O OUTRO, EU, NÓS

***Graça Galamba*[1]**

AGRADECIMENTOS

Começo por agradecer a esta Faculdade o acolhimento caloroso que nos estão a proporcionar.

Agradeço também à Direcção da PsiRelacional o convite que me fizeram, e a insistência nele, que me obrigou a sair da minha zona de conforto e, em especial à Cristiana, a organização de toda a logística, o que me permite estar aqui hoje a falar convosco.

É com muito gosto que o faço, numa Casa de transmissão e criação de conhecimento, de transformação de informação em conhecimento, que é o que nos torna mais humanos.

Agradeço também a todos os que nos vieram ouvir e espero que, ao fim do dia, sintam que valeu a pena.

SOBRE A RELAÇÃO TERAPÊUTICA

Pediram-me que falasse sobre **a relação terapêutica** e vou começar por vos ler uma pequena história:

"Sixto Martinez cumpriu o serviço militar num quartel de Sevilha. A meio do pátio desse quartel, havia um banquinho. Junto do banquinho, um soldado montava guarda. Ninguém sabia por que razão se montava guarda ao banquinho. Montava-se guarda porque sim, dia e noite, todos os dias, todas as noites, e de geração em geração os oficiais transmitiam a ordem e os soldados obedeciam-na. Nunca ninguém hesitou, nunca ninguém fez perguntas. Se assim se fazia, se sempre assim se fizera, por alguma coisa seria. E assim

[1] Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta Psicanalítica, PsiRelacional e Grupanalista, SPGPAG
graca.galamba@gmail.com

continuou até que alguém, não sei que general ou coronel, quis conhecer a ordem original. Foi preciso investigar a fundo os arquivos. E, depois de muito esgaravatar, soube-se. Há trinta e um anos, dois meses e quatro dias, um oficial ordenou que se montasse guarda junto do banquinho, que tinham acabado de pintar, para que ninguém se lembrasse de se sentar na tinta fresca". Esta história consta em "O Livro dos Abraços" (2018a) escrito pelo activista e escritor uruguaio Eduardo Galeano (1940-2015).

Fui buscar esta história porque revela bem o que é o cumprimento da regra, da lei, sem se saber porquê, sem interrogação, sem reflexão, sem escolha. Porque sim!

O que é viver o presente, sem se saber o que o gerou e que sentido tem.

Como distinguir o essencial do circunstancial, do contextual?

A condição humana não será viver "a verdade" como absoluta no momento, no contexto (socio-económico-cultural-científico…), e como relativa no tempo, no devir sempre em mudança?

Mas, a condição humana não será, também, viver na necessidade constante de se desfazer do que já não serve, do que tolhe, do que faz implodir, para dar lugar à descoberta e à criação do que expande?

Isto aplica-se ao indivíduo, às instituições, às sociedades; ao micro e ao macro.

Voltando à **relação terapêutica**, o que é essencial? O que é circunstancial?

Essencial: nós, os psicoterapeutas, estamos lá para o outro, como facilitadores da sua descoberta e da sua criação como pessoa.

Isto não será comum a qualquer psicoterapia "séria"? Penso que sim.

O que diferencia a Psicanálise Relacional? Um modelo teórico sobre o funcionamento humano? Sim, sem dúvida, disso falarei um pouco, mas mais à frente.

E na relação que estabelecemos com a pessoa que nos procura, diferencia-se? Penso que o essencial na perspectiva relacional é que passamos do estar **para** o Outro, para o estar **para e com o Outro**.

Estamos **para e com** o Outro na compreensão das teias que o prendem, que o impedem de ser, que lhe causam sofrimento, dor.

Estamos **para e com** o Outro na descoberta e na realização do seu desejo, do seu sonho sobre si próprio.

Estamos **para e com** o outro na libertação do que não quer, para chegar ao que quer.

A pessoa que nos procura vem com um presente que não lhe faz sentido, que não quer, e com um passado, com uma história.

