



O SENTIDO DE VIDA¹

Carlos Alberto Marconi da Costa

Recebo de braços abertos os convites para participar de eventos promovidos com o objetivo de discutir os diferentes enfoques em Psicologia, não só porque me oferecem a chance de aumentar os meus conhecimentos, mas, também porque criam a oportunidade de desfazer alguns equívocos acerca do pensamento de Carl Rogers, os quais decorrem, principalmente, da forma como sua obra vem sendo divulgada, com ênfase excessiva nas primeiras fases da evolução de suas ideias sobre o processo psicoterapêutico, aspecto que abordarei mais adiante em minha exposição.

Para iniciar, entendo que devo considerar algumas acepções da palavra sentido que compõe o título deste painel (O sentido de vida). Assim, temos sentido como intento, propósito, objetivo; podemos compreendê-lo, também, como orientação, direção, rumo; e, finalmente, tomá-lo como sinônimo de significado.

Como a Abordagem Centrada na Pessoa entende o sentido de vida de acordo com as duas primeiras acepções? Isto é, como responde à questão acerca do propósito, da direção, do rumo da vida?

Uma das características marcantes do pensamento de Carl Rogers é sua confiança no ser humano. Esta marca é aquela que tem sido alvo das críticas mais acirradas, as quais qualificam o pensamento de Rogers de ingênuo, de tolo, de superficial. Com efeito, em um mundo que valoriza a tecnologia e a “esperteza” das pessoas capazes de acumular riqueza ou conquistar a fama, assim como em uma academia que tende a privilegiar a concepção de homem como um brinquedo de forças ambientais ou instintivas, soa muito estranha (e muito incômoda) a voz de quem enfatizar, exatamente, a liberdade do homem, a capacidade humana de construir o mundo. Não é que Rogers desconsidere as contingências que tornam o homem um prisioneiro, mas, por uma estratégia, cuja eficácia pode até ser discutida, prefere colocar estas forças restritivas em segundo plano e exaltar as condições libertadoras.

Como afirma Rosenberg (1977):

Não se trata, em absoluto, de uma negação das forças externas que podem deformar, lesar e até aniquilar as tendências do crescimento humano. Não é, tampouco, a defesa de um desligamento passivo em relação às condições que nos rodeiam. É antes, a recolocação em um primeiro plano do grau inalienável de liberdade de cada vida humana. (p. 4)

Em outras palavras, a Abordagem Centrada na Pessoa está fundamentada nos pressupostos que o homem tem a possibilidade de escolher - ainda que, inúmeras vezes, haja um espectro muito estreito de opções- e é responsável por suas escolhas - ainda que muitas vezes a escolha seja a omissão, numa tentativa vã de não se responsabilizar. Ambos, não escolher e não se responsabilizar, entretanto são impossíveis.

¹ Mesa-redonda da Semana de Psicologia da Universidade Gama Filho, 1997

Esta concepção irá se traduzir, principalmente, no conceito de tendência atualizante, que corresponde a um fluxo encontrado em todo organismo e que o conduz em direção à realização de todas as possibilidades que lhe são inerentes. Todas as escolhas, então, podem ser entendidas como expressões desta tendência na direção, com o propósito, de um desenvolvimento mais completo e mais complexo. Mesmo naqueles casos em que a escolha nos parece inadequada ou bizarra, encontramos esta força, que, diante de restrições situacionais, se apresenta em configurações inusuais.

Podemos, portanto, responder à questão a respeito do sentido de vida, tomado em suas acepções de propósito e de direção, dizendo que é a ausência ou a presença desse processo direcional total que nos permite afirmar se o organismo está vivo ou morto. Destruir a tendência atualizante implica destruir o organismo, privá-lo de vida. Isto é, a tendência atualizante é o processo que corresponde ao que chamamos vida e que lhe imprime um sentido que lhe é próprio.

Se o conceito de tendência atualizante está conectado com as duas primeiras acepções de sentido, aponta para o futuro e faz referência a uma característica humana universal, no que concerne à acepção de sentido como significado, encontraremos laços com o presente e com a singularidade humana.

