

CONTOS E TERAPIA NARRATIVA: POSSIBILITANDO NOVAS CONVERSAS

TALES AND NARRATIVE THERAPY: MAKING NEW CONVERSATIONS POSSIBLE

A frase não se faz; ela nasce.

CLARICE LISPECTOR.

**ANA LUIZA DE FARO
NOVIS**

*Psicóloga clínica,
especialista em saúde mental
infantojuvenil e terapeuta de
família, Rio de Janeiro, Brasil.
analuizanovis@globo.com.*

RESUMO: Este artigo tem por objetivo apresentar uma experiência posta em prática pela terapeuta ao utilizar um conto de sua própria autoria no atendimento clínico com a Terapia Narrativa. Por meio dessa ferramenta, foi observada a possibilidade de favorecer a externalização e as conversas de reautoria através da reflexão sobre questões e dilemas vividos pelos personagens da ficção. De forma leve e lúdica a conversa se desenvolve orientada pela imaginação e pela ressonância com a história de vida do cliente. São apresentados dois casos clínicos em que foram abordados o mesmo conto de minha autoria, a saber “O Passarinho e a Gaiola”.

PALAVRAS-CHAVES: contos, terapia narrativa, externalização, reautoria.

ABSTRACT: This paper aims at describing the experience that was employed by the therapist, who used a tale of her own in her clinical practice with the help of Narrative Therapy. Using this tool, it was possible to favor externalization and conversations of re-authoring as the client reflected on the issues and dilemmas the fictional characters had to deal with. Playfully and smoothly, the conversation develops guided by imagination and by the resonance the story finds in the client's own life. Here, we present two clinical cases which counted on the help of a tale I wrote myself – “The Bird and the Cage”.

KEYWORDS: tales, narrative therapy, externalization, re-authoring

Ao longo da minha trajetória profissional, determinados encontros teóricos foram sendo estabelecidos e trouxeram uma significativa contribuição, como no caso da terapia narrativa que gerou um grande impacto, reforçando o encantamento com a prática clínica. O terapeuta passou a ocupar um novo lugar, não mais como o especialista, detentor do suposto saber, mas como um profissional aberto, imbuído de criar um espaço para conversas que gerassem novos entendimentos colaborativamente. Isto me abriu uma nova relação com o trabalho, tornando-o mais instigante e desafiador.

A terapia narrativa nasceu na Oceania, mais precisamente na Austrália e na Nova Zelândia, onde foi desenvolvida por estudiosos como Michael White (1990) e David Epston (1988), no decorrer da década de 1980. Desde sua origem, foi reconhecida como um trabalho criativo e inovador, cujo objetivo consistia em favorecer reflexões originais, capazes de introduzir novos entendimentos libertadores e resgatar a autonomia e a qualidade de vida das pessoas (Novis & Abdalla, 2013).

As narrativas, por sua vez, representam o sentido que damos à vida: elas são constitutivas e modelam as relações, determinando como nos reconhecemos em nossa própria história. Nós, seres humanos, somos interpretativos e busca-

Recebido em: 03/02/2016

Aprovado em: 16/04/2016

mos sempre uma maneira de explicar e produzir sentido a partir de nossas experiências. Vamos estabelecendo diversos significados e criando várias histórias simultaneamente. Há tramas dominantes que podem gerar tanto um efeito positivo quanto negativo em nossas vidas (Morgan, 2007). No cotidiano da prática clínica, os clientes nos procuram com histórias saturadas pelo problema que comprometem sua qualidade de vida e suas relações familiares.

Essa abordagem propõe uma nova maneira de lidar com o problema ao separá-lo da pessoa e de sua identidade, baseando-se na premissa de que “o problema é o problema, a pessoa não é o problema” (White, 2012). Essa dissociação permite que se reconheça a influência dos problemas na vida do sujeito e a influência dele sobre a existência do problema. A externalização é um princípio, uma filosofia que se recusa a patologizar a pessoa (Denborough, 2013). À medida que externalizamos, abrimos espaço para o reconhecimento das multiplicidades de histórias que fazem parte de nós.

Nesse processo, as conversas de autoria são um recurso precioso, pois convidam as pessoas a se desenvolverem continuamente e a contarem histórias sobre suas vidas (White, 2012). São calcadas na tese de que nenhuma história pode expressar a totalidade da experiência vivida pelas pessoas e que, em todo relato, sempre há eventos negligenciados, inconsistências e contradições que favorecem novos entendimentos e desafiam a forma como uma história está sendo contada (Novis & Abdalla, 2013). As histórias saturadas pelo problema podem ser minimizadas por esses entendimentos originais que resgatam a qualidade de vida.

