

eBook grátis

PSICANÁLISE E POSSIBILIDADES PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

Psicanalista Patrícia Lins





INTRODUÇÃO

Olá, tudo bem? Fico muito feliz em entregar a você uma coleção de textos que escrevi com muito carinho sobre como a Psicanálise pode abrir possibilidades para o desenvolvimento humano. O meu percurso na Psicanálise tem aberto muitas portas para meu autodescobrimento e o entendimento de processos e dinâmicas nas relações humanas, por isso, espero que este material seja de alguma sorte útil a você.

Permita-me uma breve apresentação: sou Patrícia Lins, psicanalista, escritora, engenheira, palestrante. Sempre fui curiosa por explorar as inúmeras possibilidades da mente humana e por entender as motivações inconscientes de nosso comportamento. Há vinte anos iniciei um percurso de análise pessoal, passando por diversas escolas psicológicas, com o objetivo de diminuir meu sofrimento psíquico frente a certas circunstâncias, de desenvolver habilidades importantes para o relacionamento interpessoal, e sobretudo, de entender a raiz para as questões que me habitam até hoje.



INTRODUÇÃO

Todas essas etapas foram fundamentais para esse despertar interno, mas sem dúvidas foi com a Psicanálise que consegui entender como posso superar as dificuldades e assumir a responsabilidade pelo saber de mim mesma, num contínuo e incessante processo de crescimento.

Desde então, tenho dedicado os últimos dez anos a estudar Psicanálise e aplicar tais conhecimentos na vida prática, em mim mesma precipuamente, no processo de análise pessoal, e na clínica, conseqüentemente, atendendo pessoas, a fim de compreender as motivações de nossos pensamentos e ações que dirigem o nosso comportamento.

Tenha uma ótima leitura!

Um abraço,

Patrícia Lins.

01

Do que se encarrega a
terapia psicanalítica

02

A escuta clínica

03

A cura pela linguagem

04

Será que minha questão
pode ser investigada
pela Psicanálise?

ÍNDICE

01

**DO QUE SE
ENCARREGA A
TERAPIA
PSICANALÍTICA?**



DO QUE SE ENCARREGA A TERAPIA PSICANALÍTICA?

A Terapia Psicanalítica é um método inventado por Sigmund Freud (1856 - 1939), médico austríaco (Freiberg, Morávia), que apresenta como principal objeto de trabalho os processos psíquicos inconscientes, acessíveis pela linguagem.

A linguagem, entretanto, precisa ser compreendida num sentido mais amplo: não apenas a palavra dita, mas também a silenciada, os vazios do discurso, a linguagem corporal, o tremor nas mãos, o rubor na face, o bater dos pés, o olhar que escapa e que encontra.

Enquanto processo de fala e escuta, a linguagem expressa (ou deixa escapar) vivências internas profundas, que são fortemente influenciadas pelos valores éticos do indivíduo, preconceitos e desejos.

O que difere a terapia psicanalítica das demais psicoterapias e a caracteriza é o funcionamento de três mecanismos ou fenômenos simultâneos: interpretação, resistência e transferência.



DO QUE SE ENCARREGA A TERAPIA PSICANALÍTICA?

A interpretação ou método interpretativo freudiano foi desenvolvido a partir do método catártico de Breuer, e passou também pela consideração dos estados hipnóides breuerianos, conceito posteriormente abandonado por Freud, assim como a hipnose (uma vez que nem todos os pacientes eram sugestionáveis).

Dentro deste método, Freud elege como regra fundamental ou técnica a associação livre, por parte do analisando, e a atenção flutuante, por parte do analista, de modo que o paciente é estimulado a “falar livremente”, fazendo ligações ou associações entre as ideias aparentemente desconexas do discurso.

Sabe-se que “falar livremente” o que vem à mente é muito difícil, porquanto muitas palavras vêm soltas e nós invariavelmente buscamos sempre uma forma de organizar nosso discurso de modo que seja inteligível pelo interlocutor (aqui entra em ação também a resistência).



