhos, brincaram com massinha, etc. Pra que essas coisas servem? Em que isso ajuda minha filha?”* – foi uma das falas que ouvi dos pais da criança.

Hoje compreendo que essa é uma demanda comum de responsáveis que, constantemente, tentam investigar o trabalho dos psicoterapeutas atrás de um propósito maior. No entanto, naquela época esse questionamento dos pais disparou uma série de reflexões dentro de mim. Além de me sentir descredibilizado, me recordo de ter me sentido um impostor, como se o trabalho que eu realizava com aquela criança não passasse de uma brincadeira, como se aquelas atividades servissem para nada. E aqui faço a conexão com a seção anterior do texto: realmente, aquelas atividades e brincadeiras serviam para nada!

Questionamentos similares aos daqueles pais são superabundantes na nossa sociedade. Toda atividade precisa ter uma função, precisa ser como uma ponte que nos transporta dum ponto ao outro ou como uma ferramenta que nos permite realizar algo. Nada pode ocorrer por si só, pelo simples fato de ocorrer; tudo precisa ser para alguma coisa, tudo precisa ser útil antes mesmo de existir. Isso nos leva, enquanto sociedade, a despersonalizar alguns fenômenos e agregar a eles características que não são compatíveis com os mesmos. As nossas brincadeiras precisam ser lúdicas, nossas leituras sempre pedagógicas, nossa conversa necessariamente uma escuta clínica, nossos gestos sempre propositais e, assim, vai esmaecendo a autenticidade de nossas práticas, ao passo que empobrecemos as experiências por uma sobrecarga de função incompatível com elas.

O diabo põe a mão em todo empreendimento humano, não apenas em filosofia ou teologia. Eu o vejo atuando em política e educação, em ciência e arte, e particularmente no nosso próprio campo, no ensino e prática de psicoterapia, empenhadíssimo em fornecer não apenas palavras mas, fórmulas pré-fabricadas, técnicas e macetes, todo um caleidoscópio de truques para quem é pobre, ignorante e suficientemente crédulo, e disposto a pagar (Perls, 1977, p.1).

Me aproximo da fala de Laura Perls e levanto aqui uma questão: o que temos feito em/com nossas práticas na clínica? Ora, se assumimos esses atalhos e macetes dos quais a autora – muito à frente de seu tempo, diga-se de passagem – nos alerta, onde está a ética, a integridade e, sobretudo, a essência de nossas práticas clínicas? Infelizmente a fala de Laura

Perls transcendeu a barreira de seu tempo e chega a nós, quase cinquenta anos depois, de forma profética, por assim dizer, como se saísse de um texto recém-publicado. O que vemos hoje é justamente a criação desse atalho, desse artifício em nossas clínicas. Como já vimos anteriormente no texto, cresce exponencialmente o número de abordagens, técnicas, intervenções e afins com a característica de serem sempre pré-formatadas, prometendo resultados excelentes, rápidos e de alta previsibilidade.

É comum ver psicoterapeutas planejando suas sessões em detalhes e prevendo, antes mesmo do encontro com o outro, o resultado desse encontro. Parece ter-se perdido a noção de experiência, tendo em vista que cada vez mais o sentido das práticas antecede as próprias práticas, que caem num funcionalismo insidioso. Nesse vórtice de práticas reformuladas sob o prisma da positividade, perdeu-se a noção de que “fazer clínica é diferente de aplicar conceitos” (Quadros, 2014, p.40). Como um desdobramento disso, podemos afirmar que a aplicação de conceitos, técnicas e métodos não é suficiente para garantir resultados específicos. Ouso dizer que na psicoterapia não é possível prever resultados apoiando-se no funcionamento de uma técnica ou método – ou de macetes, parafraseando novamente Laura Perls.

Ao planejarmos os acontecimentos, furtamos da experiência a possibilidade de emergir em nossos campos. Uma experiência programada, afinal, não é uma experiência genuína. “Não temos mais a paciência para a espera, na qual algo pode lentamente amadurecer. O que conta é apenas o efeito de curto prazo, o êxito rápido. Ações se encurtam em reações. Experiências se diluem em vivências. Sentimentos se empobrecem em emoções e afetos. Não temos acesso à realidade” (Han, 2023, p.26).

O *re-caminho* proposto aqui não reside numa inutilidade como oposição à vida útil – lembrando da noção do ponto-zero abordado anteriormente – mas sim numa experimentação genuína da existência, num aproveitamento das experiências como elas são. Abrir mão das funcionalidades com as quais aparelhamos nossas práticas e praticar a máxima fenomenológica do retorno às coisas mesmas²⁸ é a proposta aqui. Naquele atendimento que relatei no início dessa seção do texto eu poderia ter respondido aos pais que aquelas brincadeiras eram apenas brincadeiras, que não eram atividades lúdicas ou técnicas intervencionistas para psicoterapia infantil; poderia simplesmente ter dito “*brincamos porque é divertido*” sem sentir que isso seria uma desapropriação do espaço terapêutico.

²⁸ Conceito fundamental da fenomenologia de Husserl que implica, resumidamente, num retorno à origem da experiência e dos fenômenos em sua forma mais pura e sem influência de conceitos ou pressupostos.

Viver a experiência de fruir a vida de verdade deveria ser a maravilha da existência. [...] Nós estamos aqui para fruir a vida, e quanto mais consciência despertarmos sobre a existência, mais intensamente a experimentamos. [...] As religiões, a política, as ideologias se prestam muito bem a moldurar uma vida útil. Mas quem está interessado em existência utilitária deve achar que esse mundo está ótimo: um tremendo shopping (Krenak, 2020, p.110-111).

Assim como a brincadeira poderia ser somente divertida, sem precisar funcionar para nada além da diversão, creio que precisemos revisitar nossas práticas e despi-las de todo esse arcabouço de utilidade que tanto nos esforçamos para construir. Às nossas práticas nos dias de hoje tem sobrado utilidade e faltado verdade e experiência. Por estarmos tão apegados à positividade, passamos a implementar cada vez mais elementos outrora alheios à essência original de nossas práticas sob a premissa da funcionalidade. O paradoxo da funcionalidade, como escolhi nomear esse processo, reside em empobrecer um processo por adicionar mais funções a ele. A adição de um sentido alheio ao fenômeno nos despista da origem deste, afinal.

3.4 Metáforas de cuidado: sobre curandeiros, desafortunados e panaceias

O principal objetivo da terapia não é transportar o paciente para um impossível estado de felicidade, mas sim ajudá-lo a adquirir firmeza e paciência diante do sofrimento. A vida acontece num equilíbrio entre a alegria e a dor.

Carl G. Jung

Pensando ainda sobre a funcionalidade, presumo ser oportuno questionar os papéis que desempenhamos dentro da clínica psicológica. Esse questionamento rompe as paredes de nossos consultórios e se estende ao imaginário social de toda uma coletividade sobre quem é o psicólogo clínico, o que ele faz e para que ele é útil. Essa ambição contemporânea de transformar tudo e todos em utilitários não deixa livre a figura do psicólogo clínico e também a de quem o procura. Ainda em paralelo à discussão do ponto-zero, parece que a sociedade traçou uma linha na qual delimitou dois papéis opostos: um desafortunado, na figura do paciente e um curandeiro que carrega uma sabedoria sobre o outro, na figura do psicoterapeuta. Essa dicotomia, que deveria ser alvo de um desmonte por parte de nós, psicólogos, é o que coroa muitos psicólogos como profissionais de qualidade e bem-sucedidos.

O que garante a manutenção dessa representação social tão errática das figuras do psicoterapeuta e do paciente é justamente a questão da funcionalidade supracitada. Num

empreendimento de tentar se destacar no mercado, muitos psicoterapeutas assumiram essa postura de detentor da panaceia universal. Problematicar esse papel atribuído a nós não significa somente sair desse lugar de um saber universal sobre o outro, mas assumir, sobretudo, que quem nos procura não é alguém que precisa ser ajustado até uma forma que consideremos – seja pela literatura ou por nossas crenças pessoais – mais ideal, funcional ou otimizada.

Todo ser é uma maneira de ser e reciprocamente: toda maneira de ser é um ser distinto, que existe à sua maneira. [...] Desse ponto de vista, cada existência é tão perfeita quanto pode ser. [...] A existência não admite grau; cada existência possui seu modo de ser, intrínseco, incomparável. [...] Também não podemos dizer, por enquanto, que uma existência é mais real, mais autêntica, mais essencial que outra (por oposição a uma existência que vive na inautenticidade, submetida ao reino das aparências, da opinião...). Todas as existências tem o mesmo grau de realidade, existência e autenticidade. Também não podemos avaliar os modos de existência segundo sua potência de existir. Não há potência de existir maior ou menor. Nesse plano, um ser não é mais realizado do que o outro, mesmo comparado a si mesmo (Lapoujade, 2017, p.27-28).

Se nos encontrarmos alheios a essa noção de que a existência de cada indivíduo está em sua melhor forma possível, corremos o risco de recair nesse lugar de um profissional que sabe sobre o outro um tanto mais que ele próprio sabe sobre si. Tudo isso se reflete diretamente nos serviços que aparecem no mercado, nas propagandas que os veiculam e nos profissionais e institutos que os oferecem. Vimos, num momento anterior do texto, que esses anúncios ocupam um espaço que é propiciado por uma lógica vigente de positividade, mas precisamos, enquanto psicólogos, perceber o que esse tipo de oferta faz germinar na sociedade.

O psicoterapeuta tornou-se especialista sobre o outro e ignorante sobre si próprio. Nesse processo, creio que a empatia seja a primeira a desaparecer. Com tamanha diferenciação essencial entre o psicoterapeuta e quem o procura, é aniquilada toda e qualquer possibilidade de contato autêntico com a realidade alheia. A partir disso, a psicoterapia deixa de ser *com* o outro e passa a ser *para* o outro. Além disso, ao assumir esse lugar imaginário de quem sabe sobre o outro, o psicólogo reforça, inevitavelmente, o posicionamento do outro na polaridade da incompletude, da ignorância, do projeto a ser concluído.

A psicoterapia que intervém no sentido da restauração produz uma assimetria na potência e, muitas vezes, reserva ao cliente um único lugar: o lugar da doença. E quantas forem as manifestações não discutidas ou absorvidas pela sociedade, tantas serão as categorizações definidas em quadros patológicos. Dessa forma, as diferenças que transitam no mundo correm o risco permanente de serem aprisionadas numa patologia. [...] A ansiedade da intervenção [...] pode gerar o movimento de conduzir a psicoterapia e o cliente na direção de

voltar ao caminho da normalidade (se é que ela é possível). A busca por um certo bem-estar é, na maioria das vezes, idealizada tanto pelo cliente quanto pelo terapeuta. [...] As intervenções envolvidas na terapia se convertem, então, em ferramentas de reparação (Quadros, 2021, p.60-61).