A licença poética gerada pela possibilidade da pessoa intervir em seu

próprio texto resgata a liberdade e a autoria do sujeito na sua própria história, se reconhecendo de fato e de direito como especialista em sua vida. O poder das histórias de vida se tornou uma grande inspiração. Estar aberta ao novo, ao entendimento que sempre podemos ampliar, passou a me manter atenta e disponível a novas experiências.

AMPLIANDO OS HORIZONTES NA PRÁTICA DA TERAPIA NARRATIVA

Num determinado dia, minha filha Ana Cecília me convida para fazer um curso de Contadora de História com a atriz Priscila Camargo na Casa das Artes de Laranjeiras (CAL). Estimulada pela curiosidade, prontamente aceitei o convite. Aquela experiência trouxe algo totalmente inesperado. A cada conto ou fábula que ouvia, eu era tomada pelo mais profundo encantamento. Quantos desdobramentos eram produzidos a partir de cada uma daquelas narrativas!

Um dia, Priscila me fez um desafio. Estávamos trabalhando com um conto sobre um ratinho que seguia sua intuição para chegar à “montanha brilhante”, sua verdadeira morada. Ela me pediu para criar algo que representasse minhas ressonâncias a partir daquele texto.

Desafiada, eu não sabia o que fazer. Foi então que me perguntei: o que sempre me encantou? Histórias! Sempre fui apaixonada pelas histórias de vida! Não por acaso, segui a carreira de psicóloga clínica, e a cada dia no meu consultório sou presenteada com histórias reais, que me comovem e ensinam.

Estava decidido, eu ia escrever um conto! E foi o que fiz, mas eu não estava preparada para o que ia acontecer

em seguida. Assim que terminei aquela primeira história, fui arrebatada por uma incontornável “onda criativa”. Pela nova porta aberta, várias histórias começaram a brotar e era algo que eu simplesmente não conseguia parar de fazer.

Nesses contos, vi retratado muito de mim e da minha experiência de vida. Eu os escrevi revisitando a minha história. Reencontrei aquela criança que “encenava” peças de teatro fantasiada com as camisolas da mãe. Durante o processo de criação, uma polifonia se fazia presente, trazendo todas as vozes e referências que me visitavam e inspiravam.

Dei-me conta, vivencialmente, do quanto ouvir uma história pode ampliar nossa imaginação e levar para novos caminhos, novas possibilidades:

a virtude de uma história está em seu poder de inflamar a imaginação... Vivenciamos o mundo através de olhos que não os nossos e adquirimos empatia pelos dramas e esforços alheios. (...) Na medida em que nossos olhos e corações se abrem, vemos mais claramente a nossa própria história refletida nas histórias dos outros (Feldman & Kornfield, 1994, p.255).

Ao gerar meus contos, percebi a importância do que dizia Clarice Lispector (2010) sobre o ato de escrever: “*mas já que há de escrever, que ao menos não se esmague as palavras nas entrelinhas.*” Sábio conselho, pois, como sabemos, um texto hermeticamente fechado não inspira o visitante, impossibilitando a criação a partir de sua leitura.

Comecei a apresentar os textos para alguns colegas, amigos e parentes. Para minha surpresa, eles gostaram das minhas histórias. Estimulada por essa primeira receptividade, usei um

pouco mais. Passei a ler para alguns clientes os contos que considerava pertinentes com a situação de vida que estavam vivendo. Outra surpresa – conversas originais começaram a acontecer, favorecendo novos entendimentos e perspectivas. Nessas conversas, minha posição se modificava e discutíamos de forma criativa sobre os dilemas e desafios da personagem. Ao compartilhar suas percepções e conexões com as situações narradas, o cliente ratificava sua posição de especialista. Como autora/terapeuta, era enorme a minha responsabilidade com o conto que compartilhava. Ao invés de pedagógicos, propondo um desfecho que poderia ser tendencioso, os textos deveriam dar vazão e ampliar o espaço para a imaginação.