DO QUE SE ENCARREGA A TERAPIA PSICANALÍTICA?

Aí entra a figura do analista, o intérprete, indicando que através desse discurso se abre um campo de possibilidade de fala e organização do pensamento. Já a resistência está presente em diversas circunstâncias, observáveis pelo analista: quando o analisando deixa de comparecer à sessão por qualquer motivo que não de força maior, quando deixa de pagar, quando se atrasa, quando esquece.

O fenômeno da resistência precisa ser interpretado pelo analista, na sua atuação na clínica. Ela também se apresenta quando a transferência se torna hostil ou excessivamente forte; é como se o passado do analisando voltasse à tona, quais armas de defesa contra a continuidade do tratamento, e é deste desarmamento que o analista precisará participar, ao remover peça por peça. A resistência vem como uma proteção do ego contra um desejo incompatível com as postulações morais individuais, que é motivo de desprazer à consciência.



DO QUE SE ENCARREGA A TERAPIA PSICANALÍTICA?

Finalmente, o manejo da transferência inclui este laborioso trabalho de preparação para suprimir as resistências, para que o conteúdo esquecido (doloroso) e “indigesto” à consciência possa vir à tona, e para que haja a possibilidade do deslocamento pelos campos de significação (atualização ou elaboração).

Então, o trabalho do analista é de, pela via transferencial, fazer o analisando se aproximar a pouco e pouco dos conteúdos reprimidos pelas bordas, pelas margens, levando-o a questionar algumas postulações neuróticas insistentes, e quando o próprio analisando puder demonstrar, pelas formações do inconsciente, estar bem próximo de descobrir toda a verdade, o analista ali estaria para conduzi-lo nesse enfrentamento às raízes do seu conflito psíquico.



DO QUE SE ENCARREGA A TERAPIA PSICANALÍTICA?

A Psicanálise não faz juízo de valor, ou seja, não é moralizadora, mas através de chistes, atos falhos, lapsos, sonhos e da própria fala do analisando (paciente), pela associação livre de ideias, colhe elementos que revelam os seus pensamentos, sentimentos, padrões mentais, emoções e fantasias.

Os fatos que o analisando (paciente) decide contar, em terapia, são ricos de informação do seu inconsciente.

Assim, o psicanalista, antes de tudo, é um observador de como os processos mentais funcionam, buscando identificar, no receptáculo das lembranças reprimidas, um reservatório de impulsos que quase sempre movimentam o desejo do indivíduo, e são a causa do seu comportamento.



DO QUE SE ENCARREGA A TERAPIA PSICANALÍTICA?

O analisando (paciente), assim como seu terapeuta (psicanalista) têm um limite simbólico, uma espécie de "muro" difícil de transpor, como se fossem proteções para emoções cada vez mais profundas. É como uma escavação: à medida que descemos, vamos descobrindo várias estruturas enterradas que nos impedem de prosseguir, e nos fazem buscar caminhos alternativos e outras ferramentas para poder continuar a escavar.

02

A ESCUTA CLÍNICA



A ESCUTA CLÍNICA

A escuta clínica é um modo agudo de sentir, pensar e agir que vai além da atenção ao que se diz, mas penetra nesses pequenos vazios do discurso que resvalam no tremor das mãos, no desvio do olhar, na palavra que não saiu e da que escapuliu, no bater dos pés, no bolo da garganta, no rubor e suor frio da face.

É uma vocação, pois implica gostar de gente, sobretudo, diferente de nós; requer uma certa dose de sofrimento psíquico que atravessa o cuidar e o saber de si, para ajudar quem porta sua própria dor.

É uma habilidade, porquanto o cuidado com o outro tem algo de acolhimento e de autonomia, de alteridade e identificação, de passividade e intervenção.

Mas acima de tudo requer uma forte convicção no poder da linguagem.