A este respeito, é importante lembrar que os estudiosos da Abordagem Centrada na Pessoa dividem a história da Terapia Centrada em três períodos: a) o primeiro, correspondente à Psicoterapia Não-Diretiva, está temporalmente compreendido entre 1940 e 1950, e fundamenta-se na idéia de que cabe ao psicoterapeuta a criação de uma atmosfera permissiva, de não intervenção; b) o segundo período, relacionado à denominada Psicoterapia Reflexiva, inicia-se em 1950 e termina em 1957; é marcado pelo livro "Terapia Centrada no Cliente", no qual são apresentadas descrições de inúmeras pesquisas, e pressupõe que o papel do terapeuta é refletir os sentimentos do cliente e evitar ameaças no relacionamento psicoterapêutico; e c) finalmente, o terceiro período, que pode ser caracterizado por uma proposta de ação que envolve uma ampla gama de comportamentos do psicoterapeuta capazes de expressar as atitudes de empatia, consideração positiva incondicional pelo cliente e autenticidade, está fundamentado no conceito de "experienciação", formulado por Eugene Gendlin, um dos colaboradores de Carl Rogers. A adoção deste conceito (em inglês, *experiencing*, termo que frequentemente aparece traduzido como vivência) tem rebatimentos muito maiores do que uma mera modificação na concepção do processo psicoterapêutico, porquanto implica o abandono do paradigma mecanicista em favor do ecológico, o qual concebe o homem como sistema aberto; além disso, vai imprimir à perspectiva rogeriana um forte colorido existencial.

O que vem a ser experienciação? Eugene Gendlin, interessado pelo processo de mudança da personalidade, observou que os psicoterapeutas, independentemente da perspectiva a que se filiam, afirmam que para a ocorrência de mudanças significativas de personalidade no processo psicoterapêutico, o cliente/paciente deve estar engajado - isto é, deve estar vivenciando uma espécie de um intenso processo afetivo, de sentimento, bem como estar participando de um contexto de relação interpessoal com o psicoterapeuta.

O termo experienciação refere-se a um processo sentido de eventos psicológicos concretos. A experienciação diz respeito ao fluxo psicofisiológico, sentido como tendo ocorrência no interior da pessoa e ao qual ela pode dirigir sua atenção a fim de utilizá-lo como referencial para atribuir significado à sua existência naquele momento. Em outras palavras, a experienciação é a fonte de onde brota o sentido, o significado de vida, tema do presente painel.

A qualquer momento que a pessoa deseje, ela pode se referir às suas sensações corporais, aos dados interiormente sentidos, e, a partir daí, associar o significado sentido com símbolos verbais e explicitá-lo. Pode, contudo, viver este momento, da mesma forma, sem fazer qualquer referência direta à sua experiência. Na realidade, a maior parte do tempo, não traduzimos em palavras (não explicitamos) o que estamos vivenciando; contudo, ainda assim, um sentido de vida está sempre presente (só que, no caso, implicitamente). Por que isto é relevante? Porque indica que o significado sentido implicitamente é incompleto e, para ser explicitado, necessita fazer uma interação com um símbolo (verbal ou não). Assim, não há uma correspondência direta entre os significados implícito e o explícito; eles são de natureza distinta. Com isto, quero dizer que o significado explícito não está contido, oculto no significado implícito; não é uma questão de a pessoa "descobrir" qual é o significado da sua vivência atual, mas, sim, de atribuir a ela um significado capaz de expressá-la em sua plenitude. Ora, vocês devem estar se indagando: então podemos atribuir múltiplos significados? A resposta é sim, embora não possa ser qualquer significado, mas somente aquele (ou aqueles) que expresse(m) como a circunstância presente está sendo sentida, vivenciada.

Por exemplo, posso afirmar que, agora, sinto meu estômago contraído, mas ainda que, corporalmente a sensação seja a mesma de quando tenho fome, não posso dizer estou faminto. Como sinto, também, meu corpo frio, minha voz e minhas mãos tremendo, minhas sobrancelhas levantadas, na tentativa de abrir mais meus olhos e perceber melhor o que se passa ao meu redor, posso dizer que estou tenso e desejando fortemente terminar o mais rápido possível esta explanação. Posso ainda, a partir destes mesmos dados, dizer que estou preocupado com o julgamento de vocês, com medo das perguntas que podem ser apresentadas, que me sinto um pouco oprimido, acuado e assim por diante.

O que é interessante é que à medida que expresso meus sentimentos, tenho a impressão de que eles vão sendo substituídos por outros, que vivo um fluxo me atravessando e, simultaneamente, me conduzindo. Cada momento que vivemos, então, têm sentidos diversos, multi-sentidos, se quisermos criar uma palavra.