Entusiasmada com os resultados iniciais obtidos, resolvi procurar outros colegas para compartilhar as minhas percepções. Um dos meus primeiros contatos foi com David Denborough, diretor do Dulwich Center, referência internacional em Terapia Narrativa. Ele me apresentou a Kim Billington, psicóloga radicada em Melbourne (Austrália). Há alguns anos ela vem desenvolvendo um trabalho com contos e fábulas em grupos de crianças e, mais recentemente, em atendimentos individuais com adultos. Por uma feliz coincidência, ela havia acabado de apresentar um belíssimo trabalho sobre o tema no Master em Terapia Narrativa da Universidade de Melbourne. Em seu trabalho, ela destaca a eficácia dos contos e histórias universais para a externalização e ampliação da possibilidade de reautoria. As conclusões de seus estudos vinham exatamente ao encontro das percepções que eu vinha vivenciando em meu trabalho. Durante nossa correspondência, generosamente, Kim disponibilizou a íntegra de sua dissertação, o que me foi de

grande ajuda e enriquecedor. Em certo trecho, ela comenta:

Depois que uma história é contada, o terapeuta é de-centrado e a pessoa fica reposicionada em uma ponte de significado, experimentando dessa forma alguma distância do seu problema e imaginativamente dando sentido aos pensamentos que emergem entendimentos e sentimentos que fazem ressonância entre a história contada e sua própria situação (Billington, 2015, p.14, tradução do autor.).

Ao ouvirmos uma história, uma nova jornada começa a acontecer. Nela nunca vamos desacompanhados, nós levamos nossos estoques de mapas de jornadas já percorridas na nossa história de vida e que nos ajudam a dar sentido ao que estamos vivenciando naquele momento (White, 2012). A partir dessas ressonâncias com o texto, estabelecemos uma conexão que nos mantém motivados e interessados a continuar nessa história original. Vamos compondo junto com o escritor, preenchendo o texto com nossa perspectiva, exercitando a imaginação e resgatando experiências vividas. Ao longo dessa jornada, somos surpreendidos com o surgimento de possibilidades que abrem espaço para outras conversas. Novos significados nos libertam de entendimentos estreitos e nos levam para outros cenários.

Um belo exemplo é o trabalho de David Epston (1988), no qual ele utiliza um conto para criar uma nova possibilidade de conversa em uma família que atravessava um conflito que impedia o diálogo. Os resultados foram estimulantes, propiciando a comunicação interativa em um cenário até então dominado pela situação-problema. Foi demonstrado que uma pesada por-

ta pode ser aberta, apenas com a chave da imaginação e da identificação.

Michael White (2012) ratifica a contribuição e o valor da teoria do mérito literário de Jerome Brunner ao reconhecer paralelos entre a atividade da escrita das narrativas literárias e a prática terapêutica. Cita que a indeterminação do texto, através das lacunas geradas pelo escritor no panorama da ação e da consciência, estimula o leitor a contribuir com sua imaginação e experiência vivida. De acordo com White (2012), na terapia buscamos esse mesmo desdobramento, possibilitando novas conversas temperadas pela curiosidade e imaginação que nos transportam a outros contextos da nossa vida, trazendo entendimentos originais.

As conversas de reautoria se ampliam, remetendo a inúmeras possibilidades e diversos caminhos que podemos seguir, validando e referenciando o aspecto rizomático das nossas referências e conexões. Não existe um fim, mas um fluir permanente e constante:

À medida que novos significados emergem, possibilidades futuras são concebidas, novas etapas potenciais são propostas e performances únicas de significado são negociadas (White & Epston, 1990, p. 81, tradução do autor).

O desenvolvimento de histórias alternativas amplia os significados, favorecendo uma renegociação da identidade e minimizando o poder da história dominante, saturada pelo problema. As tramas contidas nas histórias atizam nossa curiosidade e constituem um poderoso recurso para favorecer as conversações de reautoria. De uma forma respeitosa, como bem nos ensinaram os grandes mestres Michael White e David Epston, ofertamos

mas não impomos a história. Podemos observar essa forma de convidar neste exemplo:

Agora, eu tenho um conto, um conto folclórico, que levará uns 4 minutos, que poderá ser útil, ou inteiramente irrelevante. É possível que alguma parte da história chame sua atenção, e proporcione uma visão diferente das coisas. Se você estiver aberto a essa ideia, eu posso compartilhar esse conto com você e fazer algumas perguntas sobre o que você pensa a respeito (White, 1995 p.30, tradução da autora.).

Venho a cada dia utilizando mais os contos em minha prática clínica, principalmente em situações onde percebo dificuldade para abordar e aprofundar determinados temas. De forma leve e lúdica, trabalho com os textos, respeitando a singularidade de cada cliente. Os desdobramentos são estimulados por perguntas que favorecem a externalização e as conversas de reautoria.

O CONTO NA PRÁTICA

A fim de ilustrar o emprego do conto na prática clínica, cito dois casos do meu consultório particular, nos quais trabalhei utilizando o conto “O Passarinho e a Gaiola”, de minha autoria. Em determinado momento do processo terapêutico de cada um deles, por motivos distintos, sugeri a leitura do conto citado.

