

Escutar a Cidade - Fórum Lisboa, 18 de Junho de 2015

“Linguagens, espiritualidades, sexualidades e convicções”

Telmo Mourinho Baptista

NOTA: O presente texto corresponde ao original escrito para a finalidade de apresentação no Fórum. Por constrangimentos de tempo algumas partes foram omitidas da exposição, pelo que não pode ser entendido como uma transposição da gravação que foi efectuada.

Em primeiro lugar quero agradecer o convite para a participação neste evento sobre temas que me são caros, me preocupam e que têm merecido a minha reflexão.

Começo por um aviso, uma exoneração de responsabilidade ou, utilizando um anglicismo, um *disclaimer*. Tudo o que direi hoje faço-o a título pessoal, numa reflexão que resulta de uma experiência como psicólogo, psicoterapeuta e professor de psicologia há mais de 30 anos. Não estou aqui em representação de qualquer organização, pese embora as tarefas de representação que actualmente assumo. Por isso, as minhas posições e reflexões são resultado de um trabalho a partir de um ponto de vista privilegiado onde confluem as dimensões individuais, organizacionais e sociais. A nível individual através da clínica, um lugar de expressão do sofrimento e de superação desse sofrimento. A clínica como lugar especial, em que a pessoa aceita falar de si própria criando-se as condições para uma auto-exploração e uma descoberta pessoal que revela tanto o maravilhoso como o horrível que podem co-existir em cada pessoa. A nível organizacional por uma participação constante e observação do funcionamento de organizações de várias dimensões. E ainda por uma implicação forte com a sociedade a que pertença, procurando dar contributos e entendê-la a partir da minha formação pessoal e profissional.

A proposta é vasta “linguagens, espiritualidades, sexualidades e convicções” e procurarei tocar todos os pontos com um especial enfoque no das sexualidades. Aproxima-me desde logo a apresentação do título em múltiplos plurais, porque considera desde logo a necessidade de contemplarmos a multiplicidade e de o pormos em equação. Na sociedade actual trata-se de uma vivência conjunta, e

preferencialmente pacífica, de diversas linguagens, espiritualidades, sexualidade e convicções. Só por si, esta dificuldade do múltiplo coloca desafios interessantes sobre os quais teremos de nos debruçar. Significa a assunção da expressão de uma diversidade, com todas as implicações que daí resultam.

Começo por uma convicção, decantada da minha experiência pessoal e clínica. Tenho pouco apreço pelas grandes narrativas que preenchem os nossos espaços discursivos sejam elas políticas, ideológicas ou religiosas. Não se trata de qualquer desprezo ou apatia em relação a estas dimensões, que considero essenciais na vida humana. Receio sobretudo as consequências das grandes narrativas, a sua tendência totalizante quando não totalitária, as implicações na vida das pessoas. O século XX foi um dos grandes exemplos de como as narrativas políticas dominantes se transformaram em ideologias perigosas, produtoras de guerra, sofrimento e morte.

As grandes narrativas, que se assumem também como linguagens próprias, têm uma tendência para o heróico, para a eleição de uma via de superação que é geralmente vista como salvífica. Atrás desta visão vêm os salvadores, de múltiplas cores, detentores de verdades insofismáveis e de vias para a salvação, que nos são impostas como caminhos únicos. Podem ter múltiplas designações, mas têm em comum invariavelmente um caminho para a felicidade, que nos é oferecida por pessoas que rapidamente se instituem como os paladinos dessas verdades de salvação. Podem-se depois criar estruturas ou organizações que ajudam no desígnio, o policiam e também punem os desvios do caminho eleito.

O que quero dizer com isto não é que não existam bons propósitos em algumas destas propostas, mas a tendência do ser humano para uma totalidade, para impor a sua verdade é demasiado forte. E quando pensamos que descobrimos a salvação passa-se com alguma rapidez à sua imposição, deixando pouca margem para a liberdade individual. O caminho para o paternalismo é curto, o discurso de que “só há uma solução” instala-se. Vemo-lo em muitas instâncias, e particularmente na política, onde se procura reduzir propositadamente o leque de escolhas aquela que é considerada a única, e muitas vezes a salvação, pelo seu carácter único.

As grandes narrativas passam assim a ter uma via para a salvação, os salvadores e todos os que têm de ser salvos. Creio que estas

proposições têm produzido mais mal e destruição do que bem. Produzem subserviência, obediência cega, e naturalmente os interpretes do grande desígnio.

Lá ao longe está uma qualquer forma exacerbada de felicidade, uma ideia perigosa quando entendida como um estado final que se alcança e onde se ficaria depois de atingido.