Uma história que não é tanto de factos, de acontecimentos, mas da forma como esses factos e acontecimentos foram vividos, como os sentiu, como impactaram a sua vida. Vem com uma história **vivida**.

Vem refém[2] de traumas, grandes ou pequenos, vem refém de faltas, também elas grandes ou pequenas.

Vem refém do mal que lhe aconteceu.

Vem refém do bom que perdeu ou do bom que deveria ter tido e nunca teve.

Vem refém de formas que encontrou para sobreviver, mas que agora já não servem, são mais maléficas do que benéficas.

As pessoas que nos procuram são pessoas que sofrem, sem saber o que fazer ao sofrimento: como desfazer-se dele ou como viver com ele.

Umas sentem-se mais presas por redes exteriores a elas próprias, outras por pesos ou por vazios dentro de si.

Cada pessoa traz a sua história, cada pessoa traz o seu pedido.

Uma história e um pedido muitas vezes desconhecidos do próprio.

O que procura, o que nos pede?

Uma libertação das prisões, do sofrimento; uma transformação; uma criação de uma nova forma de ser e de viver.

O que temos para oferecer?

Na minha perspetiva, nós não curamos, não temos o poder da cura: ape-

[2] Hesitei entre as palavras refém e prisioneiro, e optei por refém pelo que para mim significa de desconhecido: sente-se, vive-se, é assim. Sem se saber porquê, como na história do banquinho.

nas tentamos proporcionar as condições que permitam a cada um encontrar a sua "cura", _

Acho que o que temos para oferecer é só: nós próprios. Oferecermo-nos como outra pessoa, também ela com os seus traumas, os seus medos, as suas carências, as suas fragilidades; também com as suas capacidades, os seus desejos e os seus sonhos. Oferecermo-nos para criar uma relação, uma relação nova, uma relação diferente, que permita a transformação e criação do que a pessoa deseja. Do que a pessoa deseja para si, não do que nós possamos desejar para ela.

Trago-vos, como exemplo, duas situações da minha prática clínica:

1. Há muitos anos tive comigo uma mulher a quem apareceu uma recidiva de cancro. Percebi, no decorrer das sessões, que desta vez seria terminal. Ela falava sempre de novos projectos e nunca da possibilidade da morte. Senti como uma fuga e considerei que seria necessário falarmos da morte. Numa sessão, tentei, com muito cuidado e delicadeza, abordar esse tema. Faltou na sessão seguinte. Quando voltou, disse-me que tinha faltado porque tinha ficado muito zangada comigo. Disse-me: "Eu sei muito bem que vou morrer, mas eu preciso é que me ajude a viver enquanto estou viva!"

Alguns anos depois, acompanhei um homem a quem apareceu um cancro na cabeça. Fez várias terapias e duas cirurgias, tentando sobreviver. Durante esses anos, foi sempre preparando comigo a sua morte e como preparar para ela, a sua família.

Acompanhei ambos, em visita no hospital, até à véspera da sua morte. Ainda hoje me dói a perda deles.

2. Outra situação ilustrativa de como não devemos ter "pre-juízos": vários pacientes me têm dito, logo nas primeiras sessões, que a sua relação de casal tem dificuldades, afirmando, perentoriamente, que está fora de questão separarem-se. É uma espécie de condição prévia imposta à terapia. Eu aceito em aberto, ou seja, aceito que é o seu desejo

> do momento, e que só farão o que vierem a decidir querer fazer. No decorrer do processo terapêutico, fomos descobrindo o que cada um considerava melhor para si ou de que era capaz. Para uns a separação surgia como escolha, para outros não.

Tal como os bons pais, tentamos proporcionar uma base segura, amor, amparo, compreensão, estímulo, oportunidades que fortalecem os recursos próprios. Estar lá com o filho, para que ele possa ser o que desejar.

Nós psicoterapeutas também temos a nossa história e vou partilhar convosco um episódio da minha: eu tenho uma família muito grande, sou a mais velha de nove irmãos, com duas gerações abaixo de nós. Um dia conversava-se em família sobre como é que os pais deviam educar os filhos: limites, regras, disciplinas, etc. Cada um ia dizendo o que achava, com o que concordava ou discordava. A certa altura, com muita simplicidade, a minha nora disse: só é preciso amor e liberdade.