Vale ressaltar que ambos os clientes, Luiz e Breno, não apenas concordaram com a divulgação de suas histórias, mas também participaram ativamente da escrita de seus relatos no momento da confecção do presente artigo. Os dois são maiores de idade e os nomes empregados aqui são fictícios de

modo a preservar o sigilo profissional necessário.

O PASSARINHO E A GAIOLA

A gaiola dourada era espaçosa e muito confortável, nada lá faltava. Além disso, ficava junto a uma grande janela, o que garantia um ambiente arejado e uma vista agradável para o exterior.

Junto com ele moravam outros amigos, além dos seus pais, num total de doze passarinhos confinados na mesma gaiola, que era quase um viveiro. Porém, ele era o único que havia nascido naquele lugar.

Eles eram conhecidos por todos os moradores da vizinhança, não só pela cantoria que faziam desde os primeiros raios de sol da manhã, mas também pelas cores vibrantes de sua plumagem. As crianças da rua sempre pediam para visitá-los.

Inquieto e curioso, ele gostava de passear por toda a gaiola, e nunca ficava muito tempo parado no mesmo lugar. Saltando de um poleiro para outro, sempre conseguia comer mais fruta do que os outros!

Às vezes a sua inquietude gerava muita confusão. Teve uma vez em que derrubou o bebedouro, e a água escorreu toda para o chão!

Desde pequeno, ele era diferente dos outros passarinhos que compartilhavam aquela moradia. Bem no fundo do seu peito ardia uma chama e um espírito aventureiro que não percebia em seus companheiros de confinamento. Apesar de nascido e criado em cativeiro, ouvia sempre uma voz dentro de si: “Se eu tenho asas, é para voar.”

Mas com o passar do tempo, foi se acomodando como os outros. Afinal, ali estava bem alimentado, abrigado e protegido. O que mais poderia querer da vida?

*Já mais velho e sossegado, ainda aca-
lentava um sonho. Todo dia, entre as fi-
nas grades da gaiola, ficava admirando
a imponente árvore que se erguia em
frente à janela e imaginava como seria
o mundo visto lá de cima, sem grades
para atrapalhar. Devia ser mágico!*

*Resignado, ele evitava pensar muito
nessas ilusões. Quais eram as chances
de um dia sair dali? Estava escrito que
seu destino seria passar toda a vida e
terminar seus dias na mesma gaiola
onde nasceu...*

*E assim continuava sua vidinha até
que, durante uma madrugada, caiu
uma forte tempestade, com raios e
trovões pra tudo que era lado. Com a
ventania entrando pela janela esqueci-
da aberta, a gaiola foi ao chão. Alguns
dos seus companheiros se machucaram
feio, e ele teve muita sorte de não se fe-
rir também. Com o impacto, a porta da
gaiola se abriu.*

*Finalmente havia chegado a sua
grande oportunidade!*

*Entretanto, ao se aproximar da porta
aberta, não conseguia se mexer, paralisi-
sado pelo medo. Tantas vezes ele sonha-
ra em fugir dali e, agora que o caminho
estava livre, não conseguia dar um pas-
so! Seu coração batia a mil por hora!
Para piorar as coisas, naquela noite pa-
vorosa o mundo lá fora que sempre lhe
parecera tão convidativo parecia prestes
a acabar, em meio ao aguaceiro, relâmp-
agos e trovões!*

*De repente, ao ouvir o sibilar do ven-
to teve a impressão de escutar uma voz
que lhe sussurrava: “Siga o seu coração!”*

*Era o que faltava para lhe dar co-
ragem! Atravessou a porta da gaiola
e alçou voo pela sala, guiado por seus
instintos.*

*A barulheira acordou os donos da
casa, que correram a acudir os pobres
bichinhos.*

*Na manhã seguinte, tudo tinha vol-
tado ao seu lugar, mas com uma dife-*

*rença. Um dos passarinhos havia de-
saparecido. Depois de muito procurar,
seus donos desistiram. Dali para frente
seriam apenas onze.*

*Depois de alguns dias, todos se sur-
preenderam ao ouvir um lindo canto,
que vinha da árvore em frente. Empo-
leirado no galho mais alto, lá estava
ele, livre, vendo o mundo de onde tanto
desejava e saudando seus queridos ami-
gos.*

*O mesmo vento daquela noite assus-
tadora lhe trouxera agonia e alegria.
Desde então, ouvia sempre a voz do co-
ração sobre os rumos a tomar em sua
vida.*

*Passado algum tempo, voltou a sentir
aquela inquietude e agitação que bem
conhecia. Era chegada a hora de partir,
em busca do novo e do desconhecido.*

*Depois de lançar um último olhar
para a gaiola dourada que fora seu lar,
bateu asas e voou, até desaparecer no
horizonte.*

Caso 1:

Luiz é um rapaz de vinte anos, estu-
dante universitário. Chegou ao meu
consultório com a queixa de ter muita
dificuldade de estabelecer relaciona-
mentos interpessoais. Vivia isolado
em seu quarto, jogando videogame
por muitas horas.

