

IDH - TERAPIA: ATO DE FRAGILIDADE OU CORAGEM?

Josefina Macedo, Psicóloga Psicodramatista

Interessante observarmos que crenças que carregamos e conceitos que acreditamos ser corretos sofrem profundas transformações quando nos deixamos levar pelo gosto de experimentar, ousar e nos arriscamos no processo da psicoterapia.. Sabe-se que o desconhecido amedronta, especialmente quando suspeitamos que o “estranho” que ainda está por vir surgirá do nosso interior e hoje convivemos com esse “outro” sem consciência disso!

Entretanto, percebemos que os indivíduos que se deixam seduzir pela possibilidade de aprofundar-se em si mesmo e embarcam nessa deliciosa viagem que é conhecer-se e apropriar-se de seus sentimentos, emoções e comportamentos, conquistam uma bagagem cujo valor é inominável!

Embora saibamos que nossa cultura privilegia o sucesso e nos esforcemos (às vezes compulsivamente) para parecermos exitosos em nossa vida, a condição de humanos não permite que permaneçamos em estado de euforia, assim como de tristeza, constantemente, porque não suportaríamos! O stress provocado pela euforia invariável ou tristeza permanente, nos adoeceria dramaticamente, se houvesse uma linearidade em qualquer dos dois estados! Existe uma tendência a negligenciarmos nossas emoções e sentimentos, sob pena de parecermos desajustados aos olhos daqueles que nos rodeiam. Então estocamos anos e anos de emoções reprimidas, entendimentos de fatos, completamente equivocados e inadequados, sem perceber que com isso estamos adoecendo, às vezes de forma sutil, mas ainda assim, adoecendo...

No senso comum, encontramos a falsa crença de que quem faz terapia se expõe, se fragiliza e isso pode nos tornar humanos menos capazes de suportar os eventos da vida...Ou isso nos tornaria simplesmente mais humanos e, portanto, mais honestos com a nossa condição, às vezes frágil, às vezes forte, mas absolutamente coerentes com a nossa condição...de humanos?!

A vida e o estar vivo é exatamente isso... tomar consciência de nossa natureza, experimentar a dualidade de todas as coisas...inclusive de emoções que sofrem variações conforme as experiências pelas quais passamos! Aceitemos nossa condição e nos permitamos viver e conviver com a polaridade dos sentimentos, dos acontecimentos, sem medo de perder o controle das situações!

Bem pior do que nunca ter fracassado é jamais ter sabido quem se é...bem pior do que acreditar que cuidar-se é falhar, é jamais ter tido coragem de olhar para dentro de si...Vemos, com frequência, em situações dolorosas, como um velório, por exemplo, pessoas sugerindo àqueles que sofrem pelo ente querido que se foi, que tomem um copo d'água, comprimidos, um banho em casa, acreditando que estão sendo generosos... e talvez com essa verdadeira intenção, mas na verdade, tentando afastar o olhar da angustiante cena de dor, do choro incontido, do sofrimento que toca profundamente, porque a emoção do outro inquieta, desorganiza! Porque mexe com a emoção.

O choro e, às vezes, a tristeza, a dor, são absolutamente necessários ao nosso desenvolvimento e, ao contrário do que possa parecer, alivia e conforta...Também, ao contrário do que possa parecer, para fazer terapia são necessárias duas grandes virtudes...extrema humildade e imensa coragem. Afinal, não é todo dia que temos a possibilidade de "nascer" diferentes e, certamente, pessoas mais leves, felizes e bem melhores!!! Coragem!!!