Penso que é também o requisito fundamental na relação terapêutica: Amor e Liberdade. Eu acrescentaria: e Verdade. Mas a verdade não fará parte do amor?...

É um processo complexo, este de para se ser indivíduo/pessoa ter de se libertar, mas ao mesmo tempo depender do outro; só poder ser ele próprio com o outro e por meio do outro.

O que temos ali, nessa relação de agora, a que chamamos terapêutica? Duas pessoas à procura de serem elas próprias. Supostamente, uma mais avançada nesse caminho. Uma que, por já ter começado há mais *tempo*, pode ser facilitadora do caminho da outra. Ambas autênticas, ambas verdadeiras nas suas forças e nas suas fraquezas.

Mas é difícil estar lá **com** o outro.

É difícil compreendê-lo no seu contexto, nas matrizes familiar e cultural em que viveu/vive, muitas vezes diferentes das nossas.

Partilho um exemplo que pode ilustrar estas diferenças: há poucas décadas, procuravam-nos mulheres de trinta e mais anos culpabilizadas porque tinham perdido a virgindade; hoje em dia, procuram-nos raparigas, quase

adolescentes, preocupadas porque ainda são virgens.

É difícil estar com o outro no seu sofrimento, sem se deixar acabrunhar por ele, mantendo a esperança. Olhar para o potencial, sem o exigir, só como estímulo. Quantas vezes pergunto aos meus pacientes (paciente da raiz *pathos*, paixão, sofrimento; nada que ver com paciência ou passividade) quando é que se passarão a ver com os olhos com que eu os vejo, com os seus olhos de agora, não com olhos de outros ou de antigamente.

É difícil esperar o **tempo** da desconstrução e da nova construção. E do fortalecimento dos recursos para a fazer. Esperar o tempo entre perceber o que se quer ser, e ser.

O meu analista, o Dr. João Azevedo e Silva, que morreu com mais de 90 anos e trabalhou até ao fim, por quem tenho uma enorme gratidão e admiração, dizia, com graça, que "o analista tem de ser preguiçoso". Saber esperar. Nós levamos mais ou menos nove meses para nascer, um ano para andar, dois anos para falar, e por aí fora…

Nesta cultura actual em que vivemos, em que ao hedonismo das últimas décadas, juntámos o imediatismo das (IT) tecnologias de informação, a gestão do tempo humano é outra grande dificuldade com que nos deparamos.

Não, não é fácil ser psicoterapeuta psicanalítico relacional.

E vou falar agora um pouco do papel e da importância da teoria.

Nesta relação terapêutica relacional de que tenho estado a falar, damos muita importância à **escuta empática**, uma pessoa aberta a ouvir a outra, sem juízos, sem preconceitos e sem pré-conceitos. Ouvindo os sentimentos, para além das palavras.

Mas, não considero que a escuta empática seja específica da relação terapêutica, acho que pode acontecer em outras relações, como numa relação de verdadeira amizade.

Acho que deveríamos dizer **escuta empática psicanalítica**. Temos por trás, ou connosco, uma teoria. Uma teoria sobre o funcionamento humano

que ajuda a compreender-nos a nós próprios e a compreender a pessoa que está ali connosco.

E essa teoria será, como na história de Galeano, uma regra/ uma lei que já não faz sentido?

O que faz e o que não faz sentido, na teoria e na prática psicanalítica, aqui e agora no contexto em que vivemos?

A teoria psicanalítica vem da observação e da reflexão do funcionamento humano, a **partir da clínica**.

A história da psicanálise é feita de evoluções e revoluções. Infelizmente repetindo o caminho de cismas e rupturas que caracteriza a humanidade. Mas é também uma história de descobertas que acompanha a evolução do Homem.

O que é ser pessoa no mundo actual?

De uma certa forma, o que sempre foi: o confronto com a angústia de morte, o sentimento de impotência, a vulnerabilidade, a incerteza.