Desde criança, sua maneira de in-
teragir gerava muita preocupação
em seus pais. Era considerado muito
agressivo quando pequeno, principal-
mente em relação a sua irmã caçula.
Seus pais se separaram quando tinha
oito anos. De acordo com a mãe, ele
na época reagiu muito bem, alegando
que “agora teria duas casas”. À medida
que foi crescendo, foi diagnosticado
com TDA. Durante a adolescência,
apresentava na escola intensa timidez,
com grande dificuldade para falar em

público. Sua mãe relatou que sua passividade era tanta que ele nem mesmo se permitia escolher o biscoito que preferia comer, e era ela que comprava suas roupas.

No início do nosso atendimento, apesar do silêncio, uma coisa chamou minha atenção: a profundidade do seu olhar. Mediante a dificuldade de verbalização, perguntei se ele gostaria de desenhar. Para minha surpresa, ele aceitou prontamente. O desenho que fez imediatamente me tocou – um farol, de onde saía uma enorme luneta com um grande olho. Mesmo tão distante, ele tudo observava.

Por meio do trabalho com os desenhos, Luiz rapidamente evoluiu para outras formas de comunicação – como cartas e exercícios reflexivos – até chegarmos à conversa. Gradativamente ia se revelando um rapaz muito sensível, atento, sempre trazendo a sua angústia de falar em público. Algo o impedia, e ele não sabia o quê. Vivía a vida sem lhe dar sentido e não demonstrava nenhum desejo ou interesse especial. Apenas “ia por ir”.

A percepção que tinha sobre si mesmo era extremamente desqualificada. Considerava-se uma pessoa muito diferente das outras, sem nenhuma esperança de mudança. Apesar de tamanho descrédito, toda semana ele vinha pontualmente à terapia. Por mais que tentasse se convencer de que não conseguiria reagir, a persistência no comparecimento e sua atitude durante a sessão, firme e atenta, eram um sinal de reação.

Com o tempo, fizemos importantes avanços. Depois de anos sem falar praticamente em casa, passou a ficar um pouco mais participativo nas conversas. Com esse progresso, pouco a pouco ele pôde expressar seus sentimentos – a dor pela separação dos pais; o ressentimento pela ausência do pai; a

genuína preocupação com a mãe, pela sobrecarga ao cuidar sozinho dele e de sua irmã. Ainda tinha muita dificuldade de falar do seu descontentamento, pois tinha receio de expressar a raiva. Sentia-se um fracasso por não conseguir ser mais espontâneo e livre. Recri-minava-se por seu mau desempenho na faculdade, com dificuldades para estudar e entregar trabalhos.

Mantinha uma relação distante com o pai e muito próxima com a mãe. Preocupada com sua performance escolar, ela sempre procurava lhe dar sugestões e conselhos. Ele tentava segui-los, mas invariavelmente fracassava.

A cada encontro fomos trabalhando suas percepções e preferências, em busca das formas como as coisas poderiam funcionar melhor para ele. Ele descobriu que gostava de estudar à noite, e amava praticar artes marciais. Timidamente, ele começou a ousar. Viajou com alguns amigos, se aproximou mais do pai. Na faculdade, escolheu estudar Mandarim, uma disciplina da qual realmente gostava.

Estávamos caminhando rapidamente para voos mais ousados, quando, de repente, Luiz “travou”, e o antigo desinteresse voltou a pairar sobre sua vida. Era preciso tentar algo novo.

Quando lhe propus ler um conto, “o olhar conhecido do farol” voltou a se acender. Durante a leitura, Luiz fica atento a cada palavra. Ao final, permanece pensativo. Pergunto se gostaria de fazer uma releitura silenciosa do texto. Naquele momento ele precisava daquele espaço, íntimo, consigo mesmo, para depois compartilhar o que desejasse.

Após a leitura, peço-lhe para sublinhar os trechos que chamaram mais a sua atenção. Ele assinalou apenas a palavra “acomodado”, e a última frase do texto: “*Depois de lançar um último olhar para a gaiola dourada que fôra*

seu lar, bateu asas e voou, até desaparecer no horizonte.”

Ali muito era dito. Duas marcações opostas. O ficar e o partir, o acomodar e o ousar. Uma ousadia que falava de ruptura, do não voltar. Na história de Luiz, a separação do casal levou a esse extremo, na relação com o pai. Os dois eram muito próximos e, com essa mudança de rota, distanciaram-se muito.