Declino estas narrativas, porque as considero unívocas, limitadoras e, em última análise produtoras de muito sofrimento. E chego a esta posição, muito próxima da partilhada pelo filósofo político do século XX Isaiah Berlin, por uma reflexão a partir do individual, e não pelo colectivo ou político, como o fez Berlin, mas sentindo a consistência dos problemas e questões. Se Isaiah Berlin aí chegou por uma vivência filosófica e política do século XX, a minha via é a do reconhecimento no individual de algumas tendências fortes do social. A diferença entre liberdade negativa e liberdade positiva, encontro eco na minha reflexão. Procuro uma liberdade negativa, que diminua as barreiras externas, os constrangimentos, uma liberdade de fazer, ao invés de uma liberdade positiva, ou seja uma liberdade para fazer mas que se centra sobre caminhos que definem formas específicas de atingir objectivos fixados por uma qualquer ideia elegida como salvadora. O meu trabalho clínico leva-me a ajudar as pessoas no sentido da eliminação das barreiras internas ou externas que enfrentam, sejam as suas condições psicológicas pessoais, sejam as imposições externas que podem ser questionadas e transformadas. Não esquecendo que, muitas vezes, o que é externo é internalizado pela pessoa e serve como auto-limitação. Não há pior censura do que a auto-censura, quando se interiorizou de tal forma o interdito que nem se ousa pensar de outra forma. Mas entendo que o meu trabalho tem um limite na criação de condições para as escolhas das pessoas em liberdade e consciência das suas opções, sem se estender para o que pode ser entendido como a psicologia indicar “ a melhor forma de viver”

Se há algo que a clínica me ensinou ao longo de mais de 30 anos é o dano que pode ser ficar preso a uma visão única. De sermos incapazes de considerarmos alternativas, desafiarmos as visões que nos são passadas ou impostas. Muito do sofrimento psicológico vem dessa tirania, aquilo a que Albert Ellis chamava tirania dos “devos” e que povoa a mente de muitas pessoas com perturbação. Tudo se transforma em *devo*, *devia*, e pouco em *podia*, ou seria desejável que. Essa pequena grande diferença entre um absoluto e um relativo.

Esses *devos* são interiorizados pela educação, pelos diversos processos sociais, e tornam-se em exigências impossíveis de comportamento, que são vivenciados muitas vezes como um peso extremo, e que culmina numa culpa interminável. A tarefa da psicoterapia é então a de fazer olhar noutra sentida, de permitir experimentar ver-se de outro modo, de romper com a tirania dos *devos*, e de conseguir descobrir novos caminhos, com menos exigências absolutas. Sem significar com isso que se suprimem os deveres que todos nós temos, mas colocando-os na sua real dimensão.

Por isso a noção de **culpa** fica também no cerne da minha preocupação, porque as grandes narrativas são também elas produtoras de culpa quando não se adere de uma forma adequada à narrativa dominante. A culpa de não seguir a via escolhida, a culpa de não se esforçar por seguir um preceito. Com a culpa vem as consequências, sejam as individuais sob a forma de perturbação psicológica (em que destaco as perturbações ansiosas e nelas as obsessões, e as perturbações depressivas), sejam as sociais sob a forma de afastamento, sentir que não se pertence ao grupo. Essa culpa é sentida muitas vezes como final, sem retorno, que apenas se pode expiar. E essa expiação nem sequer é pensada muitas das vezes, afundando-se apenas no sentimento de culpa. Com consequências enormes ao longo do tempo, de uma forma sub-reptícia mas sempre presente, nas relações entre as pessoas.

Entendo muito bem a necessidade de princípios e valores fundamentais e partilho-os. Não partilho uma vivência de culpa, mas a da responsabilidade. Tenho visto demasiada destruição pessoal por via da culpa, sem forma de ser ultrapassada. Prefiro uma visão da responsabilização, uma visão mais construtiva, em que a não adesão a princípios nos leva no caminho de procurar ter a responsabilidade de continuar a esforçar-nos por sermos melhores, sem termos de ser perfeitos. Além disso, a responsabilização cria a necessidade de uma consciência das consequências e uma liberdade de escolher essas consequências, ainda que possam representar uma desvantagem de um ponto de vista do outro. A responsabilidade pelas escolhas deve ser o caminho para uma libertação individual, assumindo que muitas vezes essas escolhas tem inconvenientes, e podem até vir a ser consideradas erradas, mas resultaram de um julgamento com as circunstâncias que se tinham no momento, sabendo que não existem escolhas feitas no absoluto, e que têm sempre em conta o tempo e o

contexto em que se fazem.

