

A CONSTRUÇÃO DA POSTURA PROFISSIONAL PARA O ENCONTRO TERAPÊUTICO – UM ABRAÇO A SER LEMBRADO

Foi um abraço longo. Pensativa, saí da consulta. Porém, bastante emocionada. Ainda um pouco apreensiva com as novas possibilidades com que acabara de me deparar naquele processo terapêutico, eu estava com certo medo de experimentá-las. Afinal, as incertezas me fascinam, mas trazem com elas o receio do novo, do nunca vivido. Aquele terapeuta havia feito diferença em minha vida. Foram alguns anos de trocas e oscilações: alegrias e tristezas, desânimo e boas descobertas, insegurança e coragem. Era a despedida, o fechamento de um ciclo que precisava – naquele momento – ser concluído. Mas, eu sabia que, a qualquer hora, ele estaria ali, naquele lugar, para me acolher e compartilhar minhas questões. Porém, eu precisava caminhar sozinha, desbravar o futuro me alicerçando nas narrativas que antes eram impensadas, mas que a partir daquele momento estavam acessíveis e ressignificadas, recontadas por mim mesma, com a coautoria dele, numa atmosfera que me abraçava, assim como o gesto da nossa despedida. Ele não foi somente testemunha ou espectador da minha história, mas me ajudou a colocar vírgulas, acrescentar e tirar personagens, mexer nos parágrafos e até mudar de lugar alguns pontos finais da minha biografia.

Depois de ler o artigo “A construção da postura profissional para o encontro terapêutico”, viajei pelos meus 20 anos (e espero fazer terapia até onde minha lucidez e emoção alcançarem) como “cliente”, “analisanda”, “paciente”, alguns dos nomes dados pelas diferentes linhas terapêuticas para uma pessoa que está buscando encontrar conforto, autoconhecimento, reflexão, alívio, bem-estar (são inúmeras as demandas e expectativas), a partir da troca com um outro, o terapeuta. Quantos detalhes em nossa profissão estão envolvidos, nos mostrando a importância deste encontro. Entretanto, há algo constantemente instigante presente em minha prática, dentre tantos pontos relevantes mencionados pelos autores, que é a desejada “posição de não saber”. Aparentemente simples, a posição de não saber do terapeuta requer humildade e, acima de tudo, curiosidade. Um estado de curiosidade genuíno, que carrega uma vontade de descobrir algo novo, nas palavras dentro das palavras, no olhar, no silêncio ruidoso, nas hipóteses compartilhadas com o cliente, e até mesmo no abraço ou no aperto de mãos quando uma sessão termina.

Andersen (1994) ressalta a importância do diálogo interno enquanto ouvimos o outro, num processo reflexivo. A conexão interna é expandida, assim como a conexão com os outros, buscando outros meios existentes de pensar e assim amplificar possibilidades de construir o real.

Penso em como é bom quando há um interesse autêntico por nós numa relação, sem a intenção de emissão de julgamentos ou de posicionamentos reativos. Quanto mais esta curiosidade estiver viva, mais teremos a propensão de nos sentirmos inteiros, queridos e seguros para a relação com o outro: o diálogo terapêutico pas-

ALEXANDRA DA ROSA MOREIRA

Terapeuta de Família/ Casal pelo Instituto Noos, membro Titular da APTF e da ABRATEF, Especialista em Linguagem e Comunicação, Especialista em Recursos Humanos, Pedagoga, Graduada em Psicologia
Contato: alemoreira.terapeuta@gmail.com

sa a ter uma conexão diferente, numa conversa horizontal que transforma o difícil em recurso, que sai do conteúdo para passear pelos processos, pelas relações, na busca dos sentidos. Enquanto vivi este processo, nem sempre ficou claro aonde ele iria me levar, mas admito que me sentir ouvida, legitimada e convidada à reflexão me faziam “sair do lugar”, trazendo uma sensação revigorante de inquietude.

O início dos encontros pode ser um pouco doloroso uma vez que, para começarmos qualquer movimento, precisamos afrouxar as narrativas que nos amaram, que nos “enquadram” e que acreditamos serem nossas únicas realidades. Mas, os encontros vão propiciando pequenas transformações. E transformações deslocam, inevitavelmente, nossas referências – o contrário também acontece. Como nos fala Michel White (2012), “e eu sei que as aventuras que ocorrem nessas jornadas não dizem respeito à confirmação do que já é conhecido, mas a expedições rumo ao que é possível as pessoas saberem sobre sua vida”. Aos poucos, o encontro terapêutico vai nos fortalecendo e vamos vendo que na relação com o outro há um recorte de nós mesmos. Vice-versa. Mas, isso não deveria ser tão assustador. Relembrando uma frase ainda tão atual de Minuchin (2009), “...um terapeuta é um especialista que abraça a incerteza”.

Aprendemos que momentos de leveza podem chegar, desde que queiramos recebê-los, e que novas narrativas podem nos levar a sentir emoções também novas. A pergunta do terapeuta nos conduz a lugares talvez nunca visitados, refletindo o movimento da vida e fazendo um convite muitas vezes surpreendente.

Que diferença estou fazendo na vida dos meus clientes e como sou afetada por eles? A quem os convido com minhas perguntas e reflexões? Como posso me conectar com eles a cada encontro? Será que minhas vozes internas estão em movimento ou são aquelas vozes crônicas que tentam sempre nos visitar?

Recentemente, ganhei de presente a autobiografia de Oliver Sacks, médico neurologista, professor e escritor, com o título *Sempre em Movimento*. Ele diz: “De todo modo, sou um narrador, um contador de histórias. Desconfio que o gosto pela narrativa é uma disposição humana universal, que acompanha as nossas capacidades de linguagem, de consciência de si e de memória autobiográfica” (2015). Que a ideia de movimento esteja presente nos encontros com nossos clientes, assim como na capacidade de contar e recontar as histórias, ressignificar seus roteiros e, quem sabe, construir caminhos inusitados.

[...] é necessário repensar aquilo que damos como certo em nossa maneira de perceber o mundo e compreender como as descrições e formas de pensar funcionam, para que servem, em que situações e para quem (Rasera & Japur, 2007).

E, sim, torço para que um dia eu seja lembrada depois de um abraço apertado cheio de significados, como aquele terapeuta que é até hoje lembrado por mim.

REFERÊNCIAS:

- Andersen, T. (1994). *El equipo reflexivo: diálogos sobre los diálogos*. Barcelona: Gedisa.
- Minuchin, S. et al. (2009). *Famílias e casais: do sintoma ao sistema*. Porto Alegre: Artmed.

- Rasera, E.F.; Japur, M.** (2007). *Grupo como construção social: aproximações entre construcionismo social e terapia de grupo*. São Paulo: Vetor.
- Sacks, O.** (2015). *Sempre em movimento: Oliver Sacks – Uma vida*. São Paulo: Companhia das Letras.
- White, M.** (2012). *Mapas da prática narrativa*. Porto Alegre: Pecartes.