



CONCEITOS DA PSICANÁLISE

Afetos e Emoções

viver
mente&cerebro

GRAHAM MUSIC

CONCEITOS DA PSICANÁLISE

Afetos e Emoções

GRAHAM MUSIC

Editor da série

Ivan Ward

viver
mente & cérebro

tt
Duetto


Relume Dumarã

Ideas in Psychoanalysis – *Affect and Emotion* foi publicado no Reino Unido em 2002 por Icon Books Ltd., The Old Dairy, Brook Rd, Thriplow, Cambridge SG8 7RG
Copyright do texto © 2001 Graham Music

Conceitos da Psicanálise – Afetos e Emoções é uma co-edição da Ediouro, Segmento-Duetto Editorial Ltda. com a Relume Dumaré Editora.

Ediouro, Segmento-Duetto Editorial Ltda.: Rua Cunha Gago, 412, 3º andar, São Paulo, SP, CEP 05421-001, telefone (11) 3039-5633.

Relume Dumaré Editora: Rua Nova Jerusalém, 345, Bonsucesso, Rio de Janeiro, CEP 21042-235, telefone (21) 2564-6869.

Copyright da edição brasileira © 2005 Duetto Editorial

Indicação editorial

Alberto Schprejer (Relume Dumaré Editora)

Coordenação editorial da série brasileira

Ana Claudia Ferrari e Ana Luisa Astiz (Duetto Editorial)

Tradução e edição

Carlos Mendes Rosa

Revisão técnica

Paulo Schiller

Revisão

Ellei Silveira Cunha

Capa

Nonstock/Other Images

Diagramação

Ana Maria Onofri

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

M975a Music, Graham
Afetos e emoções / Graham Music ; tradução Carlos Mendes Rosa. - Rio de Janeiro : Relume Dumaré : Ediouro ; São Paulo : Segmento-Duetto, 2005
(Conceitos da psicanálise ; v.20)

Tradução de: Ideas in psychoanalysis : affect and emotion
ISBN 85-7316-461-1

1. Freud, Sigmund, 1856-1939. 2. Afeto (Psicanálise). 3. Emoção. 4. Psicanálise. 5. Psicologia. I. Título. II. Série.

05-3891.

CDD 152.4
CDU 159.942

Todos os direitos reservados. A reprodução não autorizada desta publicação, por qualquer meio, seja ela total ou parcial, constitui violação da Lei nº 5.988.

INTRODUÇÃO

*Como é estranho que todos
Os erros, dores e primeiras infelicidades,
Remorsos, vexações, cansaços misturados
Em minha mente, tiveram sempre participação,
E que participação necessária, na composição
Da vida tranqüila que é a minha quando
Sou digno de mim.*¹*

(Wordsworth)

Neste ensaio, abordo as emoções ou *afetos* de uma perspectiva psicanalítica. A *afetividade* é abso-

* Tradução literal. Veja o original desse e dos outros poemas citados nas notas de fim correspondentes. (N. do T.)

lutamente essencial para a empreitada da psicanálise, assim como para toda experiência humana. O que diferencia a “impressão” psicanalítica do mundo dos sentimentos e das emoções é a idéia de que todos temos, em graus variados, uma inconsciência de particularidades do que sentimos. A prática psicanalítica almeja ajudar as pessoas tanto a se tornar mais conscientes do seu funcionamento emocional como a desenvolver uma capacidade maior de tolerância e convivência com uma gama mais ampla de experiências emotivas. Essas são as duas linhas que percorrem este ensaio.

Os conceitos de “sentimento”, “emoção” e “afeto” têm significados parecidos, e os dicionários de psicanálise e os comuns costumam definir um em relação aos outros. “Afeto” é um conceito menos usado, visto principalmente na área da psicologia acadêmica e das obras psicanalíticas teóricas, e tem em geral um sentido mais objetivo, de algo que pode ser *observado* em vez de *sentido*. Seu uso se coaduna com a desconfiança tradicional da experiência subjetiva que se tem na academia, onde até recentemente, mesmo nas neuro-

ciências, as emoções não eram consideradas campo digno de estudo. “Sentimento”, por outro lado, denota um estado *interno*, a experiência particular do indivíduo. Não se pode observar um sentimento, mas sim observar o efeito de um sentimento ou constatar os indícios dos sentimentos de alguém. “Emoção” é o equivalente de “afeto” na linguagem cotidiana, tendo um caráter mais objetivo que “sentimento”. Falamos de observar uma reação emocional numa pessoa, e já se afirmou que o local da emoção é o corpo, ao passo que o local do sentimento é a mente. Mesmo assim, as pessoas referem-se tanto a uma experiência “emocional” como a uma experiência “afetiva”. Dada a imprecisão dos limites desses conceitos, eu os usarei como sinônimos, muito embora se trate de uma certa simplificação.²

Existe um quê de artificial em separar afeto e emoção de outros aspectos da vida mental, como cognição e memória. Aliás, quando escreveu pela primeira vez sobre as lembranças reprimidas do abuso sexual na infância, Freud mostrou que as recordações de acontecimentos traumáticos está intimamente ligada

aos sentimentos. No começo da carreira, ele acreditava que, se o indivíduo fosse capaz de descarregar as emoções associadas a lembranças específicas, estas perderiam o poder de atormentar. A separação entre o cognitivo e o emocional não é total. Por exemplo, recentemente, quando assistia a um filme, percebi que estava me lembrando de um velho amigo, depois me senti triste com a passagem do tempo, depois me lembrei de um livro que havíamos comentado, o que me levou a pensar num evento que ocorreria em breve, e eu fiquei ansioso e empolgado, e então me lembrei de um sonho e quase instantaneamente pensei num trabalho inacabado e assim por diante, sendo que tudo isso deve ter durado alguns segundos. Essas seqüências de associações são um dos motivos por que a psicanálise tem usado a técnica da “associação livre”, na qual os pacientes são estimulados a dizer o que lhes venha à cabeça. As associações motivam outras associações, de modo que, por exemplo, ao pensar no tempo que passou desde a última vez que vi o meu amigo me lembrei da passagem do tempo em geral, e depois outros pensamentos afloraram. Os sen-

timentos são uma mistura desnorteante, passageira e mesmo assim imprescindível para a vida individual, ou, como disse John Updike, “curiosos os sentimentos, que parecem vir e ir num pestanejar, mas duram mais que metal”³.

Sabemos hoje que as zonas do cérebro que participam da experiência emocional são diferentes de outras. O sujeito pode sofrer um dano no hemisfério esquerdo a ponto de não reconhecer o cônjuge nem lembrar do próprio nome, embora quase sempre continue agindo com o cônjuge do modo esperado, o que acontece porque ocorreu outro tipo de aprendizado num lugar diferente do cérebro, onde se encontram os centros emocionais.

Uma paciente de António Damásio tinha um dano cerebral bem localizado – na verdade, uma amígdala calcificada. Ela não sentia medo, embora outras emoções, como a raiva, se manifestassem normalmente. Por isso, essa paciente era tremendamente confiante e incapaz de aprender com experiências ruins, pois não recebia os sinais de alerta desencadeados pelo medo.⁴

Danos cerebrais desse tipo afetam as aptidões emocionais. No entanto, existem hoje muitas evidências de que as coisas podem tomar a direção oposta e de que fatores emocionais graves, como um trauma, provocam uma mudança na estrutura cerebral. Susan Greenfield, por exemplo, descreveu um veterano do Vietnã cujo hipocampo aumentou depois de episódios traumáticos na guerra.⁵ Em vez de argumentar que o cérebro tem precedência e afeta as emoções ou vice-versa, como na discussão do ovo e da galinha, parece mais plausível reconhecer que os estados cerebrais e as experiências emocionais são dois lados da mesma moeda.

Já se duvidou da utilidade do conceito de *inconsciente*, mas existe uma quantidade cada vez maior de pesquisas, tanto psicológicas quanto neurocientíficas, que corroboram a idéia dos estados emocionais inconscientes. Por exemplo, uma amostra do grupo de pessoas que tendem para os chamados “padrões de apego esquivos” foi submetida a um experimento.⁶ Eram pessoas que costumavam menosprezar a importância dos relacionamentos e da intimidade e negar a significação das separações, na vida presente ou pas-

sada. Todavia, pediu-se a esse grupo que se lembrasse de casos de separação, rejeição e ameaça envolvendo os pais. Os resultados mostraram que, quanto mais os indivíduos usassem estratégias de “esquivamento” e negassem a si ou aos outros qualquer dificuldade, mais fortes eram as suas reações fisiológicas, como transpiração maior e pulso mais rápido. Outros experimentos tiveram resultados parecidos, entre eles os que monitoraram as zonas emocionais do cérebro.

Neste ensaio, examino como as pessoas superam ou não os vários desafios da vida emocional, como as emoções podem ser, por exemplo, negadas, guardadas, temidas, usadas defensivamente, afastadas ou transformadas em doença, e o que a psicanálise diz dos desafios apresentados pela nossa afetividade.

COMPULSÕES E INSTINTOS

Freud escreveu bem pouco sobre emoções e afetos. No entanto, um conceito fundamental no seu pensamento era o de “pulsões”. Com esse termo ele queria designar algo parecido com instintos e compulsões. Afetos ou emoções, como raiva ou fúria, eram consi-

derados uma pulsão agressiva por Freud e por muitos dos seus contemporâneos. Existia uma concepção diferente da natureza humana quando Freud escrevia no final do século XIX. Depois, traços supostamente “vis”, como compulsão sexual desenfreada e egoísmo agressivo, foram considerados pulsões instintivas primárias que precisavam ser “civilizadas”, quando não mantidas a distância ou relegadas ao inconsciente. Por exemplo, podemos achar atraente a mulher de um amigo e ter vontade de satisfazer o desejo, mas temos vergonha disso e não queremos nem senti-lo. É provável que tentemos nos livrar desse sentimento de alguma forma, e a parte moral da mente, a que Freud chamava “superego”, é a censora do desejo ilícito. O desejo proibido pode também existir e mesmo assim não ser percebido, ou então se pode “saber” dele inconscientemente e ao mesmo tempo não se ter uma percepção consciente.

Sian foi à abertura da sua nova exposição com a família. Sua filha mais velha, de 17 anos, estava deslumbrante e recebeu elogios sem fim. Sian ficou com orgulho da filha, mas notou que sentia uma ponta

de ciúme, porque a época em que ela recebia elogios desse tipo havia passado. Ela não conseguiu desfrutar bem daquela noite, que deveria ser só dela, forçando-se a cumprir o papel de anfitriã e sendo mais afável com a filha que de costume. Só mais adiante na semana, quando conversava com amigos, Sian, extremamente aliviada e até com bom humor, conseguiu confessar esses sentimentos.