Pergunto: “*Se você fosse o passarinho, o que seu coração estaria lhe dizendo?*” A resposta é imediata: “*Tenho que aproveitar o meu tempo enquanto ainda tenho*”.

E o que o passarinho teria dito a si mesmo durante a tempestade? “*O tempo é curto; eu não vou poder voltar atrás e recuperar o tempo perdido*”. Novamente uma resposta de extremos, que encoraja e ao mesmo tempo desanima. Era importante externalizar o sentimento que o paralisava.

O que o passarinho estava sentindo naquela situação fazia sentido para ele? Ele me diz que sim, e pergunto o que o medo estaria lhe dizendo: “*Os donos da gaiola poderiam fechar sua porta de novo.*”

Foi nesse momento que uma perspectiva fundamental se fez presente. O menino rotulado na infância como criança-problema, por ser raivoso e desatento, havia se escondido. Surgia um entendimento original que revelava uma identidade diferente daquela que o convidava a viver sem esperança e paralisado. Assistíamos um impulso claro em direção à liberdade de quem pode ser o que deseja. Ultrapassamos mais uma barreira e passamos a conversar sobre o seu receio. Ele conta que às vezes sua mãe não o deixava falar, e fazer as coisas do jeito que queria. Isso o deixava muito irritado mas, como não queria magoá-la, acabava se submetendo.

Falamos sobre o que identifica na relação com sua mãe que poderia

tranquilizá-lo para essa conversa. Ele reconhece o quanto ela o ama e quer o seu bem. Saiu decidido a, finalmente, ter uma conversa aberta em casa sobre seus problemas.

Na sessão seguinte ele relata que, apesar do susto que sua mãe levou, puderam conversar e ela reagiu bem. Quanto a ele, ficou muito feliz por ter conseguido se expressar. Atualmente Luiz está fazendo um estágio, encantado com a profissão. “Aproveitando o seu tempo”, e cada vez mais dando voz ao seu coração.

Caso 2:

Breno tem 36 anos, e mora com sua mãe. O motivo para buscar o auxílio da terapia foi sua antiga falta de motivação. Passava a maior parte do tempo trancado em seu quarto, e quando saía era para ir ao Bingo. Esse hábito de jogo já havia lhe trazido problemas financeiros, o que gerava muita preocupação para seus pais.

Nem sempre fora assim. Sua vida era ativa até os 24 anos de idade, quando sofreu dois revezes, quase simultaneamente – a perda do emprego e o fim de um namoro de quatro anos.

Em nosso primeiro contato, Breno mostrou-se muito tímido, com uma certa dificuldade para se expressar. Parecia um menino em corpo de homem, com uma inocência em seu olhar. Logo ficou claro que ele carregava dentro de si uma dor tão intensa que o obrigou a se refugiar no lugar que considerava o mais seguro, o seu quarto. Passava ali muitas horas, assistindo aos jogos do Botafogo, seu time do coração.

Tinha uma boa relação com a família. Seus pais eram separados, mas as dificuldades da época da separação haviam sido superadas, e atualmente tinham uma convivência harmoniosa.

Apesar do contexto familiar favorável, Breno foi levado a se esvaziar de qualquer perspectiva de vida ou ambição pessoal. Estava sempre disposto a ajudar seus familiares, mas não desejava nada para si mesmo.

Decidi, então, começar pelo refúgio onde se abrigava, o seu quarto. Ele reconheceu o quanto descuidava daquele lugar onde passava a maior parte do tempo. A desorganização, o desleixo e o abandono daquele espaço físico era uma imagem visível do seu estado de ânimo. Quando tomou a iniciativa de arrumar o seu quarto, ele se surpreendeu consigo mesmo. Este foi o nosso ponto de partida para que ele voltasse à vida.

Gradativamente o bingo foi substituído por outros interesses. Passou a viajar para diferentes localidades, a ir com mais frequência à academia. Trabalhamos a ideia de desenvolver uma atividade que pudesse lhe dar alguma renda para autossustento. A essa altura ele já estava mais confiante em suas capacidades. Foi quando surgiu a ideia de uma atividade que denominamos ludicamente de um “personal driver”. Ele adorava dirigir, tinha um bom carro e poderia oferecer serviços de motorista para eventos. Paralelamente, essa ocupação propiciaria o relacionamento com um número maior de pessoas.