O fato de estar fazendo referências a mim mesmo pode transmitir a ideia de que a experiência se dá independente do mundo externo. Ao contrário, ela se dá em íntima relação com ele. Não estaria tão nervoso, obviamente, se a platéia fosse formada de alunos meus que conheço há algum tempo ou se fossem alunos novos numa situação conhecida em sala de aula. Mas as circunstâncias aqui e agora são completamente diferentes. Quem são vocês, afinal? O que esperam de mim? Como minhas palavras estão sendo ouvidas? Que impressão estou causando? Procuro, até onde minha visão alcança, um olhar conhecido, um sorriso de compreensão etc. Estou, então, também, permanentemente em contato com o mundo externo e isto configura minha experiência.

É importante salientar que ainda que falemos de um processo interno da pessoa, a experiência é um processo cuja ocorrência presume a relação com o outro, com o mundo externo, lembrando que emprego as palavras interno e externo de acordo com uma concepção fenomenológica. Daí ser tão importante a atuação do psicoterapeuta como forma de facilitar o dinamismo do processo de atribuição de significado ou, nos casos mais graves, que caracterizariam o que é denominado de psicopatologia, como meio capaz de criar uma relação que recomponha um processo que por ter se cristalizado, perdeu sua característica peculiar, e se tornou estático. Daí sentir-me morto em vida se experiencio sempre da mesma maneira, mecanicamente, em minha solidão. A presença do psicoterapeuta será relevante se permitir ao

cliente experienciar de forma completamente diferente daquela que pode experienciar com um vizinho, com um amigo ou com um parente distante. É isto que faz a diferença.

Voltando à importância do mundo externo para a minha experiência, vale a pena destacar que ela não se limita às minhas relações interpessoais e abrange igualmente as minhas relações com os objetos. Um pouco antes de preparar minha exposição, estava admirando o livro "Terra" do Sebastião Salgado. A cada fotografia com que me deparava, vivia uma variedade de sentimentos: tristeza no olhar do bóia-fria; força no homem que enfrenta o policial; esperança e liberdade na invasão da fazenda; revolta no menino subnutrido; perda, pânico e desamparo na foto da criança morta; acolhimento e alegria quando lembrei que o livro era um presente de uma amiga e que, portanto, ele carrega um afeto que me aquece.

Focalizar a experiência, voltar-se para ela, permite, por conseguinte, o resgate da liberdade de escolher significados para serem atribuídos ao que vivenciamos, libertando-nos daqueles significados "socialmente" corretos. Em outras palavras, não é que exista uma vivência "verdadeira", "escondida" ou "reprimida" que deve ser descoberta, desvelada. Podemos, todavia, estar vivendo de uma maneira absurdamente estática, isto é, não vivendo em nossa plenitude.

Experienciar, desta forma, requer que confiemos em nós mesmos, que busquemos, criemos, atribuamos significados diferentes a um mesmo evento (o que significa que não há um limite de significados possíveis, mas um horizonte de inúmeras possibilidades de significados).

Creio que uma tentativa de expressar o sentido de vida segundo a Abordagem Centrada na Pessoa é dizer que ele implica viver, a cada instante, a possibilidade de escolher entre múltiplos significados aqueles que atribuiremos à vida em seu movimento incessante. Ou, lembrando Bernardo Soares, um dos heterônimos de Fernando Pessoa:

Viver é ser outro. Nem sentir é possível, se hoje se sente como ontem se sentiu: sentir hoje o mesmo que ontem não é sentir - é lembrar hoje o que se sentiu ontem, ser hoje o cadáver vivo do que ontem foi a vida perdida. Apagar tudo do quadro de um dia para outro, ser novo com cada nova madrugada, numa revirgindade perpétua de emoção - isto, e só isto, vale a ser ou ter, para ser ou ter o que imperfeitamente somos. (p. 127 e 128)

É isto que gostaria de compartilhar com vocês nesta jornada. Obrigado

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ROSENBERG, Rachel Léa. Introdução. In: ROGERS, Carl R., ROSENBERG, Rachel L. **A pessoa como centro**. São Paulo: EPU, 1977.
- SOARES, Bernardo. **Livro do desassossego**. São Paulo: Brasiliense, 1986.