Munidos – ao menos em seus imaginários – dessas referidas ferramentas de reparação, muitos profissionais replicam essa lógica de patologização da diferença, reforçando ainda mais esse paradigma vigente na sociedade de que quem procura a psicoterapia sairá desta como uma pessoa mais potente, capaz e feliz; ou seja: mais normal/adequada à sociedade contemporânea. Para a manutenção disso, fazemos cursos, especializações, workshops e afins que prometem transformar qualquer psicólogo clínico numa máquina de resultados.

Gostaria, então, de propor aqui um outro *re-caminho*. Não uma abstenção da técnica e da teoria, mas uma integração delas à humanidade, elo basilar que iguala psicoterapeuta e cliente. Se mantivermos uma postura constante de potência soberana estaremos, invariavelmente, apontando quem nos procura como despotencializado. Há uma metáfora de cuidado por trás de nossas relações terapêuticas, mas ela não ocorre numa verticalidade na qual o profissional ocupa o lugar de privilégio. A relação terapêutica é, antes de tudo, uma relação horizontal de cuidado, no sentido de observar cliente e psicólogo como pares e não como figuras aquém uma da outra. Isso não implica que não haverá uma relação de respeito e credibilidade à figura do psicólogo por parte do cliente, mas aponta para a possibilidade de que esses aspectos não interfiram no atributo dialógico da relação terapêutica.

Nessa postura, a psicoterapia deixa de ser um movimento unilateral e passa a ser transformadora para todos os envolvidos, inclusive – e às vezes principalmente – o psicoterapeuta. Essa possibilidade, no entanto, só se mostra quando assumimos que não sabemos sobre o outro nem um pouco a mais do que ele próprio sabe sobre si. Ao contrário, é muito mais coerente observarmos o cliente como o maior especialista existente sobre a própria vida, tendo em vista que ele, e somente ele, é responsável por tê-la vivido até aquele momento. Nossa posição na relação, então, não é a da especialidade, mas a da fé no potencial do outro, em si próprio e no encontro entre as duas partes.

Esse terapeuta precisa ser fundamentalmente um homem de fé. Fé na possibilidade de crescimento inerente ao homem, fé na possibilidade de autogestão psicológica, fé na existência de um centro norteador, organizador do psiquismo. [...] A proposta agora é retomar a viagem, dessa vez em conjunto. O terapeuta torna-se, na maioria das vezes, acompanhante e, mais raramente, guia de uma enorme jornada. A sensação, de início, é de excitação e susto, já que ele sabe que não pode sair ileso dessa aventura: quando retornar ao ponto de partida, também estará transformado (Juliano, 1999, p.21-22).

Essa jornada transformadora é singular e irrepetível, e é justamente isso que a torna incompatível com a figura de um profissional que começa, já nos primeiros passos do caminho, alegando conhecer o destino final da jornada. Toda essa proposição, entretanto, carrega consigo a necessidade de um posicionamento clínico que é extremamente avesso aos arquétipos contemporâneos de fazer clínica. Isto posto, é preciso que nos contemos, sem nos acomodarmos, com o não saber sobre o outro, com a via de acesso à história alheia pela vereda da partilha e não da inferência, com uma figura profissional que se distancie de um curandeiro e que se aproxime de um viajante curioso. Nada disso pressupõe um fazer coligado ao senso comum de uma amizade ou de um desabafo, muito pelo contrário. Sustentar a postura que descrevo aqui é um movimento regado de técnica, porém vazio de tecnicismo.

Nesse trâmite, porém, parece faltar a figura clara de uma finalidade. E isso é indubitavelmente proposital. A psicoterapia, em vias gerais, não deve ter uma intenção universal que contemple a todos que a procurem. Esse é um dos pontos fundamentais de rompimento entre o fazer que descrevo aqui e um fazer contaminado pela lógica da positividade, tão relevante no cenário atual. Não iremos tomar por objetivo a instauração de um estado inabalável de felicidade e produtividade, mas iremos contemplar, juntamente com cada pessoa, todo um oceano de possibilidades e impossibilidades. Suportar a dor, o sofrimento e a angústia é de uma importância primordial nesse processo, sendo inviável assumir atalhos que prometam conduzir os sujeitos a um implacável bem-estar fabricado.

Ao psicoterapeuta caberia, então, um papel de assistência e não de gerência no processo terapêutico. Iremos conhecer sobre o outro o tanto que nos for permitido, avançaremos com o outro pelo tanto de tempo que nos for concedido, construiremos com o outro o tanto que for possível e plausível. Não somos, enquanto psicoterapeutas, detentores de verdade alguma sobre o outro e não carregamos em nosso vasto arcabouço teórico as chaves para a felicidade ou para o bem-estar. O psicólogo clínico não é uma fonte inesgotável de remédio para a dor, especialmente levando em consideração que ele próprio sente dor. Somos surpreendentemente iguais a quem nos procura, mas isso não nos faz homogêneos. A individualidade nos diferencia, mas não deve ser suficiente para a assunção de uma relação vertical entre quem procura terapia e quem a oferece.

A psicoterapia, então, não pode ser vista como um processo industrial de fabricação em massa de felicidade. Não há um *delivery* expresso de bem-estar ou uma panaceia universal para todas as mazelas. Antes, o fazer terapêutico pode ser visto como um fazer artesanal (Quadros, 2021) que é construído a muitas mãos pelo encontro entre o psicoterapeuta e quem o procura.

“Por outras palavras, tudo o que posso fazer é, provavelmente, ajudar as pessoas a reorganizarem-se, a funcionarem melhor, a desfrutarem melhor a vida – a sentirem-se mais reais, mais autênticas. Que mais querem? A vida não é violinos e rosas” (Perls, 1980, p.53).

Partindo dessa fala de Perls, podemos perceber que não somos reparadores de biografias fracassadas ou aqueles que devolveremos a felicidade aos desafortunados. A vida é o que é, e nós, psicólogos, estamos tão sujeitos a ela quanto aqueles que buscam nossos serviços. Não há um saber soberano sobre o outro, mas um leque de possibilidades que se abre pela arte do encontro e da experiência. Ainda que a vida não seja, como diz Perls, violinos e rosas, é possível sentir-se mais autêntico e real ao caminhar por ela, considerando os tropeços, as ladeiras e as adversidades que irão compor o caminho. Aceitar a vida não significa assumir uma posição de passividade frente a tudo e a todos, mas sim uma posição ativa de percepção e, segundo Lapoujade (2017), “percepção é participação. [...] Não temos uma perspectiva sobre o mundo, pelo contrário, é o mundo que nos faz entrar em uma de suas perspectivas” (p.47).

3.5 A realidade das dores: conformidade e aceitação como vias de autocuidado

Quando a gente tenta
De toda maneira dele se guardar
Sentimento ilhado, morto, amordaçado
Volta a incomodar
Fagner

Um ponto fundamental na discussão aqui apresentada é o da verdade. Não defendo aqui uma verdade universal superior a tudo e a todos, mas tento apresentar uma verdade inquestionável chamada realidade. Ainda que sejamos seres inventivos, capazes de manipular – e até mesmo de transformar, quem sabe – elementos fugazes como o tempo, a realidade é de uma constância asseguradora. Ainda que demos contornos diferentes, acoplemos funções adicionais ou tentemos astutamente transformar em positivas, certas coisas simplesmente são o que são; ora, a realidade é fato consumado.

Ironicamente, penso eu, numa sociedade que incentiva uma espécie de culto à felicidade, surgem cada vez mais desdobramentos existenciais que categorizamos nosologicamente como patologias. Tudo o que não traz felicidade ocupa o lugar do indesejado, um espaço de desdouro. É por intermédio dessa via que a dor que se tenta encobrir emana. A realidade não comporta uma existência imaculada e plenamente feliz. Ao que parece, a tentativa de apresentar a vida

como uma jornada feliz que tragicamente contém um ou outro ponto de sofrimento foi comprada pela sociedade contemporânea.

A felicidade é o novo deus, do qual todo mundo fala, que todo mundo busca e ninguém é capaz de definir. [...] A sociedade capitalista liberal avançada deve se sentir feliz. Ela não tem escolha, pois passou a ser o modelo universal. [...] A felicidade é portanto a norma, e tende mesmo a se tornar uma obrigação moral. Não somos o mundo da abundância e da liberdade? Os infelizes são os outros. [...] Ousar dizer que não se é feliz é tão vergonhoso quanto confessar ser desonesto. Os tristes, os deprimidos, os melancólicos são excluídos dessa sociedade humorística e *cool* que é a nossa (Minois, 2011, p. 404-405).

Esse culto à felicidade, enquanto realidade, não se sustenta. Não basta excluir os deprimidos, tristes e melancólicos como se isso fosse fazer o sofrimento desaparecer. A vida, talvez, seja o oposto da que vemos descrita nos dias de hoje. Ao invés de uma jornada feliz com alguns momentos de angústia, podemos muito bem contemplar ela como uma jornada angustiante pontuada por momentos felizes. Inobstante da nossa possibilidade de recheiar essa jornada com uma abundância de momentos felizes, a angústia permanecerá lá. O contrário, penso eu, não é possível. Ainda que tudo isso soe extremamente pessimista, essa constatação não é necessariamente um peso negativo a ser carregado.

Arthur Schopenhauer, um importante filósofo alemão, traz em seus escritos algumas proposições que ferem severamente a lógica de uma sociedade positiva e plenamente feliz. Para ele, o que a sociedade de hoje vê como positivo é, na verdade, negativo. Do ponto de vista do filósofo, o mal é que deve ser considerado positivo, tendo em vista que só ele se faz sentir por nós.

Não nos atentamos à saúde geral do nosso corpo, mas notamos o ponto ligeiro onde o sapato nos molesta; não apreciamos o conjunto próspero dos nossos negócios, e só pensamos numa ninharia insignificante que nos desgosta. – O bem-estar e a felicidade são, portanto, negativos, só a dor é positiva. Não conheço nada mais absurdo que a maior parte dos sistemas metafísicos, que explicam o mal como uma coisa negativa; só ele, pelo contrário, é positivo, visto que se faz sentir... O bem, a felicidade, a satisfação são negativos, porque não fazem senão suprimir um desejo e terminar um desgosto. Acrescente-se a isso que, em geral, achamos as alegrias abaixo da nossa expectativa, ao passo que as dores a excedem sobremaneira (Schopenhauer, 2014, p.25).

Sob tal ponto de vista, podemos pensar uma quebra paradigmática em todo esse binômio tão contemporâneo entre positividade e negatividade. Partindo do raciocínio ofertado por Schopenhauer, toda a sociedade positiva está, na verdade, escorando-se em efemeridades, no negativo. Paradoxalmente, os perseguidores da felicidade estão, efetivamente, atrás de algo negativo. A sensação inerente de angústia que ronda nossa existência não pode, no fim das

contas, ser suprimida por completo. Essa angústia, no sentido atribuído a ela pelo existencialismo, não é um sentimento negativo, mas uma consciência da liberdade ou de nossa indeterminação frente às possibilidades e riscos. “A angústia se mostra na própria existência, ela está sempre ali, à espreita, mas obscurecida” (Feijoo *et. al.* 2015, p.576).

