

a terra é redonda

O ato de lidar



Por **PAULO VITOR GROSSI***

A cura para o isolamento que nos adoece está no ato primordial de lidar com o outro, um exercício diário que nos reconecta com nossa humanidade e forja resiliência na psique

Se só apresentamos um conceito e não nos aprofundamos pelas suas opções, vertentes, a coisa se restringe; isso, da exposição, efeitos, pouco se sabe. Por isso há a filosofia. Através da prática de uma vida, de diariamente exercitar o esquema filosófico, a dimensão desses tais conceitos se torna mais nítida, o indivíduo se farta, é para o que bem entender. Tem sempre um pensamento para extrair.

É assim também com a aproximação do ato de lidar, estar ali, dividir as situações que o Ambiente traz para tal momento. Essa interação é fundamental, tanto é isso que se tornou causadora de desastrosos efeitos psicossomáticos nas sociedades de consumo e narcísica; a quantidade de síndromes, a extensão das depressões, todas serão sintomas de um estilo de vida em isolamento social, quer dizer, o físico.

Não é uma crítica a qualquer sistema, apenas o inegável e fatídico documento do estado psíquico de uma considerável parcela da Sociedade, uma época e seu retrato. Isso não é sobre as tecnologias, é sobre as pessoas envolvidas no estranhamento social.

Vemos como lidar está relacionado ao convívio, ao que dessas interações os mamíferos evoluídos são parte, todo dentro do quadro de sua época, o Ambiente. Suportar suas consequências, incorporar um elemento do convívio na medida do possível, tudo isso é entendido como o intuito, o querer, o necessário.

Postergar não adianta, o valor é alcançado rapidamente ao lidarmos uns com os outros, ordenando, inserindo outros seres em nossas relações, sejam de qualquer teor; sempre respeitando cada individualidade, seja para quaisquer situações, as boas ou as más.

Assumindo a realidade, podemos atender a linha de pensamento de que a quantidade de exposições ao tema corrobora para o entendimento, como a osmose para a biologia, vamos falar mais da osmose e essa força exercida pelas tentativas, tanto é a sua exposição de uns pelos outros, seres entre si e, que o ato de lidar acaba por ser absorvido na psique do indivíduo, é sabido perante os crivos da mente.

Estar junto, dividir as situações de um dia a dia fica na mesma linha do encontro; excluímos demais aspectos das relações ao polarizar com disputas corriqueiras, o que se propõe é nos beneficiar do lidar como um todo para a saúde do corpo e da mente e o enriquecimento das situações que compõem a sabedoria da humanidade.

O comportamento e o histórico de situações nos dá um panorama desse campo de atuação; ao lidar com o que quer que for, os seres mamíferos tiram disso um proveito sem igual, tão importante quanto os seus momentos a sós para a reflexão.

Em relação ao estrutural, fale como é lá no início da humanização, eu queria saber quando nos tornamos o que somos hoje

Pois é, socializamos e lidamos porque estamos no esquema da espécie desde a barriga de nossa mãe. O cérebro do bebê é rápido ao captar todos esses estímulos, e ao longo da Vida entende e processa como são as relações. Isso tudo já vem com a gente, a questão é quando algo se perde, quando já esse bebê, ou a criança, não recebe a devida atenção, o carinho, o cuidado; havendo essa separação ou o afastamento sentimental, o indivíduo não será o mesmo, muitos prejuízos aí se instalam.

a terra é redonda

Até os dois anos, por exemplo, há um entendimento de que o poder de definição de padrões de uma pessoa é expressivo. Porém, como tudo, os primeiros anos serão imprevisíveis. Se pais e cuidadores não se afinarem lá no começo com seus filhos, dificulta tudo para eles.