Uma área exemplificativa é a das escolhas que as pessoas fazem dos seus percursos profissionais, muitas vezes demasiado condicionados por uma visão externa (família, amigos) e que leva a pessoa para uma via de insatisfação e insucesso, tantas vezes sem ter considerado outras alternativas, porventura menos aceites pelos outros, mas mais capazes de produzir satisfação, empenho, motivação e com isso sucesso pessoal. Os pedidos de mudar de vida, que tantas vezes recebemos no contexto clínico, reportam-se então a uma insatisfação muitas vezes longínqua e original, que gradualmente se acentua. E não raro, a pessoa vem a escolher um novo percurso que sente respeitar mais a sua liberdade para tentar de novo romper com os limites auto-impostos, e correr os riscos da sua opção.

Existem demasiados discursos que escondem propósitos de conquista de formas de perfeição. Ser 100% eficaz, aperfeiçoamento contínuo, optimização, excelência, as designações que optam por uma adjectivação com o termo total, seja segurança total, confiança total, dentífrico total, são expressões demasiado abundantes, que escondem a necessidade absoluta de termos algo perfeito, e que criam as condições para nos sentirmos culpadamente imperfeitos e em défice permanente de perfeição. Porque não somos apenas suficientemente bons? Qual o problema em fazer uma gestão do nosso esforço que nos coloque em patamares aceitáveis de funcionamento, sem termos de estar a atingir a perfeição? Faz sentido o desgaste físico e emocional que fazemos para atingir níveis de realização sonhados e inatingíveis? E o que acontece aqueles que por deficiência, defeito real ou percebido, ou algum processo do acaso nunca poderão almejar a tão distinto/distante objectivo? Como os aceitaremos nessa sociedade que busca a perfeição, e em que estão cada vez mais distantes? Basta olhar para qualquer revista de moda e verificar como os corpos são belos, perfeitos, sem mácula, embora sem correspondência com a realidade, dadas as fantásticas capacidades dos programas de tratamento de fotografia.

Claro que temos a tolerância, caminho útil mas incompleto. A tolerância do outro permite um convívio, mas tolerar pode ser pouco. O caminho faz-se na aceitação, do outro e de si próprio. E enquanto que de um ponto de vista mais societal a tolerância é muito desejável, e talvez o mais imediatamente possível para um grupo alargado de pessoas, de um ponto de vista pessoal a aceitação é fundamental, no

reconhecimento do incompleto que somos, e no desejo de continuarmos um caminho apesar da nossa incompletude. Tarefa bem difícil, a da aceitação, mas em que se destaca a possibilidade de tomar nas mãos a transformação pessoal a partir de um ponto de partida que foi reconhecido e aceite como tal.

Na dimensão das sexualidades, importa destacar as grandes mudanças no comportamento sexual durante o século XX e que continuam no nosso século. Mudanças pouco harmoniosas, por saltos e das quais vamos tendo conhecimento pelos trabalhos de muito autores que nos dão uma imagem pouco concordante com o pensamento dominante. Refiro-me às surpresas sobre a diversidade de comportamento sexual expressas nos trabalhos de Alfred Kinsey, de Masters and Johnson, Shere Hite e muitos outros autores que cuidaram de estudar estes assuntos. Ou seja, a uma visão tradicional da sexualidade, juntaram comportamentos considerados inadequados ou minoritários (ex: masturbação), ou mesmo desvios, como estando presentes na multiplicidade do comportamento sexual humano.

Estas vivências do corpo e da sexualidade estão no cerne de muitas questões que trazem as pessoas à clínica. Não partilho a ideia tradicional freudiana em que a dimensão sexual é central a todo o conflito, mas vejo na minha prática e na de outros colegas uma procura para questões desta índole bastante frequente.

Em comum possuem elementos de grande culpabilização por não responderem aos supostos cânones de comportamento de uma sociedade. Ou seja a distância entre o comportamento e a ideia que a sociedade tem de si, bem como das suas prescrições é enorme. A surpresa que os estudos nos revelaram foi essa distância, mas também a forma como se escondiam essas expressões.

Tome-se o exemplo da homossexualidade, em que a intervenção se centra muitas vezes sobre como lidar com os outros e a sociedade, ou seja no conflito externo mais do que no conflito interno, dado que a orientação sexual não coloca problema ao próprio.

A temática da sexualidade relaciona-se naturalmente com a expressão da afectividade e com as expressões do corpo. São elementos centrais do comportamento humano, em que se cruzam influências biológicas, psicológicas, sociais e muitas outras.