A ESCUTA CLÍNICA

A escuta é terapêutica e sim, cura. Talvez a cura que buscamos não se reduza a aniquilar a dor, nem esteja na extinção da sua causa, mas em desenvolver uma espécie de habilidade para reconhecê-la e identificá-la, buscando seu significado, o que pode nos levar a um lugar de bem-estar possível, no qual a dor ainda exista, mas seja tolerante e até importante para fazer recordar nossa humanidade.

03

**A CURA PELA
LINGUAGEM**



A CURA PELA LINGUAGEM

A primeira ideia que nos surge ao falar da cura pela linguagem é que bastaria desabafar: falar o quanto fosse possível, descarregando as palavras aprisionadas, sufocadas pelas emoções contidas, num desejo ingente de desafogar, aliviar e liberar os afetos que pesam no peito.

Mas não bastará falar. A cura pela linguagem só se dá quando estamos dispostos a escutar.

A linguagem é um instrumento para a psicanálise, pois estabelece um vínculo. Através dela se instaura certa dinâmica intersubjetiva que pode confirmar tanto a constituição como reconstituição do sujeito; tanto o desenvolvimento, quanto o fortalecimento de relações carregadas de afeto.

Assim, em grande parte dos casos, aquilo que não é dito marca de modo muito mais traumático a constituição psíquica do que aquilo que se diz.



A CURA PELA LINGUAGEM

Enquanto a linguagem ancora, ampara e sustenta o jogo intersubjetivo fundador da consciência psíquica, a não linguagem, o segredo, o silêncio ensurdecido se contrapõe a tais processos, por usurpar a oportunidade da narrativa e do relato da sua própria história.

No ponto quando a linguagem termina é o comportamento que continua a falar, ou o próprio corpo, na forma de sintomas, dando mostras do sofrimento psíquico.

Calar pode evitar vivências agradáveis ou traumáticas, como pode também alienar: o preço do silêncio imposto, pode significar no adulto a recusa à possibilidade do diálogo interior, e depois para com o outro.

Assim, passamos a entender a linguagem não apenas como um instrumento, mas uma espécie de lugar onde se constitui e reconstitui aquele que fala e que se ouve, com quem o ouve, pois este outro, ao decidir ouvi-lo, o atende em sua demanda, deixando-o falar.



A CURA PELA LINGUAGEM

Muito além do discurso falado, esse lugar se estende às entrelinhas, aos não ditos, aos pequenos escapes, trejeitos, expressões do corpo e da face, que confessam o inconsciente, consoante as leis que o estruturam.

Falando, então, passamos a nos perceber de uma forma inédita.

No seu texto “Função e campo da fala e da linguagem em psicanálise”, Jacques Lacan, 1953, vai dizer que aquilo que foi concebido psiquicamente aparece na urgência e pode ser superado na fala, se bem direcionado.

E alguém poderia pensar se haveria palavras mágicas, frases de efeito ou linguagens específicas que libertassem o cativo do silêncio...

A resposta é não. Cada um deve desenvolver sua própria linguagem; aliás, o sujeito que abandona sua linguagem em benefício de linguagens já instituídas e das quais ele pouco conhece, está sentenciado à ignorância de si mesmo.



A CURA PELA LINGUAGEM

Linguagem enquanto agente de cura é aquela que nos estrutura, que nos faculta auscultar o mais íntimo, como uma sondagem terapêutica, sempre no contato com um outro que sai de si para ir ao encontro de nós mesmos.

04

SERÁ QUE MINHA
QUESTÃO PODE
SER INVESTIGADA
PELA
PSICANÁLISE?



SERÁ QUE MINHA QUESTÃO PODE SER INVESTIGADA PELA PSICANÁLISE?

“Acho que não preciso de terapia; consigo resolver minhas questões sozinho”

Estar com o outro ajuda a vencer aos poucos as nossas resistências. Freud (1912) defende que o analista deve ser opaco, como um espelho, e não mostrar senão aquilo que lhe é apresentado. Contudo, a análise requer que o sujeito se implique, ou seja, que esteja envolvido com o processo desagradável e doloroso que é devassar questões internas, por isso, a escolha pela análise sempre será uma decisão – e convicção – pessoal, da ordem do desejo. É preciso, portanto, querer.