A psicanálise tem sido associada a um desafio radical à moral e aos costumes contemporâneos. Ídolos culturais como Elvis Presley, nos anos 50, e os Sex Pistols, nos anos 70, eram temidos por uns e defendidos por outros por proporem atitudes rebeldes, sexuais e agressivas que a cultura dominante refutava. Muitos dos primeiros psicanalistas, como Wilhelm Reich, encorajaram idéias sexuais, políticas e educacionais revolucionárias. Defrontar-se com o inconsciente não é de forma alguma apenas controlá-lo, mas é quase sempre se atrever a ser surpreendido por ele e aceitar o que normalmente se negaria. A psicanálise talvez tenha menos relação com o *conhecimento* do inconsciente do que com o *respeito* por sua estranhe-

za, como insinua o escritor americano H. L. Mencken nesta citação:

*Penetrando em tantos segredos
deixamos de acreditar no incognoscível
Mas lá está ele mesmo assim
lambendo os beijos calmamente.*⁷

O ciúme de Sian era natural e compreensível naquelas circunstâncias. Porém, muita gente mais que depressa nega essas emoções, com medo de que sejam socialmente inaceitáveis. É fácil criticar esses sentimentos nos outros e nos envergonharmos deles em nós. Talvez Sian tenha tentado esse subterfúgio primeiro, quando foi mais amável com a filha do que normalmente, a fim de poupar a si e a filha dos seus sentimentos reais. Uma manobra dessas, quase sempre inconsciente, é um exemplo do que Freud chamou de “formação reativa” – a tentativa de negar o estado emocional verdadeiro adotando o afeto contrário. Vemos isso nas pessoas acusadas de “protestar demais”, como assinalou Shakespeare há muito

tempo, e no exemplo de Emerson: “quanto mais alto ele falava de sua honra, mais rápido contávamos os nossos talheres”⁸. O ciúme é exemplo de uma emoção que muitos gostariam de não sentir e, portanto, se insere nos sentimentos, nas compulsões, nas pulsões e nas emoções inaceitáveis que Freud descreveu.

Os sentimentos de Sian eram compreensíveis, o que quer dizer que seríamos solidários com sua situação delicada e também que os sentimentos dela teriam um significado perceptível. Esse fato tem ligação com outro ponto de vista sobre a emoção, de que tais sentimentos podem ser entendidos como sinais interpretáveis, como uma forma de comunicação entre uma parte do eu e a outra. “Sinal de angústia” era um conceito para designar isso no tempo de Freud e ainda hoje. Se um sujeito se encontra numa reunião social e de repente o seu coração dispara, ele pode achar que se trata de um sinal. Por exemplo, um jovem chamado *Stephen* estava numa festa e tentava ser simpático com alguém quando percebeu que os seus punhos estavam cerrados e os músculos em torno do pescoço estavam tensos. Só depois de notar esse “sinal” ele se deu conta de que estava

tranquilo com a pressão que aquela pessoa exercia. É provável que, no meu exemplo anterior, o sentimento de Sian pela filha fosse uma mensagem. Ela não conseguiu enfrentar a dor da perda da juventude e a entrada na meia-idade. A sublimação dos sentimentos, em lugar de enfrentá-los, havia sido contraproducente, pois não lhe permitira refletir sobre o que significaria entrar na próxima fase da vida.

Assim, algumas respostas emocionais podem ser um sinal cuja linguagem codificada talvez tenhamos a felicidade de decifrar. Todavia, outros sentimentos lembram mais uma presença estranha que nos invade de repente. Essa sensação de “alteridade”, de os sentimentos serem “dísparos”, talvez tenha semelhança com a concepção de Freud de pulsões instintivas, sobre as quais não temos poder nenhum. Na verdade, a psicanálise ensinou a respeitar as surpresas que possam brotar do inconsciente. Stephen, aquele jovem que estava numa festa, recebeu faz pouco tempo um “chega-pra-lá” de uma antiga amiga e reagiu com agressividade e ameaças. Depois, ficou chocado com o que fizera e disse: “Eu não sou assim”.

Conflitos internos desse tipo fazem parte do problema de Stephen. Garoto inteligente, de 16 anos, ele lutava para atravessar a adolescência e sentiu a pressão das mudanças físicas e hormonais. A adolescência e, antes, o início da puberdade foram um choque imenso, o que o fez se sentir assaltado por estados emocionais inteiramente desconhecidos. Stephen passava rapidamente de fantasias sexuais intensas para uma sensação de superioridade e grandiosidade e era levado da paixão para a carência e para o desnorreamento total, como se ele se visse de repente numa montanha-russa emocional que não controlava de forma alguma. Isso me faz lembrar uma fala de *Ricardo III*:

*Eu contra mim mesmo? Pobre de mim, que me amo. Por quê? Oh não! Que pena, prefiro odiar a mim pelos atos odiosos cometidos por mim! Sou um patife, mas minto, pois não o sou.*⁹

Há na psicanálise a controvérsia de ser ou não útil continuar pensando em pulsões, mas não há dúvida de que jovens como Stephen enfrentam situações

provocadas por hormônios que eles mal podem controlar. Todos desejam que esses sentimentos passem. Ironicamente, quase sempre se acha que o psicoterapeuta estaria mais inclinado a ajudar os pacientes a aceitar, enfrentar ou assimilar esses estados emocionais assustadores do que ajudá-los a se livrar deles. Conta-se que um antigo rabino, Israel ou Rizhyn, disse que Deus criou o homem como ele é “não para ficar preso à sua luxúria, mas para ser livre com ela”¹⁰.

ENFRENTANDO A PERDA

O luto foi um dos primeiros temas da experiência emocional que a psicanálise abordou. Freud escreveu que o efeito de uma perda profunda na vida pode ser parecido com o que ele então designou de *melancolia* e hoje se chama em geral de *depressão*. Tanto na depressão como na desolação, a pessoa pode se recolher a um mundo só seu, parecer desanimada, ser autocrítica, mostrar uma preocupação mórbida com acontecimentos do passado e apresentar outros sintomas. Freud afirmou que um indivíduo desolado é considerado “doente” quando não se sabe a causa

do seu comportamento. Pode-se enfrentar a perda de maneiras diversas. Um sábio hassídico afirmou:

*Existem dois tipos de tristeza [...]. Quando o homem se preocupa com os infortúnios que o assolaram, quando ele se recolhe a um canto e anseia por ajuda, essa é a espécie ruim de tristeza [...]. O outro tipo de tristeza é o pesar genuíno do homem que perdeu a casa num incêndio, que sente a sua carência no fundo da alma e começa a reconstruí-la.*¹¹

Marion, 45 anos, mãe de três filhos, era casada com Peter fazia 18 anos quando ele morreu de infarto. A princípio, Marion ficou em estado de choque e torpor. Não conseguia se conformar com o que acontecera e por muito tempo nem acreditou. Preparava o jantar de Peter como sempre fizera, esquecendo-se da verdade insuportável da morte dele. Mais adiante, ela sentiu uma culpa terrível e se perguntava o que poderia ter feito para evitar a morte do marido. Sentiu também muita raiva de Peter. “Por que ele trabalhava tanto?” – perguntou Marion, exclamando: “Como ele

foi egoísta por nos deixar assim!” Ela tinha vergonha do que sentia, embora isso seja muito comum em casos assim. Seus sentimentos iam e vinham, e o seu estado se alternava entre a descrença, o apego irracional ao passado, uma forte raiva de Peter e de outras pessoas e uma dor de despedaçar o coração. Durante muito tempo Marion pareceu estar num mundo à parte, quase nunca disponível para os filhos, que precisavam dela mais do que nunca.

Quem passa por acontecimentos trágicos como esse demora muito para começar a se recuperar. Vera Brittain escreveu de modo pungente sobre o luto pela morte do seu companheiro:

*[...] com o tempo passa, repetiam todos, a ponto de me deixar louca. Fiquei muito ofendida com essa insinuação [...] sempre agarrada à minha dor, eu não sabia na época que, se é para servirem para alguma coisa neste mundo, os vivos precisam cortar os laços com os mortos.*¹²

É muito doloroso e demorado superar a perda e descobrir um modo de voltar à vida normal, de pre-

ferência sentindo gratidão pela vida que se teve com o falecido. Essas perdas profundas continuam a ser assimiladas pelo resto da vida e repercutem nela.

Algumas pessoas não conseguem superá-las. Um exemplo da literatura é a senhora Havisham de *Grandes Esperanças* (1860-1861), de Dickens. Ela foi preterida no dia do casamento e viveu até a velhice presa a essa época, tendo perto de si um bolo de casamento em decomposição e um relógio que marcava a hora em que foi traída, como se o tempo tivesse parado naquele momento terrível. Internamente, ela estava despedaçada como o bolo infestado de ratos, cheia de ódio, amargura e fantasias de vingança. A senhora Havisham é um exemplo perfeito de pessoa que não conseguiu atravessar o doloroso trabalho do luto para retomar aos poucos a vida normal.

Ao longo da vida, todos enfrentamos perdas de proporções diversas, do desmame na infância à morte de animais de estimação e mudanças marcantes, como trocar de escola e sair da casa dos pais. Certas pessoas enfrentam essas perdas melhor do que outras. Na parte anterior deste livro, falamos de Sian,

que se debatia com a transição da sua filha para a maturidade e com a dela mesma para a meia-idade. A passagem para a meia-idade constitui uma espécie de perda, pois assinala o fim da juventude e a proximidade maior da morte. São situações dolorosas de enfrentar, e alguns as “superam” pela negação. Outros tentam desesperadamente afastar a realidade indesejável lançando-se numa atividade frenética, trabalhando demais, tendo casos amorosos ou imitando a moda e o estilo de vida dos jovens.

O sujeito que menospreza seus ex-colegas de faculdade mais jovens e se entrega loucamente a festas e cai na bebedeira talvez esteja tentando afastar a dor da perda daquilo que era seguro e conhecido, de figuras adultas prestativas e de amigos queridos. O homem que “vai levando” a meia-idade, ou melhor, que luta contra ela, comprando carros esportivos ou tendo amantes, demonstra o desejo de negar os fatos cruéis da mortalidade e da decadência física. Sentimentos como excitação, entusiasmo ou júbilo sentidos em tais circunstâncias são reais, mas podem surgir da tentativa de se esquivar ou se defender de

sentimentos mais dolorosos. Um estado emocional é às vezes usado para negar outro.