Essa parte obscurecida que podemos denominar angústia é indissociável da condição humana de existência. Como se fosse uma abertura, um porvir indeterminado, essa angústia é um ponto de tensionamento da existência do qual não podemos nos desanexar. Enquanto a sensação de medo ou desalento emana frente a algo externo, a angústia faz correspondência com o próprio ser, com o que constitui a realidade. “Esta, diferentemente do medo, não se refere a algo específico, sendo um sentimento originado no fato de o homem viver num mundo de possibilidades, sem qualquer garantia de realização, sucesso ou segurança” (Cardoso, 2013, p.61).

Ora, se não há garantia de realização, sucesso ou segurança, como se sustentaria uma existência contornada e regida por uma positividade tão categórica quanto a que se tenta disseminar nos dias de hoje? Esse ponto é delicado, porquanto nos coloca numa posição aparentemente pendular entre a cegueira de uma vida falsamente feliz e o precipício de uma existência angustiada. O que sucede, no entanto, é que a vida é constituída por ambas as possibilidades entrelaçadas e associadas entre si. A ideia aqui não é sugerir que a felicidade é uma impossibilidade, mas sinalizar que ela não é exatamente positiva no sentido de ser efêmera ao passo que suprime um descontentamento e logo torna-se ordinária naquele contexto. “Sentimos a dor, mas não a ausência da dor; sentimos a inquietação, mas não a ausência da inquietação; o temor, mas não a segurança. Sentimos o desejo e o anelo, como sentimos a fome e a sede; mas apenas satisfeitos, tudo acaba, assim como o bocado que, uma vez engolido, deixa de existir para a nossa sensação” (Schopenhauer, 2014, p.35).

Em sua obra *O ser e o nada*, Sartre (2011) traz um exemplo muito interessante que ilustra de forma bastante eficaz essa questão da angústia. O filósofo diferencia angústia de medo por meio da ilustração de um homem frente a um precipício e aponta que o medo é dos seres do mundo, enquanto a angústia surge frente a si próprio.

A vertigem é angústia na medida em que tenho medo, não de cair no precipício, mas de me jogar nele. Uma situação que provoca medo, pois ameaça modificar de fora minha vida e meu ser, provoca angústia na medida em que desconfio de minhas reações adequadas a ela. [...] A vertigem se anuncia pelo medo: ando por uma trilha estreita e sem parapeito, à beira de um precipício. O precipício me aparece como algo a evitar, representa um perigo de morte. Ao mesmo tempo, imagino certo número de causas

independentes do determinismo universal e capazes de converter essa ameaça em realidade: posso escorregar em uma pedra e cair no abismo; a terra friável do caminho pode desabar aos meus pés. Através dessas previsões, apareço a mim mesmo como uma coisa, sou passivo com relação a tais possibilidades, que me atingem de fora, na medida em que sou *também* objeto do mundo, submetido à atração universal, e elas não são *minhas* possibilidades (Sartre, 2011, p. 73-74, grifos do autor).

Com embase no exemplo de Sartre, torna-se possível observar, então, que as possibilidades são parte integrante desse debate aqui posto. Vivemos numa época pobre de negatividades e inflada de possibilidades fabricadas e insustentáveis. Poderíamos, seguindo essa lógica vigente, acreditar numa potência ilimitada de nossas existências para consolar e comportar não somente o medo dos precipícios, mas também a angústia apresentada pela indeterminação do encontro com estes. No entanto, retomo aqui a ideia de que a angústia está vinculada à própria existência e, ainda que obscurecida, vai sempre estar ali, pairando pelos porões de nosso ser apesar de todo subterfúgio que utilizemos para fazer parecer que ela não existe. “Os esforços sem trégua para banir o sofrimento só tem o resultado de o fazer mudar em figura. Na origem aparece sob a forma da necessidade, do cuidado pelas coisas materiais da vida. Conseguindo-se, à custa de penas, expulsar a dor sob esse aspecto, logo se transforma e toma mil formas diferentes, segundo as idades e as circunstâncias” (Schopenhauer, 2014, p.33).

Retomando a ilustração do homem frente ao precipício trazida por Sartre, a figura da possibilidade continua a destacar-se. O reconhecimento de potencial é somente isso: um potencial reconhecido. E, ainda que pareça óbvio, é preciso deixar claro que a possibilidade é indefinida até que ocorra, podendo, inclusive, nunca ser consumada. A ineficácia de nossas estratégias de enfrentamento não está na qualidade ou na chance de sucesso destas, mas sim no fato de serem meras possibilidades. Ainda que escolhamos perceber somente as possibilidades positivas – como a de pisar com cuidado para não cair no precipício – as possibilidades que ignoramos continuam a existir. Ainda que não o façamos, sempre será possível se jogar do precipício. Escolher ignorar algo não implica na inexistência deste algo. Assim, torna-se estéril toda tentativa de soterrar o que não queremos que ocorra debaixo de uma enorme quantidade de motivações positivas. A angústia está ali e, ainda que momentaneamente ofuscada, não deixará de estar.

Mas me angustio precisamente porque minhas condutas não passam de *possíveis*, e isso significa exatamente: embora constituindo um conjunto de motivos *para* repelir a situação, ao mesmo tempo capto esses motivos como insuficientemente eficazes. No mesmo instante que me apreendo como tendo *horror* ao precipício, sou consciente deste horror como *não determinante* de

minha conduta futura. [...] Em resumo, para evitar o medo, que me entrega a um devir transcendente rigorosamente determinado, refugio-me na reflexão, que só tem a me dar um devir indeterminado. Significa que, ao constituir certa conduta como *possível*, dou-me conta, precisamente por ela ser *meu* possível, que nada pode me obrigar a mantê-la (Sartre, 2011, p.75, grifos do autor).

Essa indeterminação dos fatos pela via da possibilidade é fundamental para a construção do raciocínio aqui posto. Esse ponto imutável de incerteza que constitui a angústia integra a existência de forma tão intrínseca que não pode ser separado dela. O que é variável nessa equação são nossas percepções sobre tudo isso. “Se a possibilidade pode doer, pois pode ser interpretada como algo sofrido, [...] as avaliações sobre se valeu a pena ou não se lançar nas possibilidades nada podem nos ensinar na escola da angústia, pois são feitas a *posteriori*” (Feijoo *et. al.* 2015, p.579). Creio que, por só podermos associar certeza às possibilidades após sua consumação, estamos, irremediavelmente, num eterno movimento de vir a ser. A certeza do sucesso ofertada pela positividade compulsória é, nesse sentido, um movimento paliativo de negação da condição humana de angústia por conta desse eterno vir a ser.

Curiosamente, o mantra contemporâneo do “tudo é possível” não se sustenta justamente porque tudo é possível. “Não, na possibilidade tudo é igualmente possível, e aquele que, em verdade, foi educado pela possibilidade entendeu aquela que o apavora tão bem quanto aquela que lhe sorri” (Kierkegaard, 2010, p.164 apud Feijoo *et. al.* 2015, p.579). A possibilidade irrestrita, no entanto, abre caminho tanto para o positivo quanto para o negativo. Esse “tudo é possível” que ecoa eloquentemente nos dias de hoje parece ignorar que o negativo faz parte do todo que é a vida.

O processo normal da vida contém momentos tão maus quanto qualquer um daqueles de que está cheia a melancolia dos insanos, momentos em que o mal radical tem a sua vez de jogar. As visões de horror do louco são todas tiradas do material dos fatos diários. A nossa civilização funda-se na desordem, e cada existência individual se exala num espasmo solitário de agonia impotente (James, 1991, p.148).

Há um contrapeso na balança que o mundo tenta ignorar. A imersão na felicidade nos torna insensíveis a ela. Assim, o que antes nos fazia felizes hoje já não é percebido com a mesma intensidade. Esse é um relato comum na clínica: as coisas que antes eram prazerosas já não produzem o mesmo efeito na vida das pessoas. Erroneamente, penso eu, muitos profissionais se apressam a nomear esse processo como depressão. Entretanto, para além do reducionismo que isso implica, há uma parcela de possibilidade que é ignorada: o prazer não é mais percebido por conta de um adoecimento depressivo ou ele não é mais percebido por conta da *overdose* de

positividade à qual temos nos submetido? Nos dias de hoje, o prazer deixou de ser possibilidade e virou certeza. “Só notamos os dias felizes da nossa vida passada depois de darem lugar aos dias de tristeza... À medida que os nossos prazeres aumentam, tornam-nos cada vez mais insensíveis; o hábito já não é um prazer. Por isso mesmo a nossa faculdade de sofrer é mais viva; todo hábito suprimido causa um sentimento doloroso” (Schopenhauer, 2014, p.35).

A exigência massacrante de ser feliz aniquila a experiência do homem frente ao mundo da possibilidade. Ao tentar atribuir à felicidade uma constância inexistente, pensamos estar ludibriando a angústia, mas quem ocupa o lugar do enganado somos nós. A possibilidade do caos, ainda que não consumada, sempre irá existir, e ignorar ela não torna a vida em um espaço integralmente feliz. Essa felicidade fabricada é de uma fragilidade inequívoca. Ela entorpece os que a adquirem de tal forma que os torna insensíveis ao sentimento genuíno quando este tem a oportunidade de se manifestar.

Uma característica frequente demais da felicidade é que você sente a cada momento a sua fragilidade, ao passo que, quando você está em depressão, ela parece ser um estado que não passará nunca. [...] Você não pode descansar na felicidade como na tristeza. [...] Quando estou feliz, sinto-me levemente estranho à felicidade, como se ela não conseguisse estimular certas partes do meu cérebro (Solomon, 2000, p.24 apud Minois, 2011, p. 411).

Não é um processo simples desvencilhar-se dessa felicidade quebradiça que existe hoje. Parece que essa ditadura da positividade atingiu tamanho sucesso que a alegria está no ar que respiramos, metaforicamente falando. Por todo lado estamos rodeados de sorrisos, de brilho, de conquista, de sucesso. Todas as possibilidades frente ao precipício, retomando a ilustração de Sartre, parecem ser salvíficas de modo que o perigo esmaece até tornar-se uma ideia distante. Esse estranhamento à felicidade mencionado na citação anterior diz respeito, penso eu, à constatação de que a felicidade não é constância, é momento e, por ser efêmera, passará. É justamente por isso que Schopenhauer a categoriza como negativa: porque ela não produz com a realidade o mesmo eco que a dor, tendo em vista que esta sim se faz perceber. Há, na dor e no sofrer, uma constância asseguradora, e a angústia está aí para nos comprovar isso. Pensando nessa constância, lembrei-me de uma frase de Millôr Fernandes: é melhor ser pessimista do que otimista, pois o pessimista fica feliz quando acerta e quando erra. Assim, podemos reassegurar o pessimismo de Schopenhauer como uma virtude, talvez. “Hoje é mau, e cada dia o será mais – até que chegue o pior de todos” (Schopenhauer, 2014, p.27).