E temos também a visão de Donald Winnicott para o conceito de lidar, se referindo à forma como os cuidadores, geralmente a mãe, interagem fisicamente e emocionalmente com o bebê, oferecendo todo um cuidado que é essencial para o desenvolvimento saudável da criança. Tanto é que, na falta desse cuidado, os danos ao aparelho psíquico serão irreparáveis, eles acompanharão o indivíduo pelo resto de sua vida. O poder da família e dos cuidadores na formação humana é sem igual, o mais determinante, porque é o começo de uma vida, um novo ser.

Sintetizando, Donald Winnicott também via que a maneira como os cuidadores manipulavam, tocavam e respondiam ao bebê, de forma sensível e adaptada às suas necessidades, contribuía para a construção de um sentimento de segurança e confiança no mundo. É o abraçar, envolver.

Esse lidar não se resume a cuidados físicos, mas também envolve o apoio emocional e a presença atenta do cuidador. Tem que estar ali, conviver, ajudando o bebê a internalizar um senso de ser cuidado e de ser capaz de confiar no Ambiente. A própria resposta ao Ambiente será melhor executada quando há a confiança na existência e nos vínculos. Então a harmonia com o ambiente produz os melhores resultados!

O conceito de lidar winnicottiano está relacionado à ideia de que os primeiros cuidados são fundamentais para o desenvolvimento emocional e psicológico da criança, contribuindo para a formação de uma base segura, na qual a criança, e a seguir o adulto, poderá explorar o mundo e estabelecer relações saudáveis em um futuro mais bem fundamentado. Falamos de estar junto, existir ali juntos, isso é o lidar humano.

Pra sair da zona de conforto, o que eu faço?

A Psicoterapia Psicanalítica é um processo, falamos muito disso, portanto é de se esperar que fique longo mesmo. Leva tempo para aprender, incorporar toda essa novidade de reaprender a ser. É inevitável que com isso a pessoa vá sofrer, nunca há ausência de sofrimento, e todos sabemos o quanto é difícil, afinal, é uma mudança. Então é pensar na melhora, na saúde mental, tudo isso serve como foco, esse propósito pelo bem-estar, a homeostase. Foco e atenção especial, isso aí.

Ao mudar, você expõe algo, ainda que vá para tantas direções. Mudar passa pelo imprevisível, tem que se afinar com isso. Não se manter então na zona de conforto o tempo todo é o ideal, porque aí o enfrentamento aumenta, continuamente o organismo se reformula e produz melhores conexões neurais, o que nos refere às sinapses, as novas conexões criadas pelo cérebro.

Isso é mais que um aviso, é mexer com a realidade, o coloquial bater de frente. Nosso cérebro tem essa ótima qualidade de se reformular, é positivo. A zona de conforto dialoga com o princípio do prazer, as sensações. Há então um conflito entre a estabilidade e o movimento. Ocorre que o princípio da realidade é condição para a superação do sintoma, rompendo um ciclo que é doentio, patológico.

Isso são temas de Psicoterapia. Anette Blaya Luz fala nesse sentido, na terapia o paciente “vai sofrer pelo motivo adequado e de forma adequada”. É um porém aceitável quando se busca o equilíbrio da saúde mental. Ou isso ou se manter nos velhos padrões!

A Psicanálise clássica estipulada por Freud conclui que quem tem saúde mental é a pessoa capaz de amar e de trabalhar, em seus vários aspectos, a convivência geral. Veja que se você não estiver livre para viver de forma satisfatória deve buscar ajuda profissional. A relação com o outro é saudável para a psicanálise, uma vez que há investimento de libido, ou seja, energia. As pessoas precisam do contato, isso é o humano. Uma pessoa que se isola do mundo reveste o próprio narcisismo, os sintomas ganham terreno.

a terra é redonda

Por exemplo, o amor, essa ideiação e esse conforto. Todo amor tem sua origem nas fontes primitivas, de contato com a pele, o fator da espécie, o mamífero, isso de lidar, interferir rotineiramente na vida um do outro, o que inclui inicialmente o amor da mãe com o bebê. E se você é amado, vai amar também.