A psicanálise diz sempre que não é possível vencer a dor sem pagar um preço, mas ela precisa ser enfrentada e, assim, a vida se torna mais rica. O escritor inglês Thomas Hardy escreveu:

*[...] se se trata de ter o melhor, faz-se necessário um exame completo do pior.*¹³

Se o sujeito enfrenta os sentimentos difíceis em vez de fugir deles, é possível que sinta um alívio enorme, como quando a criança furiosa com a morte da avó enfim chora e mostra a dor que todos sabiam que ela sentia, menos ela própria.

Às vezes conseguimos suportar e enfrentar situações reais desagradáveis. A maioria dos teóricos contemporâneos da psicanálise diz que existe algo nas pessoas que as auxilia, uma capacidade interior que as ajuda a lidar com a experiência emocional. Considera-se que essa capacidade seja algo vivo na mente – uma figura amiga, em geral chamada de “objeto interno bom”

– que presta ajuda quando necessário.¹⁴ Outros indivíduos têm menos sorte: essas aptidões psicológicas existem mas foram prejudicadas, e em outros ainda elas nem chegam a se desenvolver, seja por predisposição genética, seja porque a vida emocional deles não teve a atenção devida durante a sua formação. Nesses casos, a função do psicanalista não é a de um conselheiro que contribui para o desenrolar do trabalho do luto ou da infelicidade, mas é a de quem está junto de uma criança ou de um bebê e os ajuda solidariamente e com afinco a desenvolver os rudimentos da experiência da vida emocional e da tolerância a ela.

EXPERIÊNCIA INICIAL E ESTADOS EMOCIONAIS

[...] sabe quem fez você? “Ninguém sabe como eu”, disse a criança com um risinho [...] “espero ter crescido”.¹⁵

(Harriet Beecher Stowe)

É um truísmo dizer que a parte emocional do indivíduo é influenciada pela primeira infância. Nas

últimas décadas, surgiu uma quantidade enorme de pesquisas em áreas correlatas – psicologia do desenvolvimento, neurociências, teoria do apego e observação psicanalítica de bebês, entre outras – que confirmam o impacto das primeiras experiências da vida no desenvolvimento, o emocional inclusive. Num poema escrito para a sua filha, Sylvia Plath a descreveu como “uma lousa limpa, e o seu rosto nela”¹⁶. A herança genética é significativa, e o seu papel no desenvolvimento é controverso, mas mesmo assim poucos discordam da importância das primeiras experiências.

Os seres humanos nascem com várias predisposições determinadas pela genética, mas é mais complicado saber como elas se transformam nos modelos de cada indivíduo para apreender o mundo. Muitos estudos mostraram que o aprendizado ocorre mesmo dentro do útero, e se sabe que os bebês não só se lembram de vozes específicas, como a dos pais, mas também demonstram, após o nascimento, preferências claras por certas histórias ou músicas que ouviram dentro da barriga.¹⁷

Mesmo sendo verdade que muitas capacidades emocionais se formam nos primeiros meses da infância, o bebê ainda nem é uma pessoa e depende quase inteiramente da mãe ou de outro responsável para satisfazer suas necessidades físicas e emocionais. O bebê nasce com um cérebro e um sistema nervoso capazes de controlar funções fisiológicas importantes, como a temperatura do corpo e o batimento cardíaco. No entanto, a capacidade de regular os estados emocionais só aparece mais tarde. Antes de essa capacidade se desenvolver, a criança depende de um regulador externo das suas emoções, em geral a mãe ou outro responsável.

O bebê aflito precisa não apenas ser confortado, mas também saber que os seus sentimentos são compreendidos e que alguém dá sentido à sua experiência por ele. O bebê *Robert*, de oito meses, choramingou na primeira vez que ouviu o som alto de uma secadora de roupas que girava a toda velocidade. A mãe primeiro ficou agoniada e preocupada, imaginando o que teria provocado a irritação, e teve de dominar a sua reação à aflição do bebê. Logo depois ela percebeu o que acon-

tecera, pegou o filho no colo e o levou a todo canto, para que ele soubesse que estava tudo bem. Foi então até a secadora e desligou-a e ligou-a várias vezes, explicando ao bebê o que era aquilo. As palavras podem ter tido pouco sentido, mas o significado emocional foi transmitido pela entonação e pelo ritmo da fala da mãe. Em pouco tempo Robert se recuperou, e o objeto de terror se transformou em objeto de interesse, que ele logo passou a querer ligar e desligar.

Nessa relação breve, a mãe atuou como uma espécie de “escudo” emocional para Robert, ajudando-o a enfrentar os próprios sentimentos e traduzindo o mundo para ele. Muitos psicoterapeutas usam o modelo das interações mãe-filho na sua prática, em parte porque a ajuda emocional que as pessoas necessitam costuma ter paralelos com aqueles processos iniciais. Os psicoterapeutas precisam dar sentido aos sentimentos dos pacientes e freqüentemente analisam primeiro os próprios sentimentos e de que forma o paciente interfere neles. Do mesmo modo, os bebês precisam de outra pessoa que modere a experiência deles no mundo. Alguns bebês, e também adultos,

são hipersensíveis a estímulos externos e se assustam muito facilmente com barulhos repentinos, como o mencionado. Os pais enfrentam uma dificuldade maior por causa dessa hipersensibilidade e requerem informações especiais, mas mesmo assim todos os bebês são profundamente afetados pelo tipo de cuidado precoce que recebem.

Costuma-se subestimar a capacidade do bebê. Sabe-se que ele só precisa experimentar determinada coisa duas vezes para criar uma expectativa de que o mesmo ocorra em circunstâncias parecidas. O bebê cujos gritos são ignorados ou criticados logo aprende a não gritar ou a gritar sem esperar uma resposta. Os filhos de mães deprimidas apresentam por seis meses um comportamento depressivo quando estão perto de adultos normais. Aprendem rápido a prever as reações dos adultos e praticamente desde o início da vida criam expectativas quanto à convivência, as quais se transformam nos chamados “modelos de funcionamento interno”¹⁸ ou “esquemas” ou RIGs (representações de interações generalizadas)¹⁹. Alguns designam esses modelos internos de relacionamento de “rela-

ções de objeto internas”, e a maioria dos especialistas as considera baseadas em parte na experiência real e em parte na interpretação mental das experiências. Essas expectativas podem então formar a base do relacionamento do indivíduo com o mundo.

Hilary, de 35 anos, criou quando pequena a expectativa de que seria rejeitada caso se zangasse com os pais; quando adulta, esperava a rejeição de uma maneira parecida. Nos seus relacionamentos e depois com o terapeuta, ela era amável e meiga demais, presumindo que ninguém a aturaria se ela mostrasse qualquer descontentamento. Esse é um dos exemplos do que pode ser a “transferência” para outra pessoa, uma transferência das expectativas de um relacionamento anterior para um relacionamento atual. Espera-se que o reconhecimento desses padrões leve à sua mudança.

As emoções e os sentimentos são tão ligados ao conjunto de crenças e à estrutura do pensamento que não podem ser separados deles. Se um sujeito de barba ruiva berra com uma criança recém-nascida, é bem provável que ela tenha medo de outros homens de barba ruiva e pode até acreditar, conscientemente

ou não, que todos os de barba ruiva são perigosos. Trata-se em certa medida de uma resposta comportamental, como a dos cachorros de Pavlov, que salivavam ao ouvir a campainha que indicava a chegada da comida.

Boa parte do pensamento psicanalítico se afastou de idéias como essas, uma vez que as explicações comportamentais e os tratamentos seriam contrários ao foco da psicanálise no pensamento e na intuição. No entanto, psicólogos e outros profissionais tentaram recentemente associar a ênfase no comportamento à ênfase nas representações internas. Alguns recorrem a uma distinção entre dois tipos de memória, chamados às vezes de memória explícita e implícita ou, respectivamente, “memória declarativa” e “memória de procedimento”. Um exemplo de memória declarativa, ou explícita, é a lembrança de certas coisas, como um número de telefone ou uma ida ao cabeleireiro em que se esqueceu lá o guarda-chuva. A memória de procedimento, ou implícita, é de outra ordem e diz respeito às aptidões e habilidades ou ao modo de agir. Um exemplo de memória de procedi-

mento é andar de bicicleta, aptidão que se aprende e se torna aparentemente natural, sem que se precise pensar conscientemente como fazê-la, do mesmo modo que uma centopéia ao andar. São maneiras de ser profundamente arraigadas, que têm componentes cognitivos, emocionais e físicos. A distinção entre a memória de procedimento e a declarativa não é absoluta, mas é uma explicação útil para vermos que a vida emocional pode ser constituída de padrões que se repetem com o tempo. Esses padrões se estabelecem quando somos bem pequenos, antes que a maior parte do cérebro que processa as habilidades cognitivas complexas tenha começado a se desenvolver.

Por exemplo, zonas específicas do cérebro reagem quando temos uma experiência emocional positiva, o que hoje se pode constatar com facilidade no momento em que ocorre. Uma pesquisa recente confirmou o que se acreditava intuitivamente, que os bebês são bastante influenciados pelo humor das pessoas que o rodeiam.²⁰ Eles e as crianças não conseguem evitar uma reação de confiança diante da presença de um adulto sorridente. Isso ocorre automaticamente, e o

cérebro do bebê reage de acordo. Em outras palavras, o estado de humor do bebê e também a sua atividade cerebral tendem a espelhar o rosto da mãe. Essas experiências se transformam em padrões de resposta baseados na experiência anterior. Outra pesquisa demonstrou que o cérebro das crianças que tenham uma mãe com depressão grave tende a se organizar de maneira diferente da norma.

Muitos chamaram os anos 1990 de “a década do cérebro”, e boa parte da pesquisa animadora publicada nos últimos anos confirmou hipóteses fundamentais para a psicanálise. As vias neurais são os principais meios de transmissão de mensagens entre as zonas do cérebro (embora algumas sejam transmitidas pela corrente sangüínea). Uma pesquisa mostra que as crianças traumatizadas tendem a desenvolver vias neurais singulares, que provocam hipersensibilidade e respostas do tipo “luta ou fuga”.²¹ Algumas crianças se tornam extremamente alertas ao perigo e captam indícios potenciais que outras talvez nem notem. É como se o cérebro delas fosse “interligado” para responder a sinais mínimos interpretados como sinais

de perigo. As vias correspondentes a essas respostas são superdesenvolvidas em tais crianças, e outras zonas do cérebro são subdesenvolvidas.

A maior parte do desenvolvimento cerebral ocorre nos primeiros anos de vida, quando se forma a base da personalidade do indivíduo. Esse é o argumento para prestar uma ajuda precoce quando necessário, uma vez que esses padrões podem ser alterados e até revertidos com a ajuda correta. A criança traumatizada pode criar uma “super-rodovia” de vias neurais que leve à angústia e à superprontidão, enquanto bebês com mais sorte, como Robert, desenvolvem “super-rodovias” para respostas emocionais mais sadias.