O *re-caminho* que proponho aqui é o da conformidade e da aceitação. Isso não significa aceitar tudo de forma irrestrita e conformar-se com tudo o que acontece. Antes, implica numa

postura de reconhecimento integral de que tudo é possível. Conformer-se com isso é aceitar que o outro lado da moeda não somente existe como também é frequente. Proponho um olhar ao precipício descrito por Sartre com todo o cuidado possível. Um olhar que não será destemido e cheio de superação apenas, mas que terá a cautela de reconhecer, frente ao infinito do precipício, a finitude da nossa existência. Entendo essa postura como uma via de autocuidado, pois acolher o fato de que tudo é possível – tanto o sofrimento quanto a felicidade – nos possibilita a cautela não somente de reconhecer a dor e o sofrimento como possibilidades inquestionáveis, mas de preservar as alegrias que, eventualmente, apareçam pelo caminho. Essa via de aceitação e conformidade torna possível uma desintoxicação da positividade excessiva e, nesse processo, nos faz respeitar o precipício ao invés de tentar superá-lo. Cair sempre será uma possibilidade, e aceitar isso é conformar-se com a própria finitude. Essa finitude reverbera com a própria felicidade, pois esta, assim como a vida, não é interminável.

3.6 Sobre deixar doer: o protagonismo da dor na vida vivida

Ando tão à flor da pele
Que meu desejo se confunde
com a vontade de não ser
Ando tão à flor da pele
Que a minha pele tem o fogo do juízo final
Zeca Baleiro

Retornando à jornada que propus no início deste capítulo, aos remos que ferem as águas no rumo do mar, permanece latente uma sensação: a vida existe para ser vivida. Não tenho por objetivo aqui terminar o capítulo com um tom otimista ou esperançoso, mas tenho a intenção de fornecer uma perspectiva diferente do que são a dor e o sofrimento. Resgatar a autenticidade da vida inclui não mais abdicar daquilo que dói, do que faz sofrer, das partes obscurecidas da existência. Somos, afinal, seres plurais. Imagino, quando penso na vida, numa jornada que culminará, inevitavelmente, na morte, mas que não precisa ser uma jornada para a morte. No mesmo peso, penso também não ser interessante pensar essa jornada sem ter em mente o seu caráter finito. Por mais que tentemos nos esquivar da finitude, é nela que mora a maior de nossas certezas.

Ainda que tudo isso possa soar desanimador, convido quem lê a vasculhar essa fatalidade em busca da arte que ela carrega. A vida, ainda que sofrida, está cercada de

possibilidades e experiências das quais só poderemos desfrutar por completo se assumirmos também a antítese que ela carrega consigo na figura da finitude. Como partes indissociáveis de um todo, vida e morte nos permitem contemplar, em perspectiva, toda a dualidade que constitui a existência. Desse ponto zero que é o entre no qual vida e morte se encontram, podemos aprender que, de igual modo, a tristeza e a felicidade irão se encontrar; que sofrer e contentar só são possíveis porque existem em conjunto. Há uma poesia no sofrimento ao passo que este nos lembra que somos humanos, que temos vida e que há, ainda, uma jornada a trilhar. A dor nos faz saber que ainda somos capazes de sentir, que ainda estamos íntegros naquilo que nos faz participar do universo. Angustiar-se sinaliza que é possível não somente padecer, mas também florescer. Nem sempre nos é cedido o poder da escolha, mas na possibilidade encontramos o alento da esperança.

Ao escolher “deixar doer” não estamos desistindo de tentar. Estamos autorizando a espontaneidade, dizendo à dor que ela não é um erro, que ela pode existir em paz. Uma vida sem desafetos é uma vida transparente, aplainada, tediosa pelo inferno do igual. Em qualquer viagem existirão, além dos monumentos e destinos magníficos, vielas, ruas tortuosas, lugares não tão belos. O excesso de positividade dessensibiliza a expectativa até que ela se dissolva por completo. Se tudo for aplainado ao igual, nada teríamos a esperar, nada teríamos que nos motivasse a esperar pelo dia seguinte. Permitir que a dor assuma o protagonismo em alguns momentos ilustra que a vida está se movimentando, que há algo acontecendo. A inércia da positividade mandatória rouba de nós a capacidade de ver a vida como ela realmente é.

O tempo da espera, que é tão raro nos dias de hoje, faz com que possamos conter momentaneamente o fluxo avassalador de informações e estímulos que nos bombardeiam diariamente. Essa contenção faz com que a reflexão e a contemplação possam ocorrer, criando uma espécie de porto seguro na tormenta que é a vida do excesso. Esperar é um ato de coragem, de fé, de resistência. Não fazer nada é uma postura de enfrentamento num mundo onde temos sempre que fazer de tudo. É como ter um pomar e aguardar pelos frutos do cuidado ao invés de adquirir tudo sempre pronto. O tempo consumido é totalmente diferente daquele que é cultivado e desfrutado. A paciência é uma atitude de cuidado, afinal.

Todo esse movimento tão singelo é de uma potência incomensurável quando se fala em práticas clínicas de cuidado. O convite final que faço ao leitor é esse. É resgatar o cuidado genuíno, o cuidado da espera, o cuidado da fé. Na frente de nós, enquanto psicoterapeutas, não há um terreno irregular a ser aplainado; mas sim um campo que carrega, em seu relevo, as marcas de uma história única que deve ser respeitada, honrada e confirmada. O gesto máximo de cuidado é esperar, penso eu. E esperar não é aguardar uma melhora ou uma cura, esperar é

dar a oportunidade para que o outro possa florescer à sua própria maneira. Replicar o cuidado não é possível. Cada pessoa requer a sua própria modalidade de cuidado. Por isso reafirmo: cuidar é ter paciência e esperar. As metodologias vendidas que nos prometem uma forma universal de promover bem-estar ao outro não se qualificam como modalidades de cuidado, ao menos não em Gestalt-terapia.

Quando proponho uma jornada da evitação ao acolhimento não estou me referindo apenas às experiências pessoais de cada um no enfrentamento da vida. Refiro-me, também, a essa postura de cuidado para com o outro. Evitar a dor e o sofrimento é evitar a integralidade do outro. Praticar essa evitação num contexto clínico é impedir que a totalidade do outro seja manifesta, é um bloqueio homeostático. Acolher também não significa um abraço irrestrito. Acolher é uma postura de confirmação que diz respeito muito mais à possibilidade do que à expectativa. Ao acolher o outro eu estou afirmando que ele está autorizado a ser quem é de forma integral, não apenas em partes. Nada disso aponta para uma ineficácia da psicoterapia. Antes, aponta para o fato de que a eficácia desta é imprevisível, irreplicável e singular. Enquanto alguns procuram a psicoterapia e encontram cuidado ao desligarem-se de seus fardos, outros encontram o cuidado justamente ao descobrirem que precisam carrega-los por mais um tanto de tempo. A nós, psicoterapeutas, cabem as duas possibilidades: ou tornamos figura a possibilidade de não mais carregar tanto ou tornamo-nos aqueles que tentarão aliviar a jornada de quem ainda tem fardos a carregar. *Não-mais-sofrer* não é e nunca deverá ser o objetivo de uma psicoterapia.

O que precisamos compreender, enquanto ocuparmos este espaço de psicoterapeuta, é que nenhuma técnica ou intervenção da qual lancemos mão terá mais potência do que a capacidade de quem nos procura. A homeostase, afinal, é uma poderosa ferramenta de autorregulação e excede sobremodo qualquer invenção terapêutica que venhamos a trazer conosco. A nós cabe, no fim das contas, a tentativa de viabilizar esse movimento. Somos, antes de tudo, facilitadores; nunca reparadores ou salvadores. Assim, nenhum processo terapêutico deverá carregar consigo a intenção de ser mais transformador do que o potencial de cada indivíduo. Nenhuma modalidade de cuidado ou terapia será mais competente do que a capacidade de homeostase que carregamos. Capacidade esta que, apesar de percalços e sofrimentos, foi suficiente para escrever a história daquela pessoa até aquele momento. Ora, a própria decisão de ir ao encontro de um psicoterapeuta já configura uma regulação orgânica.

Cuidar, enquanto ofício, é potencializar a vida em suas mais diversas formas; é acolher, de forma irrestrita, porém não irresponsável, todas as facetas do existir; é promover, de forma delicada, porém rigorosa, as condições para o crescimento do outro. O gesto de cuidar na

psicoterapia não se assemelha a um cuidado institucional ou familiar, não é um gesto pedagógico. Cuidar, nesse sentido, não é um gesto de bondade ou amor, mas uma atitude mobilizadora não apenas de possibilidades, mas também de uma série de incômodos.

O *re-caminho* final deste texto é um convite a viver a vida como ela se dá e oferecer a quem nos procura a possibilidade de fazer o mesmo. É sobre abrir mão de uma vida performada, que se desvela em cenas intencionalmente preenchidas de uma felicidade ilegítima, e assumir uma vida vivida, que abraça o universo e torna toda possibilidade tão crível quanto deveria ser. É sobre ser feliz, sim, mas na medida correta e de forma autêntica. Entretanto, é igualmente sobre sentir dor, na medida que nos couber. A existência, como universo que é, comporta muitos caminhos. Viver é ocupar esse universo e transitar por ele. Cada passo é caminho, cada desvio é escolha e cada destino é desconhecido. Acolher o sofrimento é isto: protagonizar a própria vida, seja na figura da felicidade ou na figura da dor. Enquanto psicoterapeutas, cabe a nós a missão de promover, em cada um que nos procure, as condições para que esse protagonismo legítimo seja reestabelecido. É uma atividade ininterrupta e irreplicável de pessoa a pessoa. Se cada história é singular, cada protagonista terá o próprio caminho a percorrer e a própria odisseia a escrever.

Para finalizar este capítulo, ofereço a leitura de uma poesia de Vinicius de Moraes, chamada *A Vida Vivida*²⁹. Seguem os versos do poeta:

Quem sou eu senão um grande sonho obscuro em face do Sonho
Senão uma grande angústia obscura em face da Angústia
Quem sou eu senão a imponderável árvore dentro da noite imóvel
E cujas presas remontam ao mais triste fundo da terra?

De que venho senão da eterna caminhada de uma sombra
Que se destrói à presença das fortes claridades
Mas em cujo rastro indelével repousa a face do mistério
E cuja forma é prodigiosa treva informe?

Que destino é o meu senão o de assistir ao meu Destino
Rio que sou em busca do mar que me apavora
Alma que sou clamando o desfalecimento
Carne que sou no âmago inútil da prece?

O que é a mulher em mim senão o Túmulo
O branco marco da minha rota peregrina
Aquele em cujos braços vou caminhando para a morte
Mas em cujos braços somente tenho vida?

O que é o meu amor, ai de mim! senão a luz impossível

²⁹ MORAES, V. **A vida vivida**. Rio de Janeiro, 1938. Disponível em:
<<https://www.viniciusdemoraes.com.br/pt-br/poesia/poesias-avulsas/vida-vivida>> Acesso em jul/2023

Senão a estrela parada num oceano de melancolia
O que me diz ele senão que é vã toda a palavra
Que não repousa no seio trágico do abismo?

O que é o meu Amor? senão o meu desejo iluminado
O meu infinito desejo de ser o que sou acima de mim mesmo
O meu eterno partir da minha vontade enorme de ficar
Peregrino, peregrino de um instante, peregrino de todos os instantes?