Com o passar do tempo, a sociedade exige que esse amor mude de direção, passando para um amor genital. O que é perfeitamente natural, estamos no molde da natureza, o que é bem sexualizado sim! Só que o tempo do amor ao outro é diferente, exige espera e paciência, estar junto. Isso vocês sabem. Então quem não lida, quem se afasta do mundo está rechaçando a própria natureza, a naturalidade que é própria do seu gênero.

A partir disso, podemos pensar em diversos problemas quando essa infamiliaridade se instala na vida dos indivíduos. Se a pessoa não percebe e se afasta cada vez mais do que ela é, sua síntese, tudo vai parecer estranho, esguio. É mesmo um risco e um fardo difícil de manejar!

Não estamos nos referindo a ficar sozinha ou ocioso de vez em quando, isso é saudável, isso é lidar consigo mesmo, se conhecer, falamos da forma patológica de evitar contato com outras pessoas, quer dizer, se isolar para dentro de si e lá ficar, falamos dos olhares desviados quando uma pessoa vê a outra, ao passar e não se enxergar. Falamos dessa incapacitação social, ocupacional. Outro tipo de negação que não ajuda muito a sociedade.

Como eu vou fazer essas coisas na minha vida?

Precisa focar na terapia, precisa estar disposto ao treino das habilidades sociais, fazer as tentativas de reestruturação do pensamento e modificação progressiva das crenças limitantes, aquilo que já não queremos mais. O pensamento, tudo girando em torno de você e suas questões, precisa de esforço. Requer elaboração também, porém o Ser Humano está mais que apto a isso. Nascemos de um outro, nossa mãe não é outro alguém?

Elaborar é também pensar, imaginar a situação, ver de uma posição e saber utilizar os conceitos de que dispõe. Elaborar é o procedimento da sua criatividade, a mente criativa em ação. Elaborar restringe o típico hábito das repetições de padrões, induzindo assim a um melhor discernimento.

Ao atingir um ponto em que consegue ele mesmo discernir, o paciente enxerga que esse é o ponto do entendimento, então se transforma, ocorre a elaboração com criatividade. Estimular o lúdico pela elaboração é para a vida toda, não pensem que acaba lá na infância, a criatividade é sinônimo de pensamentos. Todo o simbólico pode ser utilizado por meio do discernimento, do entender as situações. Vai ser útil diversas vezes, é o treino do pensamento lógico.

A ideia central é que o discernimento, ou também a capacidade de distinguir e compreender, é fundamental para o processo de autoanálise e transformação. Quando o paciente consegue discernir sobre suas próprias experiências e emoções, ele passa a resolver melhor as situações, o que gira em torno dele mesmo, essa pessoa percebe com isso o que se conhece como o mundo interno.

O discernimento não é apenas um processo intelectual; ele também impulsiona uma transformação no âmago da autoconsciência dos seres humanos. Reconhecer para discernir, pensamos assim. Ao entender melhor suas emoções e experiências, o paciente pode elaborar de forma mais criativa, encontrando novas perspectivas e soluções para seus problemas, novos critérios para se ater no decorrer de seu cotidiano.

Pode fazer o que antes era visto como impensável! O simbólico, as metáforas, é para explorar e compreender os variados aspectos da psique, o campo de atuação do mundo.

Então é isso, as tentativas de elaborar, discernir, a partir disso as conclusões chegam. A intenção é dar a conhecer os temas da psicologia de forma direta, dentro desse processo que é o amadurecimento de cada um de nós. Façam terapia, escutem um ao outro, ao que o seu corpo fala ou deixa explícito, tem muito assunto aí.

a terra é redonda

***Paulo Vitor Grossi** é terapeuta neuropsicanalista. Autor, entre outros livros, de *Síndrome de Burnout! análise de sintomas e tratamento* (Editorial Presente).

A Terra é Redonda existe graças aos nossos leitores e apoiadores.
Ajude-nos a manter esta ideia.

CONTRIBUA

A Terra é Redonda