Os modelos de experiência emocional que se firmam mais cedo quase sempre se tornam o ponto central na terapia psicanalítica. Hilary, a mulher de 35 anos já mencionada, iniciou a terapia depois de uma série de relacionamentos desastrosos em que ela se sentia magoada e rejeitada, dos quais ela em geral fugia. Havia uma relação clara entre o modo como ela se sentira maltratada por seus companheiros e o modo como ela fora realmente maltratada quando criança.

Curiosamente, Hilary logo passou a desconfiar do seu terapeuta. De início, ela achou que devia parecer simpática e meiga, mas por trás disso outros sentimentos complicados se formavam. Achou que estava sendo usada, que os seus sentimentos eram ignorados, que o terapeuta dizia coisas cruéis e a rejeitava e que, se ele realmente se preocupasse, a atenderia mais vezes, cobraria menos e seria mais gentil.

Questões assim tão fundamentais se revelam por inteiro na terapia no momento em que precisam ser “elaboradas”. Em geral isso quer dizer que ambos os lados na relação terapêutica ou em outra relação devem perceber o que significa participar de uma interação emocional que os dois precisam entender e solucionar.

Hilary precisava de um terapeuta que aceitasse a posição em que o colocavam e ajudasse a refletir sobre os padrões apresentados dentro e fora do consultório, como quando o ponto de vista dela estava certo e quando ela exagerava ou interpretava mal as situações. Trata-se de um processo profundamente emotivo para ambos os lados e não apenas de percepção em

qualquer sentido intelectual. Esses padrões repetitivos baseiam-se nas memórias de procedimento, que precisam ser revividas a fim de ser enfrentadas.

DESLIGADO DOS SENTIMENTOS

*A vida do corpo é uma vida de sensações e emoções.*²²

(D. H. Lawrence)

A mente humana pode inspirar métodos drásticos mas necessários para evitar coisas insuportáveis. Por exemplo, uma reação comum a notícias terríveis é o torpor ou a descrença, e uma pessoa traumatizada pode enfrentar a situação dissociando-se ou se recolhendo ao seu mundo. Uma menina violentada provavelmente afasta os pensamentos sobre a injustiça sofrida negando o horror que lhe aconteceu. Do mesmo modo, deve ser muito difícil para o garoto que apanha quando quer protestar, pois as suas queixas só provocam uma surra maior, e com o tempo ele talvez ignore ou esqueça a necessidade de reclamar.

Poucos contestariam o bom senso desses artifícios para se distanciar da experiência emocional, e sem dúvida é possível estar *também* em contato com situações dolorosas. Talvez por isso se desconfie da tendência atual de enviar um monte de psicólogos aos lugares em que houve uma calamidade. Em certas situações, não adianta encarar a dor de frente, e às vezes as pessoas precisam de ajuda para esquecê-la. Depois de ter sido seqüestrado e torturado em Beirute, o professor irlandês Brian Keenan escreveu: “forçar uma pessoa a falar de algo que ela não deseja nem tem a capacidade de discutir é uma crueldade egoísta”²³.

Entretanto, a psicanálise tem se preocupado mais em refletir sobre a situação contrária e ajudar aqueles que se encontram nela, os que sofrem por não terem contato com sua vida emocional. Marcia, James e Frank estavam numa cervejaria conversando tranquilamente sobre trabalho e sobre férias e começaram a falar da dificuldade de ser pai ou mãe hoje em dia. Frank contou o que se lembrava da infância, que seu pai estava sempre viajando e que às vezes ele se sente triste quando está com o seu filho. Marcia disse sentir a mesma coisa,

além de culpa, por querer ficar longe dos filhos e não conseguir passar muito tempo com eles. Um pouco antes, James participava da conversa, mas, em reação à forte emoção da tristeza de Frank, ele ficou estranho, irrequieto e acabou indo embora. Podemos imaginar o que aconteceu com James, que parece em geral procurar uma saída quando a conversa trata de questões emotivas. Podemos dizer que ele se sente “ameaçado” por elas ou “não consegue lidar com elas” ou “evita” as emoções e um sentimento numa parte dele mesmo que talvez nem seja consciente.

Nossa cultura costuma glorificar uma masculinidade que se resume à macheza e à insensibilidade, como a do herói frio, durão e de poucas palavras representado por Clint Eastwood. Nos filmes *O Estranho sem Nome* e *O Cavaleiro Solitário*, ele encarna personagens sobrenaturais que voltam do além, “literalmente inumanos” e, portanto, insensíveis. Em *A Marca da Força*, um xerife lhe diz que vá para o inferno e ele responde: “Já estive lá”²⁴. É a idealização de uma pessoa dura, imperturbável e lacônica cujas emoções são escondidas intencionalmente.

A couraça de James era menos grossa do que essa, e ele não tinha a confiança circunspecta de Eastwood nem mesmo capacidade para perceber a sua experiência emocional. Sua adolescência fora atribulada, e houvera até um período de anorexia. Mesmo assim, na época ele não achou que alguma coisa estivesse errada e parecia não entender o que os outros queriam dizer com palavras como “triste” ou “chateado”. As crianças e os adultos diagnosticados como *autistas* em geral apresentam uma incompreensão parecida do mundo das emoções. Alguns indivíduos conseguem enfrentar determinados sentimentos, mas relutam diante dos demais; assim, permitem que outras pessoas (e eles mesmos) saibam quando eles estão felizes, mas não conseguem admitir quando estão tristes. Outros ainda têm uma percepção apurada das emoções e são capazes de distinguir as nuances mais sutis entre estados afetivos como raiva, irritação, aborrecimento ou qual a diferença entre estar “chateado” e “irado” e “incomodado” ou “zangado” ou “furioso” ou “ressentido” ou “contrariado”, por exemplo.

A questão é cultural em parte. Dizem que os esquimós se referem à neve com inúmeras palavras diferentes e, assim, relacionam-se com ela de uma maneira diversa da nossa. Outras culturas não têm, por exemplo, a noção de culpa independente da vergonha, de modo que não se pode dizer que esses indivíduos sintam o que chamamos de culpa. A linguagem determina a relação com o mundo. Eva Hoffman escreveu:

*Às vezes, quando descubro uma expressão nova, eu a rolo de um lado para o outro da língua, como se, ao moldá-la na boca, nascesse uma nova forma no mundo.*²⁵

Também se pode dizer que qualquer família tem uma cultura emocional própria. Em algumas, reprovase a raiva mas se aceita a tristeza; em outras, o ar de preocupação é mais aceitável que a descontração. Uma pessoa que tenha sido criada numa casa em que se estigmatizava o ciúme talvez precise se esforçar para evitá-lo ou ao menos para disfarçá-lo de si mesma e dos outros. Essa pessoa é daquelas que batem a

porta quando o cônjuge está falando no telefone com alguém, mas podem não ter consciência do ciúme, ou, em outras palavras, elas talvez não consigam sentir o ciúme oculto.

James, o sujeito que bateu em retirada quando os amigos conversavam sobre emoções, é um exemplo típico de certos indivíduos que ficam profundamente incomodados quando sentem emoções em si ou nos outros. A caricatura do homem que passa o tempo todo no computador ou a da acadêmica que mergulha no universo dos livros e no mundo intelectual, ao mesmo tempo que se debate com os relacionamentos reais, são exemplos desse problema. A psicanálise sempre considerou que essas pessoas se “protegem” das emoções, que são “reprimidas” ou “rejeitadas”. Todos nós passamos pela situação de recorrer a um jornal, um cigarro, um chocolate ou outra distração quando sentimos uma emoção perturbadora. No entanto, existem também exemplos de pessoas que não se protegem dos sentimentos por não terem na verdade a capacidade de sentir os seus estados emocionais.

Já me referi ao fato de as emoções serem como sinais ou avisos de uma parte do eu para outra parte. A pessoa cujo coração dispara ao ver outra sabe que sente algo por ela. Outros indivíduos não conseguem fazer essa relação. Em experimentos com crianças de cerca de um ano, pediu-se às mães que saíssem de repente da sala. Em reação a isso, alguns bebês choraram e ficaram muito agitados, ao passo que outros nem pareceram se incomodar e prosseguiram no que faziam como se nada tivesse acontecido. Estes, geralmente rotulados de “apegados esquivos”, também pareceram não notar quando as mães voltaram, enquanto os “firmemente apegados” correram para ser confortados por elas. Todavia, quando se mediu a pulsação e a concentração de adrenalina e de cortisol de ambos os grupos, viu-se que todas as crianças tinham reações fisiológicas semelhantes ante o sumiço da mãe. Não se poderia saber disso apenas olhando, e sem dúvida o grupo esquivo não estava tão “em contato” com os seus sentimentos.²⁶ Curiosamente, um número grande de pesquisas tem comprovado que esse grupo tem mais probabilidade

de crescer com menos conhecimento das emoções, uma capacidade menor de falar sobre os sentimentos e uma propensão menor para formar laços amorosos, físicos e emocionais.

Existem adultos que se dão perfeitamente bem desse modo e aparentemente levam uma vida normal, tão normal que, para quem está de fora, parece desprovida de emoções, sem profundidade alguma. A psicanalista Joyce McDougall chamou essas pessoas de “robóticas”,²⁷ e o também psicanalista Christopher Bollas escreveu sobre as personalidades “normóticas”²⁸. Esse modo de comportamento também pode ocasionar crises nos momentos de tensão. Contudo, não existem modelos absolutos de saúde emocional, e felizmente o mundo é constituído de uma variedade imensa de tipos de personalidade, que não podem ser resumidos à idéia de sanidade de que o terapeuta dispõe. Isso fica evidente no conceito de Donald Winnicott do eu verdadeiro²⁹ e no ditado do sábio taoísta que fala da valorização das diferenças pessoais: “Um bom cavalo viaja centenas de quilômetros por dia, mas não sabe caçar ratos”.

DESAFOGANDO O PEITO

“Isso me dá vontade de gritar... será que eu posso? [...] Porque talvez seja disso que eu mais preciso, urrar, um urro puro, sem palavras entre mim e ele! [...] Aaaaaaa-aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaahhhhhhh!!!!!! [...]”

DESFECHO

“Então”, disse o médico. “Agora podemos talvez começar. Sim?”³⁰

(Philip Roth, *O Complexo de Portnoy*)

Ray levou o filho a uma clínica de aconselhamento queixando-se de que era impossível controlar o menino, que sempre se metia em confusão. Ao explicar o estado emocional do filho, Ray afirmou que “ele guarda muita raiva” e “tem de botá-la para fora”. A idéia de que temos sentimentos que precisamos pôr para fora é comum e se baseia no entendimento de que as emoções são como substâncias materiais que devemos descartar. É uma espécie de “modelo de lixo tóxico” da afetividade, segundo o qual os sentimentos ruins fazem mal a nós ou a qualquer um se forem guardados. Os primeiros métodos

terapêuticos de Freud davam uma importância parecida ao que então se chamava de “ab-reação” ou “método catártico”, e ele descobriu que os sintomas melhoravam, embora às vezes só temporariamente, quando os pacientes conseguiam sentir os sentimentos “guardados” ou negados e refletir sobre eles.