SERÁ QUE MINHA QUESTÃO PODE SER INVESTIGADA PELA PSICANÁLISE?

“Sinto um cansaço inexplicável, mesmo para realizar as coisas mais simples”

O sintoma, para a psicanálise, é uma expressão particular de um conflito psíquico; por isso, talvez mais importante do que dar um nome ao que se tem, seja responder por que se sofre, e ao compreender a relação entre o sujeito e suas emoções, obter a cura. A primeira preocupação da análise, portanto, é investigar, por um método próprio, os processos inconscientes, e com isso, aliviar o sofrimento, com o tempo.



SERÁ QUE MINHA QUESTÃO PODE SER INVESTIGADA PELA PSICANÁLISE?

“Minhas questões são muito sérias, ninguém pode me ajudar”

Uma das considerações mais libertadoras na Psicanálise é que não se faz juízo de valor sobre o desejo, que não é ético, nem antiético. Talvez um dos poucos lugares onde podemos ser nós mesmos, afrouxando a repressão, sem a preocupação com o julgamento alheio, seja em análise.

“Quero apenas uma dica, pois meu problema é pontual e isolado”

Ao estudar as neuroses (1913) Freud defende seu caráter orgânico, ou seja, é quase certo que o problema do sofrimento não seja pontual e isolado, mas sempre interdependente e ligado a causas guardadas no inconsciente. Assim, a dica (sugestão), que é diferente da intervenção, não resolve.



SERÁ QUE MINHA QUESTÃO PODE SER INVESTIGADA PELA PSICANÁLISE?

“Eu não tenho nenhum problema, mas pareço atrair gente problemática”

Por trás do “não tenho nenhum problema” quase sempre há um “é muito desagradável recordar que tenho um problema”, e quanto maior a resistência, maior a compulsão por repetir. Só a análise permite entender e elaborar de outro modo essas questões.

“Quero me livrar de uma dependência (química ou emocional)”

É preciso mergulhar fundo na subjetividade para entender a motivação de nossas “fontes de paixão”. Porque senão, deixamos um vício e buscamos em outro uma nova forma de satisfação para nosso conflito. A nossa cultura individualista e hedonista (culto ao prazer) nutre uma fantasia de que é possível viver sem dor, e que não há limites para isso. É preciso criar um modo de bem estar possível, não obstante o sofrimento – e talvez seja essa a cura de que estamos falando.



SERÁ QUE MINHA QUESTÃO PODE SER INVESTIGADA PELA PSICANÁLISE?

“Quero me conhecer melhor”

A psicanálise, enquanto método investigativo dos processos inconscientes, é uma via de autoconhecimento, uma vez que vai revelando as causas dos desejos, e também dos conflitos psíquicos.

Há muitas opções disponíveis para se conhecer melhor, e a psicanálise escolhe a escuta clínica. Estabelece como regra fundamental para o analista a atenção flutuante (escutar o analisando sem privilegiar, a priori, qualquer elemento do discurso, sem se preocupar em notar alguma coisa) e para o analisando, a associação livre (descrever como se sente, como se percebe e o que sabe a respeito de si próprio, sem deixar de lado nada por conta de certas críticas ou objeções, e dizer, apesar delas e exatamente por causa da aversão por fazê-lo, tudo que lhe ocorre).



SERÁ QUE MINHA QUESTÃO PODE SER INVESTIGADA PELA PSICANÁLISE?

É em geral doloroso, como todo processo de autoconhecimento autêntico, porque implica em sair da zona de conforto e devassar o quarto escuro e desconhecido da própria alma humana, mas ao mesmo tempo, muito libertador.

eBook grátis

PSICANÁLISE E POSSIBILIDADES PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

Psicanalista Patrícia Lins