A quem respondo senão a ecos, a soluços, a lamentos
De vozes que morrem no fundo do meu prazer ou do meu tédio
A quem falo senão a multidões de símbolos errantes
Cuja tragédia efêmera nenhum espírito imagina?

Qual é o meu ideal senão fazer do céu poderoso a Língua
Da nuvem a Palavra imortal cheia de segredo
E do fundo do inferno delirantemente proclamá-los
Em Poesia que se derrame como sol ou como chuva?

O que é o meu ideal senão o Supremo Impossível
Aquele que é, só ele, o meu cuidado e o meu anelo
O que é ele em mim senão o meu desejo de encontrá-lo
E o encontrando, o meu medo de não o reconhecer?

O que sou eu senão ele, o Deus em sofrimento
O temor imperceptível na voz portentosa do vento
O bater invisível de um coração no descampado...
O que sou eu senão Eu Mesmo em face de mim?

4 INSERIR AQUI O MÉTODO (?)

“O que eu ia dizer [...] era que nada melhor para nos secar do que uma corrida eleitoral.” “E o que é uma corrida eleitoral?” perguntou Alice. [...] “Ora”, disse o Ganso, “a melhor maneira de explicar isso é fazer.”

Lewis Carroll

Gostaria de iniciar essa etapa do texto já sinalizando a quem lê que não há erro ou esquecimento algum na escrita do título. Quando me propus a discorrer sobre a temática aqui presente, assumi para mim mesmo o desafio de me aventurar, de partir numa jornada que, apesar de cheia de expectativas, nunca possuiu um destino claro, delimitado e preciso. No entanto, ainda um tanto preso à tradição, mantive por um bom tempo em meu diário de bordo uma seção chamada “inserir aqui o método”, na qual eu pretendia formular, posteriormente, a fundamentação metodológica sobre a qual construiria minha pesquisa. Acostumado (e apegado) aos protocolos e ao tradicionalismo, fui apresentado a estilos de pesquisar com os quais nunca antes tive contato. Conjuntos mais sensíveis, como Teoria Ator-rede e o PesquisarCOM me despertaram muito interesse, mas eu permanecia com uma ideia em mente: quando tudo isso amadurecer dentro de mim, vou voltar à minha seção “inserir aqui o método” e serei, então, capaz de preenchê-la devidamente.

Cá estou, na confecção da dita seção, porém pensando de uma maneira notavelmente diferente daquela de antes. O “inserir aqui o método” ficou presente por tanto tempo que se perpetuou e chegou ao texto final. E é isso, sem grandes floreios ou reviravoltas. O método ou a metodologia desse trabalho não tem nome, não tem destino e não tem formato, ainda que tenha forma. Enquanto pensava essa parte da escrita, lembrei-me da caricata canção de Vinicius de Moraes, *A Casa*³⁰, e me peguei rindo enquanto traçava divertidos paralelos entre a música e esse arranjo metodológico que apresento aqui. Assim como aquela casa, aqui não há teto, não há parede, não há chão. Eu diria que aqui, nesta casa, neste “insira aqui o método”, encontro somente horizontes e possibilidades, sem determinações.

³⁰ MORAES, V. **A Casa**. Rio de Janeiro, 1970.

Quando pensamos na metodologia duma forma tradicional, podemos utilizar a definição elaborada por Fachin, que aponta esta como

[...] um instrumento do conhecimento que proporciona aos pesquisadores, em qualquer área de sua formação, orientação geral que facilita planejar uma pesquisa, formular hipóteses, coordenar investigações, realizar experiências e interpretar os resultados. Em sentido mais genérico, método, em pesquisas, seja qual for o tipo, é a escolha de procedimentos sistemáticos para descrição e explicação de um estudo. [...] O método outorga ao saber a sua firmeza, a sua coerência, a sua validade, é como o princípio organizador e a sua garantia (2005, p.29).

Partindo de tal definição, comumente aceita pela comunidade científica, me percebi incapaz de enquadrar os saberes que me norteiam metodologicamente numa seção chamada “método”. Se casas usualmente possuem chão, parede e teto, uma metodologia deveria possuir verbos como organizar, coordenar, realizar, interpretar e explicar. A canção de Vinicius de Moraes carrega mais que uma letra engraçada. A famosa casa da cantiga existe e fica no Uruguai, sendo residência do artista Carlos Páez Vilaró, amigo de Vinicius. *Casapueblo*, como ficou conhecida a casa, inicialmente era o ateliê de Vilaró. No entanto, o que tornava a casa tão emblemática era a sua feitura atípica, artesanal e sem fim. Acontece que a casa nunca estava pronta, pois sempre eram anexados novos cômodos ligados por pequenos corredores ou escadinhas, quase que de forma labiríntica. A edificação foi erguida sem planos prévios, com formas totalmente imprevisíveis, autênticas e espontâneas. Em suas visitas à casa, Vinicius cantava às filhas de Vilaró a cantiga que conhecemos, porém acrescida do verso: “*era feita com pororó, era a casa de Vilaró*”.³¹

A casa, que foi feita pelas mãos do próprio Vilaró, nunca foi concluída, pois era uma obra sem fim, sem planejamento, sem a urgência dum cronograma ou duma meta. A casa simplesmente ia acontecendo, no “*pororó*”, ou na “*lenga-lenga*”, numa falta de pressa tão saudável quanto os radiantes e ensolarados céus que a cobrem na costa uruguaiana.

Partindo não apenas da letra da canção, mas também de sua origem, passo a propor aqui um método, ou um fazer, similar a essa casa: despretensioso, que se formata organicamente e se molda conforme a feitura do processo de pesquisar. Assim como a casa muito engraçada não tem chão, parede ou teto, a metodologia aqui posta não tem as estruturas do que convencionalmente chamamos de método. Não iremos nos ocupar de coordenar, interpretar, explicar ou organizar coisas, mas iremos seguir os passos do caminhante, na dica do poeta

³¹ Disponível em: <<https://www.diariodolitoral.com.br/cultura/era-uma-casa-muito-engracada-saiba-inspiracao-da-musica-de-vinicius/164555/>> Acesso em fev. de 2023.

Antônio Machado ao dizer que não há caminho, pois o caminho se faz ao caminhar. Como Vilaró acrescentava à sua casa aos poucos o que essa parecia lhe solicitar, a pesquisa que adota formatos pouco ortodoxos como opção metodológica vai, também, desenrolando o método conforme as coisas acontecem e se fazem em seu processo. Porque, diferente das casas que comumente tem parede, chão e teto, nada aqui foi pensado para estruturar um método.

Não quero dizer, com isso, que há uma bagunça ou uma falta de rigor na utilização de caminhos metodológicos alternativos aos tradicionais. Antes, aponto que há uma

relação entre metodologia e invenção, encontrar maneiras, utilizar-se do potencial humano de criação. Nas pesquisas no campo do imaginário, encontrar metodologias subtende-se cria-las, usar e abusar da bricolagem, brincar - com licença poética - de utilizar inúmeras abordagens de pesquisa sem pudor, mas lembrando-se do rigor. E então, entregar-se aos ventos da surpresa (Oliveira; Silva, 2016, p.54).

Essa dualidade entre a ausência de pudor e a presença do rigor faz de todo esse enlace uma proposição singular. Quadros (2022) aproxima essa dualidade da noção gestáltica de polaridades e pontua que “rigor e delicadeza formam uma totalidade indivisível trazendo maleabilidade ao processo de pesquisar” (p.70). Noto, partindo dessa fala, que a pesquisa surge como processual, não como determinada e, menos ainda, determinista. Esse processo, lavado em rigor, é, ao meu ver, um tanto mais complexo do que uma metodologia tradicional, uma vez que lança o pesquisador nos rumos do desconhecido, do indescoberto, da novidade sempre atualizada.

Adotar tal proposta objetivando algo concreto ao fim do processo nos colocaria, indubitavelmente, num lugar de insegurança, ao passo que lançar-se no pesquisar assumindo a possibilidade de desvios nos leva a um lugar de surpreender-se constantemente e, por que não, obrigatoriamente. Posto isto, podemos avançar rumo a uma lógica que vislumbra a necessidade de

perder a noção das imposições que nos colocam diante dos outros, para desafiarmos a feitura da pesquisa, a partir das normas disciplinares no trato com o conhecimento. O pensamento científico é um pensamento limitado e limitante. Qualquer disciplina com alcance de vistas à ciência moderna, é uma ordem rígida que se estabelece entre formas e conteúdos de conhecimentos especializados. Quando há quebra da ordem a partir dos regimes de alteridade em campo, a disciplina enlouquece. Só a sabedoria da vivência com a ordem e a desordem nas relações com os outros, nos inspira à busca de outras formas de produzir conhecimento (Pimentel, 2016, p.10).

Permitir essa quebra supracitada nos autoriza a viabilizar que os desvios assumam protagonismo da pesquisa no momento em que se mostram necessários. Seria como se o Vilaró precisasse, novamente, construir uma nova escada tortuosa para ligar um ponto a outro, num sentido e num significado particulares do processo tão exclusivo daquela construção. Esse desvio pode ser visto, seguindo a pista deixada por Despret (1999), como o possível desdobramento de um mal entendido promissor. A característica promissora desse mal entendido situa-se na abertura de possibilidades a partir de desvios e bifurcações no processo em questão. Moraes (2010) nos demonstra isso ao falar que o mal entendido é promissor “porque abre outras vias de realização para um fenômeno, abre, enfim, uma bifurcação, ali onde parecia haver uma certa ordenação estável de coisas. O que se abre, portanto, é uma instabilidade, a possibilidade de uma deriva, de uma variação” (p.29-30).

Os desvios, as rupturas, as cisões e as tantas vielas que se abrem como possibilidades nos lançam num universo de pesquisa que é sempre inexplorado, e vamos sempre de encontro com o ineditismo, com a novidade, com o desconhecido. Justamente por conta dessa preposição é que a complexidade dessas posturas de pesquisa se dá. Vamos, se investirmos nesse caminho, constatar que “problematizar a construção do conhecimento aproxima-nos, especialmente, do debate metodológico não com vistas ao estabelecimento de um ‘como fazer’, mas como possibilidade de colocar em questão ‘como as coisas são feitas’ ” (Pedro e Moreira, 2015, p.1405).

A feitura das coisas é particularmente importante para o debate aqui apresentado. É necessário, dentro de tal perspectiva, termos em mente que objetos e métodos numa pesquisa não são meras ferramentas, mas possuem capacidade de agenciamento e *fazem fazer* (Latour, 2012). Os objetos, seguindo a ideia proposta por Latour, também agem, como aponta o sociólogo ao dizer que “se insistirmos na decisão de partir das controvérsias sobre atores e atos, qualquer coisa que modifique uma situação fazendo diferença é um ator – ou, caso ainda não tenha figuração, um actante” (Latour, 2012, p.108). Partindo das conexões e dos enlaces, a TAR vislumbra possibilidade nos humanos e nos não humanos, vendo os acontecimentos e fenômenos com uma fluidez ímpar.