Essa idéia faz todo sentido intuitivamente. Ruby parecia nervosa e tensa quando o seu marido chegou em casa. Ela se pôs com determinação a fazer os trabalhos domésticos, com o corpo e a musculatura retesados como mola distendida. O telefone tocou e, ao responder, o tom dela foi brusco e ríspido, mal respondendo às perguntas sobre como ela estava. Ruby se encontrava assim fazia um dia e meio, e o marido estava preocupado e atônito. A princípio, Ruby se afastou dele. Porém, quando ele lhe deu um buquê de flores, ela melhorou os modos e ficou surpresa de se ver aos prantos quando deixou que ele a abraçasse. Depois de relaxar, Ruby percebeu o que acontecia. As flores eram crisântemos da sua cor favorita, e eram os prediletos porque o pai os dava à mãe dela toda sexta-feira. Ao ver as flores, ela sentiu uma saudade

avassaladora do pai e se lembrou de que se aproximava o aniversário da morte dele.

De certo ponto de vista, podemos dizer que Ruby guardava sentimentos que ela só foi capaz de “despejar” quando recebeu o presente do marido. Outro modo de ver seria que o marido a ajudou a enfrentar os sentimentos que ela evitava e talvez negasse. Em vez de se livrar dos sentimentos, ela na verdade foi ajudada a tê-los.

Existem muitas modalidades de terapia, do “grito primal” aos “grupos de encontro”, que enfatizam a necessidade de manifestar os sentimentos, e é a expressão da afetividade e a ajuda às pessoas para que “entrem em contato com os seus sentimentos” que são consideradas terapêuticas. Hoje, a maioria dos psicanalistas aborda essa questão de uma perspectiva ligeiramente diferente e acha que o fundamental é a capacidade de compreender as emoções. Às vezes precisamos de ajuda para assimilar e tolerar experiências emocionais, algo que a mãe sempre faz com o filho ou que um amigo, o cônjuge ou o terapeuta fazem com um adulto. A importância de expressar os sentimentos não está só em “botá-los para fora”, mas em mostrá-los a

alguém. Quando desafogamos o peito, os sentimentos não saem para o vazio. É de grande ajuda ter alguém (ou uma parte do próprio eu) que dê atenção ao estado emocional da pessoa e contribua para superá-lo.

Em outro exemplo, a menina *Jessica* começou a arrebentar tudo no seu quarto. A mãe lhe disse: “Eu entendo, você está muito, muito irritada porque não gosta que o papai saia na hora do chá; não parece certo”. Nisso, a criança se acalmou e conseguiu conversar sobre a raiva, a irritação e também a tristeza que sentia. No fim, ela desceu para jantar. O importante era ter alguém que a ajudasse a entender e controlar os sentimentos.³¹ Espera-se que com o tempo todos tenhamos alguma capacidade de assimilar as experiências emocionais, com ou sem a ajuda dos outros.

JOGANDO PEDRAS DE UM TELHADO DE VIDRO

*[...] deve-se examinar a si mesmo por um tempo bem longo antes de pensar em condenar os outros.*³²

(Molière)

Certos sentimentos são insuportáveis; não os queremos e fazemos o possível para dar um fim neles. Uma jovem chamada *Martha* cresceu atormentada, achando que o irmão mais novo fosse o favorito da família. Ela reagiu sendo sempre comportada, tentando desesperadamente conquistar a admiração e a aprovação dos pais. Martha acreditava que era culpa sua o fato de o irmão ser o preferido. Mais crescida, ela se esforçou para adotar um padrão moral superior e se apressava em condenar nos outros um comportamento que considerasse imoral ou errado. Tinha um faro surpreendente para qualquer indício de injustiça ou impropriedade. Os que conviviam com ela achavam sempre que não eram tão bons; as amigas se queixavam de que, quando estavam com ela, sempre se sentiam como se “a anáguia estivesse aparecendo”, e a família, os amigos e os colegas se sentiam diminuídos, mal e quase sempre errados.

A própria Martha não estava acima disso e agia de um modo que os outros chamariam de inescrupuloso. Era agressiva e dura no trabalho, passava por cima dos outros para conseguir o que queria, e as pessoas,

estranhamente, se sentiam desprezadas por ela. Mesmo assim Martha sempre dava um jeito de justificar o seu comportamento e fazer os que estavam em volta se sentir culpados e sem graça quando a questionavam. Quanto mais agia desse modo, maior era a sua convicção moral e, se qualquer um a contestasse, ela o punha no devido lugar.

Na verdade, Martha nunca se achou grande coisa e tentava enfrentar o fato ignorando o ódio por si mesma, que lhe parecia tão opressivo. Ela chegou a isso de duas maneiras: tentando se convencer de que os outros eram os maus e tinham um problema e também fazendo os outros sentirem os sentimentos ruins que ela não suportava.

Esse processo de repudiar particularidades nossas mas identificar esses traços claramente nos outros se chama *projeção*.³³ A pessoa com raiva que percebe que não deve ter raiva é a primeira a acusar os outros de serem agressivos quando está agitada. Um adolescente inseguro de si pode logo depreciar e acusar outro adolescente de ser “careta”. Os sentimentos e os estados emocionais que não consegui-

mos suportar são colocados decididamente “fora”, nos outros, na esperança de não ter de enfrentá-los em nós. Isso às vezes não passa de uma ocorrência mental, chamada pelos psicanalistas de processo “intrapsíquico”. Vemos nos outros uma crueldade que condenamos de imediato, esquecendo convenientemente da nossa capacidade para a crueldade. A condenação, todavia, pode ficar confinada ao pensamento, sem afetar ninguém.

Existe outro modo de se livrar de estados emocionais indesejáveis, que também vimos em Martha, e esse tem efeito sobre outras pessoas. *Patrick* é um conquistador inveterado, um jovem que tem prazer em seduzir mulheres e depois descartá-las. Ele deixou inúmeras mulheres magoadas no rastro das suas aventuras. Nenhum dos seus “relacionamentos” dura mais que alguns dias, quando ele então se desvencilha da situação e desaparece. A troca de que ele precisa fazer isso? Quando o conhecem, as pessoas parecem sentir a necessidade de satisfazê-lo e até o desejo de ser admiradas por ele, e as mulheres costumam achar que são capazes de libertá-lo dele mesmo.

A psicanálise pode tentar encontrar um sentido no comportamento aparentemente compulsivo de Patrick. Em certa medida, ele acredita de fato que procura um relacionamento duradouro e se sente infeliz com os fracassos seguidos. Mas, quando analisamos mais de perto, outra história aparece. Patrick teve uma vida difícil: sua mãe era viciada em heroína, e ele ficou sob a responsabilidade da assistência social a partir dos três anos. Viveu com várias famílias e em orfanatos até a adolescência, quando se estabeleceu com uma família que nunca o adotou. Obviamente, ele não começou bem a vida, e sua necessidade de intimidade e proximidade nunca foi satisfeita. Quando bebê, ele vislumbrou uma proximidade genuína com a mãe, mas esta, infelizmente, nunca conseguiu mantê-la. Portanto, ele viveu a promessa tentadora de ter um laço afetivo, embora intenso demais, que nunca se concretizou.

Não é coincidência que as primeiras experiências, tanto a da esperança de uma proximidade afetiva confiável quanto o fim dela, sejam a experiência a que ele submete as “vítimas”. O sentimento insuportável

é descarregado nos outros, de modo que as jovens que se apaixonam por ele sofrem os estados emocionais que ele não suportaria. Essas formas de relação podem se tornar arraigadas e ter consequências secundárias. Patrick aprendeu a gostar do poder que as conquistas lhe davam. As vítimas de um abuso que depois abusam de outras pessoas talvez procurem de início “descarregar” os sentimentos nos outros, mas depois gostam do poder e do domínio que exercem.

É comum livrar-se de sentimentos insuportáveis para fazer frente ao que seria impossível de outro modo. Esse processo às vezes é mais perceptível nas crianças. Ben, de seis anos, foi provocado e xingado por um garoto na rua. Ele conteve a irritação, mas ao chegar em casa provocou o irmão menor, que acabou sentindo o que Ben não queria sentir. Ben não conseguiu suportar o seu sentimento e o descarregou no irmão.

A jovem Jessica foi à exposição da sua escola, e uma colega muito aplicada menosprezou a ilustração dela sutilmente, mas com maldade. Jessica foi embora sentindo-se embotada, sem criatividade, e não foi à toa que mais tarde, quando provocada, criticou sar-

casticamente o gosto conservador dos pais, acusando-os de burgueses e sem imaginação.

A psicanálise considera um indício de maturidade a capacidade de lidar com os próprios estados emocionais, em vez de transferi-los para os outros. A vida melhora muito para pessoas como Ben e Jessica quando elas conseguem “assumir” a própria irritação, e não descarregá-la nos outros.

Um modelo psicanalítico comum é o das interações entre pais e filhos. Uma criança irritada pode tentar se livrar de um humor insuportável chutando, gritando, chorando ou batendo a cabeça em algum lugar. Vários tipos de sentimento afloram no pai e na mãe que presenciem isso, e cabe a eles dar sentido a essas emoções. Não é fácil. No entanto, quando conseguem, os pais podem entender a atitude do filho, acalmá-lo e consolá-lo, tornando a situação suportável para ele ou superando-a inteiramente.

INUNDAÇÃO DE SENTIMENTOS

Dei pouco antes exemplos de pessoas que parecem “desligadas” dos sentimentos. O problema con-

trário se apresenta à pessoa assolada por sentimentos que não consegue controlar. *Janine* era a única filha de uma mãe solteira, que por sua vez tivera uma infância difícil. A mãe de Janine achou complicado o seu papel e, para cumpri-lo, distanciou-se emocionalmente e, sentindo-se culpada, dava a Janine tudo que ela queria. Quando criança, bastava Janine ameaçar chorar para os seus desejos serem atendidos – doces, brinquedos, a atenção da mãe e assim por diante.