Mas o desconforto com o corpo ainda persiste sob muitas formas, principalmente na sexualidade, pelos interditos interiorizados acerca do comportamento sexual (ex: masturbação, sexo pré-nupcial, etc). Aqui ganham importância as interdições de carácter religioso, que exigindo uma perfeição de comportamento quando às condições para a expressão da sexualidade (ou que assim é sentida pelas pessoas) se traduz em dificuldades de vários tipos quando não em perturbações. Começa no desconhecimento do seu próprio corpo e das suas reacções, passa por uma experimentação culpada e continua para um envolvimento com o outro demasiado fundado em expectativas maximalistas de desempenho. Ou seja, sem auto-conhecimento, nem consideração de que a expressão da sexualidade é uma aprendizagem de relacionamento, sujeita a muitos desenvolvimentos. Adicionam-se ainda as exigências de performance, os modelos de comportamento sexual exagerados, ou a procura incessante da novidade mesmo que não integrada nos padrões comportamentais.

Os conflitos internos gerados pela adesão a princípios religiosos e pelo contraste com o comportamento sexual são constantes, vividos com culpa, e resolvidos de forma penosa, seja pelo afundamento na culpa, com consequências emocionais como a presença de ansiedade ou depressão, seja numa rotura com as crenças fundamentais, perdendo-se assim referenciais significativos. Todo este processo pode demorar anos ou décadas, produzindo sofrimento e comprometendo a qualidade das relações. Importa por isso considerar de forma diferente a sexualidade tal como é expressa, e não como se entende que deve ser expressa. É evidente que existem limites impostos por regras consensuais de conduta moral, mas existe um enorme espaço para a consideração da diversidade de comportamento sexual em situação, liberto de crítica e de penalização. Temos de encarar de frente questões como a educação sexual, respondendo às necessidades das pessoas em formação. Encarar a sexualidade como uma das expressões mais importantes do ser humano, na relação que é capaz de estabelecer com o outro.

A sociedade de consumo

Uma questão que não podemos esquecer é a do impacto da transformação das sociedades de sobrevivência em sociedades de afluência, e com isso em sociedades de consumo. Os progressos sociais do século XX permitiram níveis de bem-estar muito

consideráveis, que facilitam muito a vida das pessoas e contribuem para uma vida melhor a vários níveis. Com toda esta evolução vem uma sociedade de consumo, em si própria desejável pelo bem-estar que proporciona, mas que pode facilmente disfuncionar quando o objectivo passa a ser apenas o consumo como forma de estar, e como forma ilusória de bem-estar, criando necessidades artificiais para manter as pessoas num contínuo consumo acrítico. Erige-se como uma forma de grande narrativa de felicidade, “és feliz se consumires”. Torna-se num processo progressivo de dependência do consumo, muito semelhante à dependência de drogas, em que são precisas quantidades renovadas de consumo para manter o nível artificial de satisfação induzida.

Nas sociedades de consumo tudo se pode tornar produto, tudo é consumível e produzido para essa finalidade. As pessoas podem também ser vistas como produtos, bem com as relações, levando a uma desvalorização do que é permanente pela vontade da novidade, no consumo voraz de que o que é novo é sinónimo de melhor. A novidade sobrepõe-se a tudo o resto, é o triunfo do transiente. Todos os dias temos algo de novo para consumir, como as notícias que nos trazem as maiores tragédias para logo serem substituídas por outras tragédias, conduzindo a um processo de banalização dos acontecimentos negativos.

Queremos mais e mais, valorizamos a quantidade sobre a qualidade. Sem perceber que em muitas áreas da nossa vida a quantidade é pobre substituto para a qualidade, ou melhor, esquecendo que a quantidade não é substituto, porque quando paramos para reflectir, seja por uma condição externa qualquer (como um acidente que nos imobiliza durante dias) ou porque procuramos ajuda (por ex: na psicoterapia) encontramos de novo o referencial da qualidade. As nossas memórias evocam os momentos de qualidade, a marca diferenciadora, e não a continuidade de um mesmo estímulo. É tão ou mais importante o caminho que se percorre do que o objectivo a atingir, até porque ficaremos irremediavelmente aquém de muitos deles sem que isso tenha de produzir sofrimento, pois a via para lá chegar é igualmente importante e estimuladora.

É uma corrida sem tréguas, que não dá margem a quem não pode acompanhar porque não tem recursos ou vontade de fazê-lo. Ter de ter mais, ser melhor, ser 100% eficaz, ser rápido, induz um estado permanente de elevada excitabilidade, sem consideração pelos que

não conseguem ou não querem estar num carrossel que não pára.