Breno revelou-se um rapaz dedicado, que cada vez mostrava maior interesse em se encontrar. Muitas vezes me pedia para escrever algumas perguntas sobre os seus projetos, que o levassem a refletir sobre o que estava fazendo. Eu sempre o estimulava a avaliar os ganhos, o que funcionara e o que não funcionara, e – principalmente – o que vinha aprendendo sobre si mesmo. Ele mostrava um empenho genuíno em se aprofundar nessas percepções.

Desde então, ele está mais independente, com maior autonomia. Apesar

desses progressos, alguma coisa o punha de volta para o desânimo, como se de repente “a bola murchasse”.

Foi num desses momentos que propus a leitura do conto. Ele aceitou prontamente. Ao terminar, ele imediatamente fez uma associação: “Assim como o passarinho, eu já saí da gaiola e fui para o tronco, mas dali não consegui sair.” A partir dessa percepção tão cristalina, passamos a conversar sobre a história.

Pergunto o que, em sua opinião, havia levado o passarinho a voar. Ele me responde: “O desejo da liberdade e o medo de ficar sozinho.” Para Breno, o pássaro vivia na gaiola cheio de planos, que não mostrava para ninguém. Quando ele finalmente consegue se libertar, perde o medo de ficar sozinho e pode perseguir o seus objetivos.

De que forma o seu coração se identifica com o do passarinho? Ele me diz: “Existem vários caminhos. É importante não ficar conformado; é preciso buscar coisas novas.”

Ele conseguiu dar o primeiro passo – sair da gaiola e ir até o tronco da árvore. O que havia aprendido sobre si mesmo naquele curto voo? – “Aprendi que voo muito bem no início, mas no final muitas vezes não concretizo. Nada é impossível, mas às vezes parece difícil, tenho medo das coisas não darem certo. Apesar disso, eu sei que tenho as minhas maneiras de buscar o meu objetivo, e isso me faz bem”.

Percebendo que ele tem uma noção muito precisa sobre si mesmo, pergunto para onde mais o seu coração tem vontade de levá-lo. “Eu sei que posso ir muito além do que sempre pensei. Tenho muita vontade de finalizar os meus objetivos. O sentimento de liberdade é muito importante para mim.”

Conversamos sobre a liberdade e em como voar em busca dos seus objetivos a legitimava. Pergunto a ele qual sentimento, situação ou evento que

reconhecia como ameaçador a liberdade? *“Para mim não é livre quem vive em sacrifício.”*

Nesse momento, ele se dá conta do que pesava sobre suas asas. Ele queria muito continuar a voar, mas o medo de sofrer o paralisava. Indago sobre os voos já vividos, e se havia algum em particular que havia lhe proporcionado prazer e liberdade. Breno imediatamente começa a falar: a atividade de personal driver, as viagens, a conta bancária em dia, estar interagindo melhor com as pessoas, inclusive com o sexo oposto. Ao terminar de falar, um sorriso iluminava a sua face. O receio do sofrimento que até então o paralisava foi driblado pelo re-narrar das conquistas que vinha alcançando.

Hoje, Breno pode voar sobre a sua história em uma nova perspectiva. Novos projetos profissionais surgiram, e ele já está planejando melhorar a categoria do carro, para trabalhar numa cooperativa. Continuamos nossas conversas sobre os voos, e a cada dia percebo Breno mais ressonante com a sua liberdade.

DISCUSSÃO E ANÁLISE

As reflexões profundas e os entendimentos originais construídos por Luiz e Breno me surpreenderam. De acordo com as singularidades de suas histórias pessoais, ambos alçaram voos à sua própria maneira ao se darem conta de percepções fundamentais que fizeram toda a diferença.

Cada um encontrou sua forma particular de estar com o texto: Luiz ouviu e depois preferiu fazer uma leitura silenciosa; Breno quis apenas ouvir a história. Considerei fundamental respeitar a preferência de cada um, evitando a criação de um padrão que atropelasse os estilos individuais.

No início da conversa sobre o conto, os relatos eram permeados de crenças, referências e ressonâncias com sua própria história de vida: “Tenho que aproveitar o meu tempo enquanto ainda tenho”, disse Luiz. “Assim como o passarinho, eu já saí da gaiola e fui para o tronco, mas dali não consegui sair”, avaliou Breno. As interpretações do texto eram devidamente preenchidas pelas expressões da sua subjetividade.