À medida que cresceu, Janine aprendeu que conseguia o que queria fazendo as pessoas sentir culpa, tendo chiques, fazendo ameaças e usando outros recursos de manipulação. Ela era daquelas que nunca aprendem a enfrentar a frustração nem a perceber que os outros também têm necessidades e sentimentos. Perdia as estribeiras quando contestada, ou se amuava ou estourava. Tinha poucos amigos, e as pessoas logo se preveniam contra ela. Parecia que Janine estava inundada de sentimentos que não conseguia suportar e, em desespero, se aproveitava dos outros para se satisfazer.

Claro que essas características existem não só nas mulheres – o sujeito autoritário no trabalho e o ma-

rido abusado revelam uma incapacidade parecida de lidar com as emoções, em detrimento dos outros. Tais pessoas não conseguem controlar os sentimentos; ao contrário, são controladas por eles. Podemos chamá-las de “supermotivadas” – aliás, muitas mulheres são rotuladas pejorativamente de “histéricas”. Se concordarmos que esses traços não se restringem de maneira alguma às mulheres, entenderemos a descrição de um psicanalista de que o histérico é “um copo d’água sem copo”, algo como um transbordamento de emoção pura, sem um eu regulador que contenha a torrente de sentimentos.³⁴

Esses indivíduos são os ditos “irritadiços” ou “melindrosos”, incapazes de relevar até deslizos pequenos, que se magoam e se perturbam com facilidade, vendo crítica onde não há. Pouco antes de morrer, a acadêmica Gillian Rose escreveu de forma tocante na sua autobiografia inacabada:

*[...] crescer em amorosidade é aceitar os próprios limites e os dos outros mantendo-se vulnerável, injuriável, beijando os limites.*³⁵

As pessoas mais desligadas dos sentimentos podem ser descritas como “insensíveis”, ao contrário de “melindrosas”, e algumas constroem uma couraça para se proteger de experiências emocionais que não conseguem tolerar. Podem adotar defesas para repelir sentimentos dolorosos, como se lançar em atividades frenéticas ou arrumar um retiro intelectual.

Na infância, os pais ou o responsável principal costumam ser um regulador externo da vida psicológica da criança, aquilo que alguns denominaram de “escudo protetor”. Essa é outra maneira de dizer que a vida emocional do bebê é mantida pela membrana protetora dos cuidados dos pais. Metáforas como “pele”, “membrana”, “defesas” e outras – “fragilidade” ou “irritabilidade” – dizem um pouco dos artifícios bem diferentes que as pessoas usam para regular a vida emocional.

Janine não conseguia controlar as emoções e tinha “pavio curto”. Não sabia bem o que era ter contato com os sentimentos. Havia uma ausência aparente em lugar da introspecção ou da tranquilidade interior. W. H. Auden refere-se ao “lar” como um lugar dentro de nós:

*Uma espécie de honradez, não um canteiro de obras, Onde estivermos, pois, se escolhêssemos, estaríamos Noutro lugar, mas saberíamos ter escolhido certo.*³⁶

Janine parecia não ter isso. De outro ângulo, ela logo usava certas reações emocionais para repelir outras menos toleráveis e se defender delas. Era mais fácil sentir raiva do que remorso, fúria do que angústia, pois nunca aprimorara os recursos para lidar com esses outros sentimentos. Por isso Janine os evitava recorrendo a estados afetivos dramáticos bem conhecidos, como raiva e autocomiseração. Se essa moça tivesse tido a sorte de receber ajuda para enfrentar essas situações dolorosas e tolerar a frustração, sua história teria sido bem diferente.

O entendimento da tolerância à experiência emocional dolorosa faz lembrar de trauma. *Trauma* é uma palavra muito usada atualmente na mídia e por todo lado. Era a princípio um termo médico que significava ferimento ou dano grave. Uma ferida grave, como um traumatismo na cabeça, perfura a “membrana” externa que protege o sistema fisiológico que se encontra

logo abaixo. Um trauma emocional é parecido com isso. Pode-se definir experiência traumática como aquela que ultrapassa a capacidade emocional normal do indivíduo. Os exemplos mais cabais são os mais inimagináveis, como ter sobrevivido ao Holocausto ou ser vítima de tortura. O caráter inimaginável dessas situações é um sinal da sua natureza traumática, em razão da dificuldade de assimilá-las.

Os traumas são de vários tipos e graus de intensidade. *Peter* voltava para casa de bicicleta quando um grupo de jovens o atacou. Eles o espancaram e lhe roubaram o dinheiro e a bicicleta. Depois de uma rápida internação hospitalar, *Peter* não conseguiu sair de casa durante muito tempo – tinha lembranças constantes e assustadoras, insônia e pesadelos. Era bastante angustiado, não conseguia trabalhar nem levar a vida como antes. Sua experiência foi traumática e ele apresentava todos os sintomas comuns do que hoje se chama *trans-torno de estresse pós-traumático*. Uma explicação do que aconteceu com *Peter* é que ele sofreu algo que a sua capacidade emocional não suportou, como ocorreria com muita gente na mesma situação.

O que é traumático para uma pessoa pode ter efeito diferente em outra. Por exemplo, garotas violentadas que haviam tido boas experiências emocionais anteriores têm uma probabilidade maior de se recuperar melhor. A intensidade da violência não é necessariamente o fator principal; o que mais conta é a ajuda de um amigo ou da própria vítima para interpretar a experiência. Certas experiências, como o confinamento num campo de concentração, arrasariam com praticamente qualquer um. Quero dizer que algumas pessoas adquirem a capacidade de enfrentar, moderar, assimilar e viver vários estados emocionais quase sempre em função das experiências anteriores. Elas suportam limiares diferentes de carga emocional, podem se sentir desequilibradas por motivos diferentes, ter tipos diferentes de “peles” ou “membranas” emocionais e conseqüentemente precisar de uma ajuda diferente.

O CORPO EMOCIONAL

Afirmar que se poderia considerar o corpo como o “local” das emoções, ao passo que o “local” dos sentimentos seria a mente. Hoje os cientistas conseguem es-

timular as pessoas experimentalmente, em laboratório, a sentir qualquer tipo de coisa, a fim de mensurar no cérebro a resposta correspondente ao estímulo. Os sentimentos têm um equivalente corporal, seja no cérebro, seja em indícios como a respiração curta quando se está tenso. Em alguns círculos há a tendência de menosprezar sintomas físicos inexplicáveis por considerá-los “da cabeça”. Essa explicação não basta, porque é frequente as pessoas terem sintomas físicos verdadeiros, como a falsa gravidez, mesmo que não façam muito sentido. Outras enfermidades ou transtornos físicos são às vezes ditos “psicossomáticos” ou “provocados por estresse”.

A doença psicossomática é a que tem causa emocional e não física. O adjetivo *psicossomático* pode dar a entender que a causa “real” da doença se encontra na mente e, assim, insinuar erroneamente que o sintoma físico não é tão verdadeiro. Os psicanalistas em geral devem estar atentos ao risco de pensarem onipotentemente que todos os sintomas físicos têm uma explicação psicológica.

É muito simples considerar a mente e o corpo como entidades separadas, apesar de as escolas inte-

lectuais a partir do tempo de Descartes, e antes ainda, terem diferenciado a mente ou a alma do corpo. Uma emoção tem uma correspondência física, tanto nas reações mensuráveis nas vias neurais e nas sinapses quanto em outras manifestações. Fica mais fácil se as virmos como dois lados de uma mesma moeda. O sentimento é o aspecto subjetivo do que se observa fisicamente como resposta corporal. O incômodo, o constrangimento, o medo ou a raiva têm correspondentes físicos.

O já citado bebê Robert, que ficava aterrorizado com o barulho da secadora de roupas, apresentava todos os sinais de medo e pânico. No entanto, Robert não sabia que ele sentia o que se chama “pânico”. Foi necessário a mãe intervir para diminuir a sua aflição e explicar o que ele presenciara. A mãe não fez mágica alguma, por mais que o seu papel tenha sido difícil e emocionalmente exaustivo. O que ela fez foi interpretar os gestos e o estado físico de Robert e lhes dar um sentido. Por isso se diz que os estados físicos podem ser entendidos como sinais ou sintomas de estados psicológicos. Espera-se que Robert venha a interpre-

tar os avisos do próprio corpo melhor que a maioria das pessoas.

Nos últimos anos, tem havido uma convergência maior entre os teóricos e os pesquisadores da psicanálise sobre os estados psicossomáticos.³⁷ A maioria concorda atualmente que os afetos são a princípio sentidos no corpo como estados psicológicos. Eles podem se transformar aos poucos no que chamaríamos de estados subjetivos – sentimentos ou experiência emocional –, mas a origem dessa idéia de ter sentimentos é “intersubjetiva”. Em outras palavras, de início precisamos de ajuda para reconhecer que o que acontece conosco talvez seja um estado emocional, como perturbação, raiva ou tristeza. Os bebês e as crianças que não dispõem dessa ajuda podem nunca ir além das sensações fisiológicas.

Algumas pessoas percebem uma parte ínfima da vida emocional e se mostram vazias, insensíveis ou alienadas. Também chamadas de “alexitímicas”, elas se desligam dos sentimentos que não conseguem enfrentar e são muito mais propensas aos “distúrbios psicossomáticos”.³⁸ Uma característica interessante é

que essas pessoas têm em geral uma pequena capacidade de cuidar de si mesmas e de se controlar e, portanto, não conseguem viver bem sozinhas. Encontram-se num estágio anterior à supressão das emoções ou à sua projeção nos outros, sem conseguir realizar nenhuma delas, e nem mesmo começaram a compreender a própria experiência emocional. Nesses casos, o impacto que não pode ser sentido psicologicamente reside no corpo. Aliás, as pesquisas parecem comprovar o que o pensamento psicanalítico afirma há muito tempo, que os sintomas psicossomáticos são às vezes, senão sempre, um exemplo de estados emocionais não assimilados “instalados” no corpo. É esse o significado de afirmações como “o corpo nunca engana”. O linguajar cotidiano está repleto de exemplos que apontam para as ligações entre os estados corporais e emocionais, como “sentir-se cheio” de alguma coisa ou de alguém ser “um chute no saco” ou “fazer o sangue ferver”.

Essas pessoas são exemplos extremos de algo que todos sentimos em graus diferentes, uma incapacidade de superar um estado emocional que ameaça

nos dominar e o seu reflexo em doenças e sintomas. A psicanálise quase sempre caiu na armadilha de menosprezar doenças físicas reais por considerá-las subprodutos de estados psicológicos. No entanto, o emocional e o somático são interligados, relacionados e unidos de maneira complexa.