O ponto de partida da TAR são as conexões, os laços que articulam humanos a não humanos, tecendo e compondo o mundo em que vivemos. Sob esta ótica, os acontecimentos são movimentos nos quais objetos e pessoas estão em conexão, formando híbridos indissociáveis. Portanto, a ênfase está nas conexões, articulações, alianças, constituindo redes que produzem formas, relações, deslocamentos impermanentes [...] o interesse está não somente nos

vínculos estabelecidos, mas no que eles produzem, no que “faz fazer” (Arendt, Quadros e Moraes, 2019 p.3).

Dessas conexões nasce a possibilidade de uma pesquisa apoiada nas incertezas. Apesar de isso soar contraprodutivo, o que se dá é justamente o oposto, pois passamos a contar com a imprevisibilidade dos fazeres, com a autonomia de cada actante e, sobretudo, com as articulações e conexões que produzem ações na rede. Contamos, então, com uma infinda heterogeneidade de saberes, possibilidades e potenciais desfechos. Assim sendo, chegamos a um modo de pesquisar que é, essencialmente, irreplicável de pesquisa para pesquisa. Num diálogo professor/aluno apresentado por Latour (2012) somos introduzidos a um aluno angustiado por não conseguir aplicar a TAR ao seu estudo. Ao expor a um professor sua dificuldade, o aluno é surpreendido com a resposta: “E não é para menos! Ela não se aplica a coisa alguma. [...] Pode servir, desde que não se ‘aplique’ a isto ou àquilo” (p.205). Em seguida, o professor diz que a TAR é um argumento negativo, explicando ao angustiado aluno que ela não afirma nada sobre assunto algum de forma positiva. Diferente do imaginário daquele aluno de que a TAR, por ser uma teoria, deveria poder dizer coisas a respeito de outras coisas, descobrimos que ela é uma teoria ainda mais complexa, pois se propõe a nos apontar no caminho de “como estudar as coisas, ou antes, sobre como não estudá-las. Melhor ainda: sobre como conceder aos atores espaço para se expressarem” (op.cit., p.206).

Um método que parte disso, então, seria basicamente um *não-método* ou um método *negativo*. Isso porque preciso supor, de antemão, que não possuo recursos ou ferramentas para lidar com algo sem que antes eu observe esse algo e seja comunicado, na rede que se produz, sobre o modo de ir a campo, sobre como descobrir, sobre como redescobrir. É importante apontar que “não há intenção de instruir ou explicar o ‘como fazemos?’”, visto que seria contraditório ao que estamos defendendo nesta escrita – uma prática de pesquisa singular, marcada e situada” (Moraes e Quadros, 2020, p.9). Não quero apontar, com isso, que o pesquisador trabalhará na falta, mas sim que ele deve sempre estar preparado para a certeza de que um “determinado curso de ação sempre é composto por uma série de desvios” (Latour, 2016, p.28).

Com isso, voltemos à ilustre casa de Vilaró que mencionei no início dessa seção para tentar amarrar melhor todas essas informações sobre metodologia, pesquisa e feitura das coisas. Assim como a casa do artista é de uma eterna construção, a pesquisa o será. Não há como identificar um finalizar se jamais teve-se em mente o fim ou a finalidade das coisas. Nessa perspectiva de pesquisa, é proposta uma experiência totalmente distanciada de mecanicismos e

muito aproximada de uma via artesanal de produzir e reproduzir conhecimento, que é desenhada de modo não linear, repleta de desvios, como os cômodos da casa de Vilaró. Essa perspectiva artesanal num processo de pesquisa é defendida por Quadros (2015) que propõe uma pesquisa que descreve seu percurso conforme ele ocorre, que compreende “suas tensões e arranjos, o labirinto e as saídas possíveis nesse encontro entre o pesquisador e seu campo” (p.1182). Desse encontro entre pesquisador e campo é que nasce uma pesquisa, penso eu. Nesse processo de encontro, o próprio pesquisador torna-se actante e passa, ele próprio, a interferir na rede. Posto isto, compreende-se que

Essa presença ativa e interventiva, no entanto, deve resguardar a genuinidade e espontaneidade dos movimentos, pois, se passarmos a conduzi-los, imprimiremos um caráter artificial e manipulador tomando o lugar de um poder autoritário por vezes outorgado ao cientista no longo da história. [...] A metodologia proposta retira o cientista das certezas sem, necessariamente, destituí-lo de seu conhecimento. Ele agrega, mas não impõe, ele reconhece, mas não desqualifica, ele se integra, mas, sobretudo, aprende (Quadros, 2015 p.1189).

Imagino, pelos diálogos que ecoam sobre a história da casa, que Vilaró nunca trabalhou em sua casa operando pela falta. Não seria um “*aqui pode ter uma sala de jantar*”, mas sim um “*partindo desse quarto, um pequeno corredor poderia nos levar até um novo lugar no qual podemos jantar às vezes*”. Isso denota operar pela oportunidade apresentada, nunca pela falta percebida. Reconhecer as possibilidades e investir nelas não presume estar perdido, apenas indica que o destino é um mistério até que se chegue a ele. É por isso que a “casa engraçada” nunca ficou e nunca ficará pronta para Vilaró: porque enquanto ele vivia, a casa existia para ele na feitura e no processo, sempre operando não pela via da falta, mas sim por uma via de infinitas possibilidades. É imprescindível não apenas entendermos, mas agirmos sob uma certeza de que podemos “tornar-se com o outro, transformar-se, produzir mundos que se articulam, se compõem. É a ação do PesquisarCOM” (Arendt, Moraes e Tsallis, 2015, p.1156).

4.1 Pesquisa em cenas: construindo um texto situado

Creio ser importante mencionar que esse arranjo metodológico, apesar de bastante fluido, não foi capturado por mim de imediato. A princípio, me percebia em diversos momentos recorrendo aos antigos hábitos de pesquisar, escrever, fazer e pensar que me acompanham desde a minha graduação. Não intenciono, com isso, dizer que os moldes mais tradicionais de pesquisa são inadequados ou impróprios, mas sim que eu fiz a escolha de me desvencilhar um pouco

deles após ter contato com o arranjo teórico que mencionei na seção anterior. Me faltava, desde o início, no entanto, a forma de operacionalizar tudo isso, de *fazer fazer* (Latour, 2012).

Com os encontros e aulas da pós-graduação, passei a ver trabalhos e ler textos muito situados, vividos e encarnados, algo que até então era novo para mim, ao menos num ambiente acadêmico. Confesso que a princípio me posicionei como o aluno mencionado por Latour, tentando extrair da TAR ou do PesquisarCOM alguma técnica, um passo a passo, um *como fazer*. Não foi simples, a princípio, assumir a posição de que eu, efetivamente, não saberia o que fazer e como fazer até que soubesse, ainda que isso possa soar confuso. No entanto, me percebi convocado a me afastar da segurança de uma eficácia prévia que um método pode me trazer e a me aproximar de uma eficácia pospositiva.

No prefácio desse texto, tentei situar quem me lê no meu percurso em direção ao tema de pesquisa que escolhi desenvolver. Outrossim, julgo ser igualmente importante situar o leitor, também, em meu percurso metodológico, e escolhi fazer isso no final do meu texto por um motivo singular: o método, para mim, desabrochou ao final da construção do texto. Compreendo que esse deslocamento possa soar inusitado, mas percebo a importância de aceitar certas coisas como elas são, e decido por esse movimento numa tentativa de colocar o leitor numa posição similar à que me encontrei ao escrever. Optei, então, por fazer essa espécie de posfácio metodológico com a veiculação de algumas cenas em particular descritas a seguir. Aproveito também para sinalizar o fato de que, na descrição das cenas que seguem, todos os cuidados éticos cabíveis foram tomados.

Cena I: “Isso eu não consigo fazer”

Logo que me formei psicólogo, pensei em iniciar minha jornada profissional em um consultório. Assim que isso tornou-se possível, comecei a atender os meus primeiros clientes. Lembro-me com bastante clareza do nervosismo frente à novidade da clínica, algo que se atualiza em mim até hoje, porém com outros contornos e configurações.

Um dos meus primeiros clientes foi um rapaz com seus trinta e poucos anos que acabara de sofrer uma desilusão amorosa muito grande. Me recordo de sessões longas, sempre contornadas por falas sobre a moça com a qual ele queria estar junto. Em uma das sessões, o rapaz, muito angustiado, olha em meus olhos e diz: “*eu preciso que você me faça esquecer ela, preciso me livrar dessa agonia*”.

Naquele momento, inúmeras coisas se passaram em minha cabeça: horas de supervisão, dezenas de leituras teóricas, variados estudos de casos, etc. Entretanto, talvez mobilizado pela

urgência inesperada da demanda trazida, fui capaz de dizer somente uma frase: “*isso eu não consigo fazer*”.

Cena II: “você precisou ler tudo isso pra aprender a conversar?”

Uma criança de dez anos que eu atendia chegou numa das sessões e sentou no sofá, ignorando todos os brinquedos, jogos e materiais lúdicos do consultório. “*Hoje eu não vou brincar, eu vou conversar*”, disse o jovem rapaz. Depois de alguns minutos de diálogo, os olhos do cliente se voltaram para uma estante cheia de livros que fica no consultório. Fitou os livros por alguns segundos, então devolveu o olhar pra mim e perguntou: “*tio, você precisou ler tudo isso pra aprender a conversar?*”

Cena III: “sempre tentando deixar feliz as pessoas que nem conhecem”

Me lembro de uma menina de oito anos que atendi durante um período de cerca de um ano. Uma menina muito curiosa, extrovertida, sempre disposta a uma boa conversa. Em certa ocasião, recebi no consultório a mãe e a avó da criança para coletar algumas informações. Depois da sessão, agradei às duas pela presença e comentei sobre a importância dessa aproximação da família naquele momento do processo terapêutico da menina. Ao me ver trocando alguns sorrisos e cumprimentos com sua mãe e avó, a menina olha para mim, revira os olhos, suspira profundamente e diz: “*ah... vocês adultos... sempre tentando deixar feliz as pessoas que nem conhecem...*”.

Cena IV: “o dia tinha que ter, sei lá... umas trinta horas”

Um adolescente de dezesseis anos estava em terapia já por alguns meses. Em processo de prestar vestibulares e escolher sua carreira, o rapaz chegava às sessões sempre muito cansado e abatido, especialmente por vir ao consultório direto da escola após um breve almoço. Além desse estresse com o vestibular e a questão da escolha profissional, esse adolescente tinha também uma agenda bastante cheia de compromissos, cursos, aulas e atividades extra. Em uma das sessões, o jovem logo que entrou na sala foi sentar-se no sofá, reclinou a cabeça e fechou os olhos. Notei uma lágrima solitária escorrendo em seu rosto e respeitei aquele silêncio pelo tempo que foi necessário. Em dado momento, o rapaz reergue a cabeça, abre os olhos e diz: “*sabe qual o problema? É muita coisa pra ser feita... o dia tinha que ter, sei lá... umas trinta horas*”.