As pessoas apercebem-se destes limites quando retiram cada vez menos satisfação destes consumos, e procuram em psicoterapia dar uma volta à sua vida. Normalmente após uma crise ou num longo processo de insatisfação pessoal, em que se apercebem do desalinhamento entre os seus valores e objectivos e o caminho que estão a percorrer.

Talvez possamos aprender com a questão de Italo Calvino no seu ensaio de 1981 sobre “Porquê ler os clássicos?” em que entre as múltiplas razões para a sua leitura ou releitura acrescenta “É clássico o que tiver tendência para relegar a actualidade para a categoria de ruído de fundo, mas ao mesmo tempo não puder passar sem esse ruído de fundo” e ainda

“É clássico o que persistir como ruído de fundo mesmo onde dominar a actualidade mais incompatível”

Então veremos que as questões clássicas, não por acaso também os temas das obras clássicas, se prendem com o amor. Amar e ser amado, condições básicas do funcionamento humano, tanta vezes perturbadas, mas sempre desejadas. Condição de crescimento estruturante, apoiado, que precisa de espaço para a manifestação completa e que lida mal com os constrangimentos de condições impostas. Amor incondicional, aceitante, realizado.

É claro que, hoje em dia, nem a psicologia nem a psicoterapia se encontram fora do alcance da tentação totalizadora. Já para não falar em todo o movimento de auto-ajuda, muito dele sem qualquer fundamentação científica.

Trata-se de um pequeno e perigoso passo, que vai da descrição à prescrição. Ou seja, porque conseguimos descortinar uma relação de causa e efeito que produz um certo tipo de resultados positivos, passamos a prescrevê-lo a todos, não resistindo à tentação de converter as pessoas à nossa descoberta. Infelizmente, e a propósito de temas como a felicidade, também a psicologia se tem dedicado à procura dessas soluções e à prescrição das mesmas. Como é evidente pelo que já expus, não partilho este salto conceptual em que as descobertas sempre transitórias e parciais da ciência são transpostas para a vida das pessoas para soluções “*one size fits all*” (um tamanho

serve para todos). Exactamente porque não acredito nas soluções generalistas, que servem para todos, e pugno por encontrar na diferença outros caminhos.

A dimensão espiritual está presente no ser humano e faz parte integrante das suas interrogações. É algo manifesto na psicoterapia pois funda as crenças básicas da pessoa. É fonte de força e regozijo, mas também de sofrimento. O dever do profissional é o de respeitar essas crenças, e apoiar na prossecução da integração das suas mudanças por referencial às suas crenças. No entanto, é também dever fazer perceber como a interiorização que a pessoa fez dessas crenças (nem sempre em correspondência com o entendimento teológico) pode estar relacionado com o seu sofrimento psicológico.

Penso que estes são alguns dos tópicos que merecem uma profunda reflexão: a capacidade para viver uma vida com sentido, sem necessidade de albergar uma salvação no horizonte (sobretudo aquelas salvações que rapidamente se instituem em caminhos únicos de felicidade); o papel da culpa e da responsabilidade, e as consequências da adopção de uma e outra; o valor da aceitação, mais inclusivo do que a tolerância, sem esquecer que existem limites que as sociedades partilham, como os direitos do homem. Os desafios da qualidade da experiência versus a quantidade, e a importância do caminho mais do que do objectivo.

Não me compete apresentar soluções alternativas de grande alcance, porque isso seria cair no que venho aqui criticar - o estabelecimento das grandes narrativas - simplificadoras e tendencialmente salvíficas. Podíamos, no entanto, tentar adoptar um pouco da filosofia da reparação dos vasos de cerâmica japoneses, denominada **kintsugi**, que repara os vasos partidos com um verniz ou laca de pó de ouro ou prata, incorporando na estética os danos do próprio vaso, sem os disfarçar, e que considera a parte rachada como o elemento mais valioso da peça. Assim, em vez de disfarçar o dano assume a quebra, repara-a e torna-a valiosa e bela.

Esta filosofia dá um papel principal à reparação, aceita que os objectos se quebram, mas que não precisam de ser substituídos por outros objectos eventualmente mais perfeitos. Devem ser preservados, com as marcas do dano bem à vista, tornando-as em algo de belo, e que podemos apreciar na sua imperfeição. Há quem lhe chame a perfeição da imperfeição.

Prefiro estas soluções, que vão reparando os danos causados, que os elegem como elementos centrais, que dão continuidade ao que existe, sem necessidade de substituição. Que aceitam que a condição da vida é também a de se quebrar às vezes, mas que a reparação pode ser ainda mais bela do que a beleza original.

Muito obrigado.