ALEGRE-SE

*Um portal magnífico se abriu
Como gruta que de repente se aprofunda
E o Flautista de Hamelin seguiu em frente
E todas as crianças o seguiram.*³⁹

(Browning)

A psicanálise tem sido acusada de ajudar mais as pessoas a vencer a infelicidade do que a ser felizes. O próprio Freud afirmou que o objetivo da psicanálise era transformar a desgraça humana na “infelicidade corriqueira” e que o resultado ansiado do tratamento era os pacientes conseguirem tanto amar quanto trabalhar. São realizações reais, mas certas pessoas

acham que ainda falta muito para uma vida boa. A psicanálise contribuiu para que se entendesse como as pessoas se defendem de uma situação emocional dolorosa, mas talvez tenha tido menos sucesso na explicação do que as torna felizes. Para muita gente é difícil aceitar até elogios ou aplausos. As pessoas costumam sabotar suas tentativas de ser felizes e também têm medo de lutar pelo que realmente desejam, porque pode dar errado.

Martin conheceu Alison numa festa e sentiu grande atração por ela. Combinaram outro encontro, e a empolgação de Martin era enorme. No entanto, no segundo encontro, ele estava extremamente nervoso e procurava provas de que o seu interesse por ela era maior que o dela por ele. Com isso, Martin ficou tenso e estragou a noite, concretizando a sua preocupação. Ele tinha acabado de se separar de uma antiga namorada, o que abalou demais a sua autoconfiança e o fez recordar que a sua mãe deixara a família quando ele tinha sete anos. Na verdade, imaginava que qualquer pessoa de que ele se aproximasse iria embora. Assim, ele nem se atrevia a esperar que os relacionamentos dessem certo.

Martin lembrava muito o aflito e taciturno Oíó de *Winnie Puff*. Se os outros viam um copo cheio pela metade, Martin se achava “um homem meio vazio”; via sempre o lado negro quando os outros viam esperança. Por bons motivos, ele aprendera na vida a não ser complacente nem confiar no que parecia bom, porque, por experiência própria, as coisas boas davam errado. Mas isso lhe atrapalhava a vida, pois ele não aproveitava as oportunidades reais de experiências felizes. Sempre que tinha uma idéia promissora ele arranjava alguma coisa que a impedisse, uma preocupação ou um medo, e inevitavelmente a esperança ia por água abaixo. Como nos versos do Velho Marinheiro:

*Medo no coração, como numa taça
Minha força vital parecia esvair-se.⁴⁰
(Samuel T. Coleridge)*

Martin não tinha confiança, mas não era apenas isso. Criara uma personalidade ou um caráter dependente da segurança e de não ter grandes espe-

ranças. Ele precisava de ajuda para se permitir ter sentimentos bons e não eliminá-los. Onde Martin via perigo e começava a se preocupar, outra pessoa via uma oportunidade – o que indicava a necessidade de ajuda especializada para passar a ter esperança e confiança na vida. Essa terapia deve ajudar o paciente não só a superar a experiência dolorosa, mas também a aceitar experiências felizes e positivas.

Robert Frost descreve como é terrível se atrever a desejar num poema intitulado convenientemente “Risco de Esperança”:

*É exatamente lá
Entre um e outro
O pomar desfolhado
E o pomar verdejante,

Quando os galhos estão
Num espocar de flores
Rosadas e brancas,
Que tememos o pior.*

*Pois não há clima
Mas a todo custo
Aproveitaremos o momento
De uma noite gélida.⁴¹*

Às vezes é mais fácil identificar o aparecimento desses traços nas crianças pequenas. *Stephanie*, de cinco anos, estava no parque com o pai. Ela queria subir ao topo de uma armação bem alta e começara muito confiante. Então, passou a ter mais cautela e olhava em volta à procura de ajuda, pois sua confiança diminuía. Ela estava a ponto de desistir. O pai percebeu e começou a falar com a filha, dizendo “isso, está bom, você está indo muito bem, lá em cima dá medo, mas acho que você consegue, isso, assim mesmo, mais três degraus, só mais dois, está quase chegando, você é corajosa mesmo, isso, você consegue, muito bem”. Foi uma maravilha a reação de *Stephanie*. Com a coragem que o pai lhe transmitiu, ela encontrou mais forças e fez o que achava que não conseguiria. O sorriso de prazer e a expressão de vitória e missão cumprida foram incríveis.

As crianças aprendem muito rápido com as experiências e criam a expectativa de que podem realizar as coisas, de que vai dar tudo certo, e que podem se atrever a ter esperança. A coragem e a esperança são emoções menosprezadas na psicanálise, assim como outros afetos positivos. O bebê cuja risada franca provoca um riso receptivo, cujo esforço para brincar é correspondido, tem uma probabilidade maior de sentir que participa do mundo e que os seus desejos podem ser realizados.

A criança constantemente julgada, criticada ou ignorada não terá tal confiança, tal noção das próprias aptidões, nem acreditará que pode fazer diferença. A criança marginalizada pode logo desistir de tentar e se fechar no seu mundo. Os pais que criticam e censuram freqüentemente os filhos prejudicam a confiança de crianças como Stephanie. Os psicanalistas deram sua contribuição ao falar de pessoas que criam defesas contra a tolerância à dor emocional, mas também talvez seja verdade que se criem defesas contra a assimilação de experiências boas, favoráveis e carinhosas. O indivíduo talvez se agarre à depressão e à contrariedade, quase sempre acreditando que a situação

ruim conhecida vale mais a pena. Ficar com o que é familiar, embora possa provocar infelicidade, é no mínimo mais prudente e em geral mais fácil do que arriscar uma mudança, que traz o risco do fracasso da mudança e as decepções decorrentes.

Muitos psicoterapeutas, sobretudo os que atendem crianças, chegaram à conclusão de que alguns adultos e crianças nem sempre se defendem de sentimentos dolorosos quando são duros, presunçosos ou alegres demais. Às vezes sim, e nesse caso precisam de ajuda para tolerar uma realidade inaceitável. Certas pessoas, porém, não tiveram as boas experiências de infância que outras acham corriqueiras. *Sheila* era uma garota de 16 anos que passara a maior parte da vida aos cuidados da assistência social. Quando iniciou a terapia, passava muito tempo falando mal dos outros, tentando a todo custo fortalecer a idéia frágil que tinha de si mesma. Com o tempo, progrediu lentamente e obteve uma mudança sutil mas perceptível na maneira de se “promover”. Era importante que o terapeuta não confundisse os dois tipos de auto-afirmação e que as conquistas verdadeiras da paciente,

ainda que precárias, fossem aceitas e reconhecidas. Toda criança fica bem sentindo-se às vezes “o rei ou a rainha do pedaço”, desde que seja uma expressão genuína da sensação de ser especial e não uma tentativa desesperada de fazer alguém se sentir mal ou sustentar uma opinião errada de si mesma.⁴²

Precisamos ter a capacidade de sentir alegria e empolgação, de um lado, e dor e dificuldade, do outro, bem como tudo que há entre eles. Um velha história rabínica diz que o homem deveria ter dois bolsos ao alcance da mão: num estariam as palavras “o mundo foi criado para mim”; no outro, “sou pó e cinzas”.⁴³

Os sentimentos positivos têm sido malvistas na psicanálise e, conseqüentemente, a psicanálise tem sido malvista. Em certos círculos psicanalíticos, essa situação tem mudado um pouco, pois existe um reconhecimento de que é necessário estar atento também aos estados emocionais positivos e trabalhar com eles. Do mesmo modo que esperamos que as pessoas, por meio da terapia psicanalítica, consigam desenvolver uma capacidade maior de tolerar e superar a dor na vida, devemos torcer para que elas consigam adquirir

os recursos e os dotes psicológicos para às vezes aproveitar a vida genuinamente e correr o risco de buscar com coragem o que quase sempre acharam estar além do seu alcance. Enfatizo de novo que é importante adquirir os recursos e as competências para viver uma gama maior de experiências afetivas, positivas e negativas, a fim de aceitar e desfrutar esses estados emocionais e ter empatia por eles nas outras pessoas.

CONCLUSÕES

*A meio caminho da jornada da minha vida
[...] achei-me numa floresta tenebrosa.
É tão difícil descrever-lhe a aparência,
Essa selva bárbara, severa e espantosa,
Que o medo se reacende na memória [...]
Mas para contar do bem que lá encontrei
Devo relatar todo o mais que presenciei.⁴⁴*

(Dante, Inferno)

O afeto é fundamental para a psicanálise e está ligado a ela indissolivelmente. A perspectiva psica-

nalítica é a única que enfatiza a centralidade dos processos inconscientes e esclarece o impacto profundo que eles e os processos afetivos específicos exercem sobre quem somos e como agimos. Negar e projetar os sentimentos são as duas maneiras de se defender de experiências dolorosas, do mesmo modo que os sonhos, os lapsos verbais, a associação livre e as atividades criativas podem revelar involuntariamente processos afetivos.

Os indivíduos têm capacidades diferentes para assimilar e superar experiências emocionais que, não fossem as capacidades, não seriam enfrentadas tão bem. Nos últimos anos publicou-se uma quantidade enorme de pesquisas que enfatizam a importância de se aprender a regular a própria vida emocional. As obras mostram ainda que as raízes desse aprendizado se firmam na primeira infância e em experiências boas de reflexão, controle e compreensão das emoções. A capacidade de cuidar de si, de entender os próprios sentimentos e de refletir sobre a vida emocional só se desenvolve – partindo do pressuposto de que não existem problemas

orgânicos – se as emoções de uma pessoa passaram por uma análise atenta de outra.

A compreensão das emoções é bastante diferente de simplesmente “saber” de algo cognitiva ou intelectualmente. O conhecimento emocional é *visceral* e existe em meio a memórias de procedimento profundamente arraigadas no corpo e na personalidade. As expectativas sobre as interações sociais são criadas bem no início da vida e se tornam inconscientes e tão naturais para nós quanto dirigir um carro ou amarrar um sapato. A tarefa da terapia é em parte dar sentido a esses padrões emocionais à medida que surgem, quase sempre relacionados com o terapeuta ou analista. É muito provável que o indivíduo desconfiado tenha uma desconfiança profunda do terapeuta, assim como a pessoa que precisa agradar os outros tenta ser o melhor dos pacientes. Felizmente é possível entender os padrões antigos e podem aparecer padrões novos, quando novas associações – novas redes de vias neurais – ganharem vida. Nunca se trata somente de um processo intelectual, mas também de um processo emocional profundo, quase sempre

cheio de desconforto e ansiedade e também, como é de esperar, alívio.