Também, a procura de um sentido para a vida.

Penso que a cultura actual tende cada vez mais, e com "armas", (ou ferramentas) mais poderosas, a impedir o desenvolvimento dos recursos necessários para lidar com os medos. Tendemos a cair ou na omnipotência ou na impotência. E tende a dificultar a reflexão e a interrogação, fundamentais para a possibilidade de escolha.

Tende para isto, mas, felizmente, há "bolhas" em contra corrente.

Não posso alargar-me neste tema e penso que os meus colegas o vão abordar.

Voltando à teoria psicanalítica: O que faremos com ela?

Vou ler outra historinha de Galeano (2018b):

"Nas margens de outro mar, outro oleiro se aposenta nos seus anos tardios.

Enevoam-se-lhe os olhos, tremem-lhe as mãos, chegou a hora do adeus. Dá-se então a cerimónia da iniciação: o oleiro velho oferece ao oleiro jovem a sua melhor peça. Assim manda a tradição entre os índios do Noroeste da América: o artista que parte entrega a sua obra-prima ao artista que se inicia.

E o oleiro jovem não guarda essa peça perfeita para a contemplar e admirar: antes a estilhaça contra o chão, quebra-a em milhares de pedacinhos, apanha-os e incorpora-os na sua argila."

Acho que é isto que cada um de nós tem de fazer com a teoria: ir recebendo a obra-prima, desconstruí-la, reflectir sobre ela e incorporá-la.

Sim, ela é muito importante para nos ajudar a compreender-nos e a compreender o outro; também para distinguirmos o essencial do secundário, para suporte e baliza, etc. Quanto mais soubermos, melhores terapeutas podemos ser.

Mas é fundamental que a tenhamos "digerida", parte intrínseca de nós, tal como a peça do oleiro.

Voltando um pouco atrás, e para terminar: **o que temos para oferecer?**

O que somos, numa relação de procura e construção conjunta. Comparo o nosso trabalho terapêutico a um *puzzle* – quebra-cabeças – feito a dois e sempre inacabado, sempre em construção, dinâmico: peças que não servem e são para deitar fora; peças para encaixar noutro sítio; peças para descobrir e criar. À procura de um todo harmónico.

Às vezes também nos comparo a um pós-terramoto: depois de tudo destruído, o que fazemos não é uma reconstrução: é uma construção nova.

A mim, e julgo que à maioria dos meus colegas, parece-nos pouco, mas as pessoas que estão connosco sentem que é muito. Como nós sentimos com as nossas análises.

Termino, com mais uma pequena citação de Eduardo Galeano (2018b):

"A Utopia

Ela está no horizonte – diz Fernando Birri. – Aproximo-me dois passos, ela afasta-se dois passos. Caminho dez passos e o horizonte recua dez passos. Por mais que eu caminhe, nunca a alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para caminhar".

MUITO OBRIGADA

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Galeano, E. (2018a). *O Livro dos Abraços*. Antígona.

Galeano, E. (2018b). *Palavras Andantes*. Antígona.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE SUPORTE

Avila-Espada, A. (2023). Relacionalidad, Nuestra Esperanza (Escritos Escogidos). Agora relacional. Madrid.

Benjamin J. (2004). Beyond doer and done to: an intersubjective view of thirdness. Psychoanal Q., 73(1):5-46. doi: 10.1002/j.2167-4086.2004.tb00151.x. PMID: 14750464.

Chambel, H. (2023). *Cara a cara. La creación del psicoterapeuta*. Ágora Relacional: Madrid.

Mitchell, S. (2000). *Relationality: From Attachment to Intersubjectivity.* Routledge.

Symington, N. (2012a). *The Psychology of the Person.* London: Karnac.

Symington, N. (2012b). The Essence of Psycho-Analysis as Opposed to What Is Secondary. *Psychoanalytic Dialogues, 395-409*. https://doi.org/10.1080/10481885.2012.700872

Symington, N. (2007). *Becoming a Person Through Psychoanalysis.* London: Karnac.