Cena V: “a gente tem que ter emoção também”

Costumava atender uma menina de uns sete anos que apresentava algumas questões relacionadas a timidez e introversão excessiva, de acordo com a escola e com os responsáveis. Numa sessão com a família, os pais tentavam justificar à criança o motivo pelo qual eles acreditavam que ela precisava “*ser mais comunicativa e se soltar mais*” (palavras deles). O pai da menina diz: “*o pai e a mamãe só querem te ver feliz, sorrindo esse sorriso lindo que você tem*”. A menina com uma expressão de insatisfação devolve ao pai: “*não tem como rir e ser feliz toda hora, pai... a gente tem que ter emoção também*”.

Cena VI: “eu não quero saber, eu quero sentir”

Um dos primeiros casais que recebi em terapia ficou gravado na minha memória. Me lembro com clareza dos dois chegando, sentando em cantos opostos do sofá e das longas sessões repletas de queixas, acusações, reclamações e afins. Quando todo esse rosário de queixas começou a se esvaziar, uma sessão bastante emblemática ocorreu. Conversávamos sobre amor e demonstrações de afeto e carinho, quando o marido diz: “*mas você sabe que eu te amo, não entendo essa sua reclamação*”. A esposa olhou nos olhos do marido e disse “*é, eu sei que você me ama... mas eu não quero saber, eu quero sentir*”.

Cena VII: “infeliz é exagero, eu só não sou feliz”

Um homem de seus sessenta e tantos anos estava em terapia durante quase um ano. Uma queixa recorrente de abandono, solidão e uma tristeza que, segundo ele “*ia e voltava de tempos em tempos*”. Em uma sessão ele me narrou uma conversa telefônica que teve com seu filho, que insistia em questionar as reclamações do pai. “*Você não tem como ser infeliz, pai! Tem uma boa aposentadoria, uma boa casa e saúde de ferro*”, dizia o filho indignado com as queixas constantes do seu pai. O homem, então, disse ter respondido ao seu filho: “*infeliz é exagero, eu só não sou feliz*”.

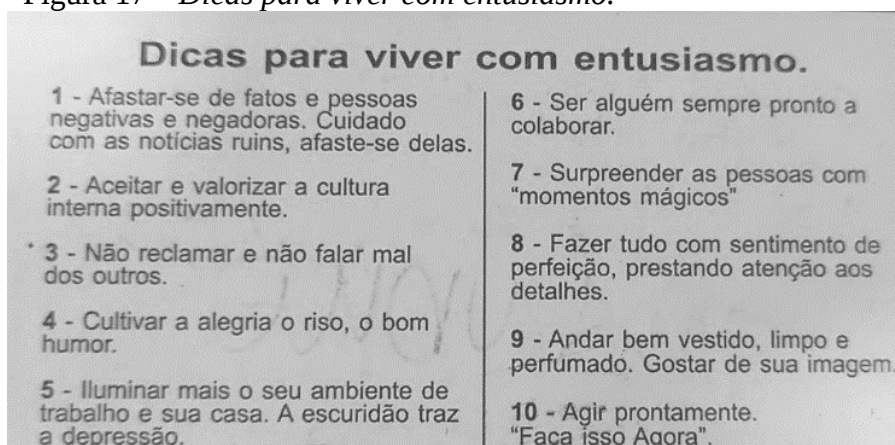
Cena VIII: “Eu só queria comprar um sapato”

Eu estava no trabalho quando notei algo errado em meu sapato. O mesmo começou a se desfazer, soltar pedaços, como se estivesse ressecado. Aproveitei um intervalo para ir numa sapataria atrás de um novo sapato antes que o meu me abandonasse por completo. Depois de procurar um pouco, encontrei um bom sapato num preço justo e fiz a compra. O vendedor, extremamente atencioso, me levou ao caixa para que eu realizasse o pagamento e, em seguida, foi comigo até a porta da loja. Naquele jeito bem brasileiro que conhecemos, me entregou um

pequeno cartão com seu nome escrito e me disse: *"vou te dar um cartãozinho, se o senhor precisar de alguma coisa é só me procurar"*.

Quando retornei ao consultório, olhei o cartão com mais atenção. Na frente constavam o nome, endereço e telefone da loja, além do nome do vendedor escrito à mão. No verso constava uma mensagem com o título *"dicas para viver com entusiasmo"*. As dicas eram:

Figura 17 – *Dicas para viver com entusiasmo.*



Fonte: fotografado pelo autor (2023)

Descrição da imagem: fundo branco, texto em letras pretas: *"Dicas para viver com entusiasmo. / 1 – Afastar-se de fatos e pessoas negativas e negadoras. Cuidado com as notícias ruins, afaste-se delas. / 2 – Aceitar e valorizar a cultura interna positivamente. / 3 – Não reclamar e não falar mal dos outros. – 4 – Cultivar a alegria o riso, o bom humor. / 5 – Iluminar mais o seu ambiente de trabalho e a sua casa. A escuridão traz a depressão. / 6 – Ser alguém sempre pronto a colaborar. / 7 – Surpreender as pessoas com 'momentos mágicos' / 8 – Fazer tudo com sentimento de perfeição, prestando atenção aos detalhes. / 9 – Andar bem vestido, limpo e perfumado. Gostar de sua imagem. / 10 – Agir prontamente. 'Faça isso Agora'."*

Depois de ler o cartão, pensei de imediato: *"mas eu só queria comprar um sapato!"*.

Cena IX: "você descobriu o contrário do que esperava, mas descobriu algo"

Quando estava fazendo minha graduação, já na época de construção da monografia, lembro de um colega que estava desenvolvendo um trabalho que visava estabelecer uma relação de causa e efeito entre duas coisas. Depois de uma farta pesquisa bibliográfica e de realizar dezenas de entrevistas, esse colega descobriu que a relação que ele estava tentando comprovar não existia. Na época ele ficou bastante consternado, pensando no enorme trabalho que teria para repensar o tema de sua monografia e refazer toda a pesquisa num período tão curto de tempo.

O professor que o orientava, depois de ouvir todo esse relato, disse ao aluno: *"não há motivo para recomeçar, você pode escrever que não existe aquela correlação. Você descobriu o contrário do que esperava, mas descobriu algo"*.

Cena X: “acho que você já entendeu, só falta falar como você construiu a sua casa”

A última das cenas que apresento aqui é também a mais recente delas. Depois de finalizar a seção “*Inserir aqui o método (?)*” pedi à minha orientadora que visse o texto. Apesar de ter me sentido satisfeito com o que escrevi, senti muita necessidade de auxílio nessa etapa do texto, pois ainda era algo muito novo para mim. Numa segunda-feira levei o material impresso à UERJ e pedi que ela lesse o mesmo junto comigo para me transmitir suas impressões. Depois de ler tudo com cuidado e fazer alguns ajustes menores, ela me disse: “*gostei, está muito bom... Acho que você já entendeu, só falta falar como você construiu a sua casa!*”.

Depois desta última cena, fiquei com a dúvida de como trazer essa construção no texto, como mostrar meu caminho até a minha própria “casa muito engraçada”. Fiz, então, a opção de recorrer às memórias. Percebi que, por muito tempo, a questão da negação da dor me incomodava, antes mesmo de vislumbrar a possibilidade de ingressar num mestrado. Notei, também, que nunca fui capaz de me localizar enquanto pesquisador nos moldes da ciência tradicional, ainda que só tenha percebido isso agora. Devo dizer que vasculhar minhas memórias e eleger as que incorporariam esse texto também não foi algo simples. Me lembrei de dezenas de encontros, leituras, situações cotidianas, conversas despretensiosas e experiências que tive. Optei, então, por trazer essas dez cenas que renderam, cada uma, uma frase bastante própria. Essa ideia do uso de cenas surge, também, de uma leitura de um dos textos de Ronald Arendt (2012) no qual o autor introduz uma discussão sobre mídia, poder e subjetividade recorrendo ao uso de três cenas que ocorreram no Rio de Janeiro em determinada época e do texto de Laura Quadros (2021) que contém alguns recortes de cenas clínicas.

Com todo o material em mãos, me restava somente a tarefa de construir minha casa. Fiquei alguns dias com o texto pausado, sem saber o que fazer com ele. Eu tinha as cenas e sabia que elas pertenciam ao texto, mas me faltava algo. Foi então que me dei conta: as cenas são o texto. Não cabe aqui, como mencionado anteriormente, uma lógica explicativa, de causalidade. A vivência não está aqui por um motivo ou outro, ela está aqui porque ela é a pesquisa, porque a pesquisa é encarnada. Percebo, assim, que pesquisar diz respeito a engajamento, a uma tomada de posição que é pessoal e também à afirmação de um conhecimento que não é sobre algo, mas situado e performativo ao invés de neutro (Moraes, 2010).

Concluo minha seção “insira aqui o método” pensando em muito mais possibilidades do que certezas, em muito mais desvios do que atalhos. No entanto, faço minhas as palavras de Clarice Lispector: perder-se também é caminho. Ao invés de, metodologicamente, destrinchar um tema, penso ser sobretudo importante aproximar-me dele para, com ele, descobrir o caminho e traçar passos acertados rumo ao incerto. Passo a pensar na pesquisa como a casinha muito engraçada do artista uruguaiano: cheia de cômodos, escadas, corredores, desvios e cruzamentos. Como as mãos de Vilaró deixaram suas impressões em *Casapueblo*, as mãos do pesquisador deixam marcas na pesquisa. Ouso dizer, ainda, que a pesquisa, de igual forma, deixa suas marcas e impressões no pesquisador. Este é, então, método aqui proposto: um *fazer fazendo*, seguindo os atores e pesquisando COM eles no enlace dos encontros e nos desvios que constroem esse rico verbo que chamamos de pesquisar.

Seguindo a pista deixada por Latour (2012) afirmo que o texto está terminado quando está pronto, quando eu rabiscar (ou digitar) a última palavra no último capítulo. Creio que, para essa pesquisa, esse momento ocorre agora, e aproveito para me despedir de quem me acompanhou até aqui.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Rubem. **Ostra feliz não faz pérola**. São Paulo: Planeta, 2021.
- ALVIM, Monica Botelho. O corpo-tempo e o contato: situações contemporâneas. In: PRETELO, Eleonora Torres; QUADROS, Laura Cristina de Toledo (org.). **O Tempo e a Escuta da Vida**: configurações gestálticas e práticas contemporâneas. Rio de Janeiro: Quartet, 2014. P. 77-107
- ARENDT, Ronald João Jacques. Emoções e mídia. In: JACÓ-VILELA, A.M.; SATO, L. (org.). **Diálogos em Psicologia Social** [online]. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2012. p. 308-322.
- ARENDT, Ronald João Jacques. O Poder da Criação. **Mnemosine**, Rio de Janeiro, RJ. v.4, n.1, PP 196-181, 2008.
- ARENDT, Ronald João Jacques; MORAES, Marcia; TSALLIS, Alexandra Cleopatre. Por uma psicologia não moderna: o PesquisARCOM como prática meso-política. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v.15, n.4, p. 1143-1159, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000400002&lng=pt&nrm=iso. Acessos em: 18 nov. 2022.
- ARENDT, Ronald João Jacques; QUADROS, Laura Cristina de Toledo; MORAES, Marcia Oliveira. Digressões acerca da noção de estilo: contribuições para uma perspectiva não moderna do eu. **Psicologia & Sociedade** (Online), 31, e188953, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/HMk3yVcjNKjDqKPncQfqmKk/?lang=pt#>. Acesso em: 23 abr. 2023.
- AUGRAS, Monique. **O ser da compreensão**: fenomenologia da situação de diagnóstico. Petrópolis, RJ: Vozes, 1978.
- BAUMAN, Zygmunt. **Capitalismo Parasitário**. Rio de Janeiro: Zahar, 2010.
- BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BONDIA, Jorge Larrosa. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Rev. Bras. Educ.**, Rio de Janeiro, n.19, p. 20-28, Apr. 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-24782002000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 01 Out. 2020.
- CABANAS, Edgar; ILLIOUZ, Eva. **Happycracia: Fabricando Cidadãos Felizes**. São Paulo: Ubu Editora, 2022.

- CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. Cuidado às pessoas em sofrimento e possibilidade de ressignificação. In: FRAZÃO, Lilian Meyer.; FUKUMITSU, Karina Okajima (org.). **Enfrentando crises e fechando gestalten**. São Paulo: Summus, 2020. p. 97-115.
- CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades. In: FRAZÃO, Lilian Meyer.; FUKUMITSU, Karina Okajima (org.). **Gestalt-terapia conceitos fundamentais**. São Paulo: Summus, 2014. p. 104-130.
- CARDOSO, Claudia Lins. A face existencial da Gestalt-terapia. In: FRAZÃO, Lilian Meyer.; FUKUMITSU, Karina Okajima (org.). **Gestalt-terapia fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013. p. 59-75.
- CIORNAI, Selma. Relação entre criatividade e saúde na Gestalt-terapia. Palestra publicada na **Revista do I Encontro Goiano de Gestalt-terapia do Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-Terapia (ITGT)**, Goiânia, n. I, p. 72-5, 1995.
- DESPRET, Vinciane. **Ces émotions qui nous fabriquent: ethnopsychologie de l'authenticité**. Paris: Les Empêcheurs de Penser en Rond/Le Seuil, 1999.
- Diálogo entre Carl Rogers e Martin Buber. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia , v. 14, n. 2, p. 233-243, dez. 2008 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672008000200012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 17 set. 2021.
- FACHIN, Odilia. **Fundamentos de Metodologia**. São Paulo: Saraiva, 2005.
- FEIJOO, Ana Maria Lopez Calvo de . *et al.* Kierkegaard, a Escola da Angústia e a Psicoterapia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 35, n. 2, p. 572–583, abr. 2015.
- FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Petrópolis: Vozes, 2013.
- FRAZAO, Lilian Meyer. **Psicol. USP**, São Paulo , v. 6, n. 2, p. 144-149, 1995 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51771995000200011&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 29 set. 2020.
- GALLI, Loeci Maria Paganho. Um olhar fenomenológico sobre a questão da saúde e da doença: a cura do ponto de vista da Gestalt-terapia. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v.9, n.1, abr. 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812009000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 29 Set. 2020.
- HAN, Byung-Chul. **Vita contemplativa**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2023.
- HAN, Byung-Chul. **A salvação do belo**. Petrópolis, RJ. Vozes, 2019.
- HAN, Byung-Chul. **Agonia do Eros**. Petrópolis: Vozes, 2017.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. Petrópolis, RJ. Vozes, 2015.

- HAN, Byung-Chul. **Sociedade Paliativa: A dor hoje**. Petrópolis: Vozes, 2021.
- JAMES, William. **As variedades da experiência religiosa**. São Paulo: Cultrix, 1991.
- JULIANO, Jean Clark. **A vida, o tempo, a psicoterapia**. São Paulo: Summus, 2010.
- JULIANO, Jean Clark. **A arte de restaurar histórias: o diálogo criativo no caminho pessoal**. São Paulo: Summus, 1999.
- KRENAK, Ailton. **A vida não é útil**. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.
- LAPOUJADE, David. **Existências Mínimas**. São Paulo, SP. n-1 edições, 2017.
- LATOUR, Bruno. **Cogitamus: seis cartas sobre as humanidades científicas**. São Paulo: Editora 34, 2016.
- LATOUR, Bruno. **Reagregando o Social: uma introdução à teoria do Ator-Rede**. Salvador: EDUFBA; Bauru: EDUSC, 2012.
- LAW, John. **Notas sobre a teoria ator-rede: ordenamento, estratégia e heterogeneidade**. 1999. Disponível em: <http://www.necso.ufrj.br/Trads/Notas%20sobre%20a%20teoria%20Ator-Rede.htm>. Acesso em: 30 Set. 2022
- LIPOVETSLY, Gilles. **A felicidade paradoxal**. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.
- MARTIN, Denise; SPINK, Mary Jane.; PEREIRA, Pedro Paulo Gomes. Corpos múltiplos, ontologias políticas e a lógica do cuidado: uma entrevista com Annemarie Mol. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação** [online], v. 22, n. 64, pp. 295-305, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-57622017.0171>. Acesso em 16 set. 2021.
- MARTINO, Luís Mauro Sá. **Sem Tempo Para Nada**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2022.
- MINOIS, Georges. **A Idade de Ouro**. São Paulo: Editora Unesp, 2011.
- MOL, Annemarie. **Política ontológica. Algumas idéias e várias perguntas**. In J. A. Nunes, & R. Roque (Orgs.). *Objectos impuros: experiências em estudos sociais da ciência*. (pp.63-78). Porto: Edições Afrontamento, 2007.
- MORAES, Marcia. **Alianças para uma Psicologia em Ação: sobre a noção de rede**. 2003. Disponível em: www.necso.ufrj.br/Ato2003/MarciaMoraes.htm. Acesso em: 29 Set. 2020.
- MORAES, Marcia Oliveira. PesquisarCOM: política ontológica e deficiência visual. In: MORAES, Marcia; KASTRUP, Virgínia. (org.). **Exercícios de ver e não ver: arte e pesquisa com pessoas com deficiência visual**. Rio de Janeiro: NAU Editora, 2010. P. 26-51.
- MORAES, Marcia Oliveira; ARENDT, Ronald João Jacques. Contribuições das investigações de Annemarie Mol para a psicologia social. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 18, n. 2, p. 313-321, June 2013. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722013000200012&lng=en&nrm=iso)

73722013000200012&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 01 Out. 2022.

MORAES, Marcia Oliveira.; QUADROS, Laura Cristina de Toledo. Ciência no feminino e narrativas de pesquisa: PesquisarCOM e a artesanaria na pesquisa. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del-Rei, v, 15, n. 3, p. 1-14, set. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082020000300003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 abr. 2023.

O'CONNEL, Vincent Francis. Psicoterapia de Crise: Pessoa, Diálogo e o Evento Organísmico. In: FAGAN, Joen; SHEPHERD, Irma Lee. (org.). **Gestalt-terapia: teoria, técnicas e aplicações**. Rio de Janeiro: Zahar, 1980. p. 315-333.

OLIVEIRA, Valeska Fortes de; SILVA, Monique da. Em defesa da leveza, do sensível e da sensibilidade na pesquisa em educação. In: FEITOSA, Débora Alvez; DORNELES, Malvina do Amaral; BERGAMASCHI, Maria Aparecida. (org.). **O Sensível e a Sensibilidade na Pesquisa em Educação**. Bahia: Editora UFRB, 2016. p. 45-70.

PEDRO, Rosa Maria Leite Ribeiro; MOREIRA, Mariana de Castro. Do mal-entendido promissor à multiplicação de vozes: considerações acerca das estratégias metodológicas para a elaboração de uma cartografia de organizações da sociedade civil. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v.15, n.4, p. 1398-1412, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000400016. Acesso em: 22 abr. 2023.

PERLS, Frederick Salomon. **A Abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia**. Rio de Janeiro: Zahar, 1973.

PERLS, Frederick Salomon. **Gestalt Terapia Explicada**. São Paulo: Summus, 1977

PERLS, Frederick Salomon. Quatro Palestras. In: FAGAN, Joen; SHEPHERD, Irma Lee (org.). **Gestalt-terapia: teoria, técnicas e aplicações**. Rio de Janeiro: Zahar, 1980. p. 25-60.

PERLS, Frederick Salomon.; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. **Gestalt-Terapia**. São Paulo: Summus, 1997.

PERLS, Frederick Salomon. **Ego, Fome e Agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud**. São Paulo: Summus, 2002.

PERLS, Frederick Salomon. **Escarafunchando Fritz: dentro e fora da lata de lixo**. São Paulo: Summus, 1979.

PERLS, Laura. **Entendidos e mal entendidos da Gestalt terapia**. Conferência de Laura Perls no Congresso da Associação Europeia de Análise Transacional, Áustria, jul. 1977.

- PIMENTEL, Álamo. Sensibilidade e Criação. In: FEITOSA, Débora Alvez; DORNELES, Malvina do Amaral; BERGAMASCHI, Maria Aparecida (org.). **O Sensível e a Sensibilidade na Pesquisa em Educação**. Bahia: Editora UFRB, 2016. p. 45-70.
- POLSTER, Erving; POLSTER, Miriam. **Gestalt-terapia integrada**. São Paulo: Summus, 2001
- QUADROS, Laura Cristina de Toledo. **A Construção Artesanal do Fazer Clínico na Psicologia: percursos, fios e desafios de tornar-se terapeuta**. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2021.
- QUADROS, Laura Cristina de Toledo. Uma trama tecida com muitos fios: o pesquisar como processo artesanal na Teoria Ator-Rede. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro , v. 15, n. spe, p. 1181-1200, dez. 2015 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000400004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 29 set. 2022.
- QUADROS, Laura Cristina de Toledo. O chamado da pesquisa: um esboço não linear como proposição para um PesquisarCOM. In: SILVEIRA, Marília; MORAES, Marcia; QUADROS, Laura Cristina de Toledo. (org.). **PesquisarCOM: caminhos férteis para a pesquisa em psicologia**. Rio de Janeiro: NAU Editora, 2022. p. 65-83.
- QUADROS, Laura Cristina de Toledo. O cotidiano de uma Gestalt-terapeuta: a clínica dos pequenos acontecimentos. In: PRESTELO, Eleonora Torres; QUADROS, Laura Cristina de Toledo (org.). **O Tempo e a Escuta da Vida: configurações gestálticas e práticas contemporâneas**. Rio de Janeiro: Quartet, 2014. P. 37-50.
- ROUSSEAU, Jean-Jacques. **O contrato social**. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- SARTRE, Jean Paul. **O ser e o nada**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.
- SCHOPENHAUER, Arthur. **As Dores do Mundo: o amor – a morte – a arte – a moral – a religião – a política – o homem e a sociedade**. São Paulo: Edipro, 2014.
- SOURIAU, Étienne. **A arte e as artes**. São Paulo, SP. Cultrix, 1983.
- YONTEF, Gary M. **Processo, Diálogo e Awareness**. São Paulo: Summus, 1998.