A auto-reflexão – pensar nos sentimentos e entendê-los – desempenha aí um papel fundamental. A idéia da auto-reflexão pressupõe um eu que consiga refletir sobre si mesmo. Algumas pessoas, como as hipersensíveis já mencionadas, têm uma noção bem pequena do próprio eu. Uma pesquisa extensa demonstrou que certos tipos de pais apresentam probabilidade bem maior de ter filhos “firmemente apegados” do que outros. Esses são os pais que conseguem traçar uma história coerente das suas experiências de infância, sem se emocionar muito ao contá-las, mas também sem querer negar as que tiveram grande carga emocional. Essas pessoas têm o que às vezes se denomina capacidade para a “auto-reflexividade”, também chamada de capacidade para “mentalizar”⁴⁵ ou, dito de outro modo, refletir sobre a própria experiência emocional. É bem mais provável que esses pais consigam transmitir aos filhos uma percepção emocional mais aprimorada.

Trata-se de um tipo de atenção parecido com o que se espera que os psicoterapeutas transmitam aos pacientes. Já se disse que a psicanálise e as terapias afins são as únicas que procuram promover e desenvolver essa capacidade para a auto-reflexão, para dar sentido às variações da vida e ponderar sobre elas. Uma terapia assim não gera um indivíduo que compreende inteiramente o inconsciente nem alguém que tenha controle sobre a vida emocional. No entanto, deve criar pessoas mais capazes de interpretar os sinais dos processos inconscientes, mais capazes de tolerar e vivenciar uma profundidade e uma amplitude genuínas na vida emocional, mais capazes de lidar com as vicissitudes da intimidade, da dor, da alegria e também dos fatos corriqueiros, pessoas cuja vida seja, portanto, consideravelmente mais rica.

NOTAS

1. William Wordsworth, "The Prelude" (1850), II.ii. 401-5, in *The Prelude*, Harmondsworth: Penguin Books, 1971. [How strange that all / The errors, pains, and early miseries, / Regrets, vexations, lassitudes interfused / Within my mind, should e'er have borne a part, / And that a needful part, in making up / The calm existence that is mine when I / Am worthy of myself.]
2. Veja uma exposição mais completa, de outra perspectiva, em I. Matthys, "Sketch for a Metapsychology of Affect", in *International Journal of Psychoanalysis*, vol. 81, part 2, 2000.
3. John Updike, *Rabbit is Rich*, Nova York: Knopf, 1981. [Edição brasileira: *O Coelho Está Rico*, trad. Sonia Régis, Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982.]
4. Antônio Damásio, *The Feeling of What Happens*, Londres: Heinemann, 1999. [Edição brasileira: *O Mistério da Consciência – do Corpo e das Emoções ao Conhecimento de Si*, trad. Laura Teixeira Motta, São Paulo: Companhia das Letras, 2005, 6.^a reimpr.]
5. Susan Greenfield, *Brain Power*, Londres: Element, 2000.
6. Esse experimento e a pesquisa correlata, assinada por várias pessoas, foram mencionados, por exemplo, em B. Beebe, F. Lachmann e J. Jaffe, "Mother–Infant Interaction Structures", in *Psychoanalytic Dialogues*, vol. 7, n° 2, 1997.
7. Citado em Phil Cousineau (org.), *The Soul of the World*, San Francisco: Harper, 1993. [Penetrating so many secrets / we cease to believe in the unknowable / But there it sits nevertheless / calmly licking its chops.]
8. Ralph Waldo Emerson, "Worship" (1860), in *Conduct of Life*, in *The Collected Works of R. W. Emerson*, Londres: Harvard University Press, 1987.
9. William Shakespeare, *Richard III*, E. A. Honigmann e T. J. B. Spencer (orgs.), Londres: Penguin, 1981. [Edição brasileira: *Ricardo III / Henrique V*, trad. Bárbara Heliodora, Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1993.]
10. Martin Buber, *Tales of the Hassidim* (1966), Nova York: Schocken Books, citado em Sheldon B. Kopp, *Guru*, Califórnia: SBB, 1971. Grifo meu.
11. Ibid.
12. Vera Brittain, *The Testament of Youth* (1933), Glasgow: William Collins, 1978, p. 247.
13. Thomas Hardy, "In Tenebris II" (1928), in *Collected Poems*, Londres: Macmillan, 2000.
14. Melanie Klein e aqueles que levaram adiante a sua escola escreveram exaustivamente sobre os "objetos internos".
15. H. Beecher Stowe, *Uncle Tom's Cabin* (1852), Nova York: Chelsea House, 1996. [Edição brasileira: *A Cabana do Pai Tomás*, São Paulo: Madras, 2004.]
16. Sylvia Plath, "You're" (1960), in Ted Hughes (org.), *Collected Poems*, Londres: Faber and Faber, 1981, p. 141.
17. B. Beebe et al., *op. cit.*
18. John Bowlby, *Attachment and Loss*, Nova York: Basic Books, 1980. [Edição brasileira: *Apego e Perda*, 3 vols., trad. Álvaro Cabral, Leônidas Heigenberg e Waltensir Dutra, São Paulo: Martins Fontes, 2002, 2004.]
19. Daniel N. Stern, *The Interpersonal World of the Infant*, Nova York: Basic Books, 1984, especialmente os capítulos 4 e 5.
20. Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994.
21. B. Perry, R. A. Pollard, T. L. Blackley, W. L. Baker e D. Vigilante, "Childhood Trauma, the Neurobiology of Adaptation and the Use-Dependent Development of the Brain, How States Become Traits", in *Infant Mental Health Journal*, 16(4), 1990.
22. D. H. Lawrence, *Sex, Literature and Censorship*, Londres: Heinemann, 1955.
23. Brian Keenan, *An Evil Cradling*, Londres: Vintage, 1992, p. 261.
24. Roger Horrocks, *Male Myths and Icons*, Londres: Macmillan, 1995.
25. Eva Hoffman, *Lost in Translation*, Londres: Vintage, 1998, p. 29.
26. B. Beebe, *op. cit.*
27. Joyce McDougall, *Plea for a Measure of Abnormality*, Londres: Free Association Books, 1990. [Edição brasileira: *Em Defesa de uma Certa Anormalidade*, Porto Alegre: Artmed, 1991.]
28. Christopher Bollas, *The Shadow of the Object*, Londres: Free Association Books, 1987. [Edição brasileira: *A Sombra do Objeto*, trad. Rosa Maria Bergallo, Rio de Janeiro: Imago, 1992.]

29. Donald W. Winnicott, *The Maturation Process and the Facilitating Environment*, Londres: Karnac, 1965. [Edição brasileira: *O Ambiente e os Processos de Maturação*, Porto Alegre: Artmed, 1983.]
30. Philip Roth, *Portnoy's Complaint*, Londres: Penguin Books, 1969. [Edição brasileira: *O Complexo de Portnoy*, trad. Paulo Henriques Britto, São Paulo: Companhia das Letras, 2004.]
31. Wilfred Bion elaborou a teoria da "contenção" para explicar essa capacidade, principalmente em W. R. Bion, *Learning from Experience*, Londres: Heinemann, 1962. [Edição brasileira: *O Aprender com a Experiência*, Rio de Janeiro: Imago, 2003.]
32. Molière, *The Doctor in Spite of Himself (Le Médecin Malgré Lui*, 1666-7), III.iv, Londres: Applause Books, 1997.
33. O conceito correlato de identificação projetiva foi criado por Melanie Klein e seus seguidores. Veja, por exemplo, M. Klein, "Notes on Some Schizoid Mechanisms" (1946), in *The Writings of Melanie Klein*, Londres: Hogarth Press/Institute of Psychoanalysis, 1975 [edição brasileira: "Notas sobre Alguns Mecanismos Esquizóides", in *Obras Completas de Melanie Klein*, v. 3, Rio de Janeiro: Imago, 1991]. E também Heinrich Racker, *Transference and Countertransference*, Londres: Hogarth Press, 1968.
34. Philip Bromberg, *Standing in the Spaces*, New Jersey: Analytic Press, 1998.
35. Gillian Rose, *Love's Work*, Londres: Vintage, 1997, p. 98.
36. W. H. Auden, "In War Time" (1942), citado em P. Gordon, *Face to Face*, Londres: Constable, 1999, cap. 5, no qual esse tema é desenvolvido. Não se encontra esse poema nas coletâneas atuais da obra de Auden. [A sort of honor, not a building site // Wherever we are, when if we choose, we might / Be somewhere else but trust that we have chosen right.]
37. Lewis Aron e Francis S. Anderson (orgs.), *Relational Perspectives on the Body*, New Jersey: Analytic Press, 1998.
38. Joyce McDougall, *Theatres of the Body*, Londres: Free Association Books, 1989. [Ed. brasileira: *Teatros do Corpo: O Psicossoma em Psicanálise*, São Paulo: Martins Fontes, 1991.]
39. Robert Browning, *The Pied Piper* (1888), Londres: Orchard Books, 1994. [Edição brasileira: *O Flautista de Manto Malhado em Hamelin*, trad. Alípio Correia de Franca Neto, São Paulo: Musa, 1993.]
- [A wondrous portal opened / As if a cavern was suddenly hollowed / And the Pied Piper advanced / And the children followed.]
- +0. Samuel Taylor Coleridge, "The Rime of the Ancient Mariner", in *The Collected Works of Samuel Taylor Coleridge*, Londres: Dover Publications, 1992. [Edição brasileira: *A Balada do Velho Marinheiro / Kubla Khan*, trad. Alípio Correia de Franca Neto, Cotia (SP), Ateliê, 2005.] [Fear at my heart, / as at a cup / My life-blood seemed to sip.]
- +1. Robert Frost, "Peril of Hope" (1962), in *Selected Poems*, Londres: Penguin, 1973, p. 226. [It is right in there / Betwixt and between / The orchard bare / And the orchard green, // When the boughs are right / In a flowery burst / Of pink and white, / That we fear the worst. // For there's not a clime / But at any cost / Will take that time / For a night of frost.]
- +2. Anne Alvarez, Live Company, Londres: Routledge, 1992. [Edição brasileira: *Companhia Viva: Psicoterapia Psicanalítica com Crianças Autistas, Borderline, Carentes e Maltratadas*, trad. Maria Adriana Verissimo Veronese, Porto Alegre: Artmed, 1994.]
- +3. Citado em Sheldon B. Kopp, *Guru*, Califórnia: SBB, 1971.
- +4. Dante Alighieri, *The Inferno*, Nova York: Thames and Hudson, 1985. [Edições brasileiras, entre outras: *A Divina Comédia*, trad. Vasco Graça Moura, São Paulo: Landmark, 2005; trad. Fábio Alberti, Porto Alegre: L&PM, 2004; *A Divina Comédia: Inferno*, trad. Jorge Wanderley, Rio de Janeiro: Record, 2004.]
- +5. Essas idéias foram exploradas por Peter Fonagy, por exemplo em P. Fonagy e M. Target, "Mentalization and the Changing Aims in Child Psychoanalysis", *Psychoanalytic Dialogues*, 8, 1998, pp. 87-114.