As perguntas foram formuladas com base nas ressonâncias produzidas pela história de cada um. Ao utilizar determinadas partes do texto como metáforas, buscou-se favorecer a externalização: *“se você fosse o passarinho, o que seu coração estaria lhe dizendo?”*; *“e o que o passarinho teria dito a si mesmo durante a tempestade?”*; *“o que havia levado o passarinho a voar?”*. Os sentimentos que os impediam de voar puderam ser explicitados: A cobrança pelo tempo perdido de Luiz o mantinha no lugar da pessoa que sempre estava errada e reforçava sua insegurança em voar; no caso de Breno, era o medo de sofrer que o fazia evitar os riscos de alçar voos mais amplos. Ao ser reconhecida a trama dominante, criava-se o contexto apropriado para a exploração de fatos, eventos, contradições necessárias para engendrar entendimentos originais

A partir do enredo do conto, eles imaginativamente davam sentido aos seus pensamentos e sentimentos: surgiam interpretações que traziam novos significados. As brechas presentes no texto permitiam que ambos pudessem dar sua carga autoral a essa conversa; através do diálogo com o conto, Luiz pôde se dar conta do receio de ter seus voos interrompidos pela família. Quando pergunto *“o que o medo estaria dizendo ao passarinho?”*, ele dá voz a seu próprio medo: *“Os donos da gaiola”*

la poderiam fechar sua porta de novo. Breno, por sua vez, pôde compreender que associar seus voos à possibilidade de sacrifício o desestimulava a voar: “Não é livre quem vive em sacrifício”, ele conclui.

O aparecimento de histórias alternativas possibilitou a renegociação das narrativas pessoais, possibilitando voos com liberdade. Através das conversas de reautoria, Luiz pôde reconhecer seu desejo de ser livre, bem como a possibilidade de dialogar com sua mãe, validando o elo de amor e confiança dos dois. Já Breno reavaliou o convite para a continuidade ao voo, ao reconhecer o prazer nos voos recentemente vividos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste relato, procurei compartilhar a interseção de duas grandes paixões em minha vida. Uma antiga, a Terapia Narrativa. A outra, mais recente, a literatura. Ao ouvirmos uma história não ficamos passivos. O interesse despertado pela trama nos transporta para aquele universo mágico; carregamos conosco as nossas referências e experiências, dando um sentido pessoal ao que é ouvido. Cada significado se mostra único e especial.

As novas narrativas que Luiz e Breno fizeram emergir a partir do diálogo com o conto foram gratas surpresas; são casos como esses que tornam a prática da Terapia Narrativa gratificante e encantadora. Nunca sabemos para onde pode levar a imaginação e a criatividade de quem nos ouve. Cada ouvinte estabelece seu próprio e único “plano de voo”. Quanto a mim, a escritora cuida da decolagem, enquanto a terapeuta se mantém curiosa e aberta, estimulando os passageiros a tirar o máximo proveito da jornada.

O conto cria uma ponte entre o real e o imaginário, gerando uma complementaridade única. Nessa dança, ritmos, passos e ideias originais circulam pelo *setting*. Cada rota diferente sempre possibilita um novo entendimento e devolve a liberdade. Ao compartilhar meus contos, este momento torna-se extremamente especial para mim. Ouvir e presenciar diferentes desdobramentos, caminhos e opiniões sempre me enriquece. A autoria tem mão dupla, de mim para o cliente e dele para mim. Saio muito revigorada de nossas conversas.

Sempre acreditei no poder das histórias de vida. Este é um fragmento da minha, do Luiz e do Breno.

REFERÊNCIAS

- Billington, K.** (2015). *Why should children have all the fun? How a folktale might open a doorway into narrative re-authoring conversations with adults*. Dissertação apresentada no Master em Terapia Narrativa e Trabalho Comunitário, Universidade de Melbourne, Austrália.
- Denborough, D.** (2014). *Retelling The Stories of our Lives*. New York, NY: W. W. Norton.
- Epston, D.** (1988). The story of dory the cat. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 9, 3, 1988, 172-173. Disponível em: <http://www.narrativeapproaches.com/narrative%20papers%20folder/dory.htm>. Acesso em: 13 abr. 2016.
- Feldman, C. & Kornfield, J.** (1994). *Histórias da Alma Histórias do Coração*. São Paulo: Pioneira Editora, 1994.
- Lispector, C.** (2010). *Crônicas para Jovens de Escrita e Vida*. Rio de Janeiro: Editora Rocco Jovens Editores.
- Morgan, A.** (2007). *O que é terapia narrativa?: uma introdução de fácil lei-*

tura. Porto Alegre: Centro de Estudos e Práticas Narrativas.

Novis, A. L.; Abdalla, L. H. (2013). A despesa da vida. *Revista Nova Perspectiva Sistêmica*. Rio de Janeiro, RJ, n.45, p.25-33, abril 2013.

White, M. (1995). *Re-authoring lives: interviews & essays*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications, p. 30.

White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: W. W. Norton, 1990.

White, M. (2012). *Mapas da prática narrativa*. Porto Alegre: Brasileira, 2012.