

O DESPERTAR DA DEMANDA

Escípio da Cunha Lobo

*Existe em cada ser humano o desejo de um encontro profundo, em que ele possa ser verdadeiramente ele mesmo e o que ele expressa seja compreendido e considerado pelo outro.
(E. C. L.).*

A questão da demanda:

Nem todas as pessoas que nos procuram em nossos consultórios apresentam, realmente, uma demanda de psicoterapia. Muitas delas estiveram antes procurando por um outro tipo de atendimento, e foram encaminhadas a nós por um terceiro.

Em alguns contextos específicos, como nas clínicas universitárias, é ainda mais elevada a frequência com que ocorrem esses casos, circunstância que pode contribuir consideravelmente para a desistência de muitos clientes que nem chegam a iniciar o processo ou que o abandonam prematuramente.

Supervisionando atendimento em psicoterapia, na PUC-Minas, desde 1980, pude constatar que isso vinha acontecendo em um bom número de casos. Com o passar do tempo a persistência desse fato levou-me a buscar uma melhor compreensão desse fenômeno.

Acredito que grande parte das pessoas que estão vivendo problemas psicológicos não tem clareza das verdadeiras causas das dificuldades que estão enfrentando, conseqüentemente, embora precisando da ajuda de um psicólogo, elas jamais recorrem a esse profissional. Procuram ajuda de acordo com a concepção que têm da natureza do seu problema e segundo o que consideram ser o tratamento mais indicado para seu caso.

Algumas pessoas, acreditando estar sofrendo de uma doença orgânica, recorrem, normalmente, à ajuda do médico. Outras, pensando estar vivendo uma questão de ordem espiritual, procuram, naturalmente, uma orientação em sua religião e assim por diante. O certo é que as pessoas procuram processos específicos de acordo com suas convicções.

Não tenho a intenção de questionar a validade nem a especificidade de nenhum tratamento específico, nem negar a importância e o significado da questão espiritual. Estou me referindo apenas àqueles casos em que a questão primordial é de natureza psicológica, mas a pessoa não tem a compreensão disso.

Existe, ainda, um bom número de pessoas que, embora reconheçam a natureza psicológica de seu problema, recorrem a abordagens as mais diversas, em função do que elas acreditam ser a melhor solução para as suas dificuldades. Certas pessoas, supondo que essas dificuldades decorrem de um estresse emocional, provocado por uma sobrecarga de trabalho ou por uma experiência traumatizante, vivida recentemente, chegam a acreditar que “um período de férias” ou “uma boa viagem” possa ser suficiente para promover sua recuperação. Algumas acreditam que o tempo seja capaz de resolver todos os males. Outras ainda, convencidas de que a solução de seus

problemas psicológicos está em algum tratamento medicamentoso, procuram especificamente o psiquiatra. Nenhuma dessas pessoas recorre, em primeira mão, ao psicólogo.

Além de tudo isso, no mundo, de hoje o culto ao individualismo e à auto-suficiência tem proliferado numa extensão e numa velocidade assustadora. Com isso cada vez mais encontramos pessoas que encampam a idéia de que elas mesmas devem cuidar de resolver os próprios problemas, bastando, para isso, um pouco mais de controle ou de força de vontade. Esse tipo de pessoa não chega a recorrer à ajuda de ninguém, nem chega aos nossos consultórios.

Por outro lado, acredito que a pessoa que chega ao consultório de um psicoterapeuta, encaminhada por um outro profissional ou forçada por alguém da sua família, mesmo que não esteja ali por uma escolha pessoal, o fato de ter aceitado procurar aquele profissional implica na percepção, de alguma insatisfação com o seu funcionamento pessoal, na crença de que existe alguma coisa errada consigo mesma e, acima de tudo, no reconhecimento de que para resolver o problema ela precisa da ajuda de uma outra pessoa. Assim sendo, podemos dizer que ela traz uma demanda de ajuda, mas não, necessariamente, uma demanda de psicoterapia.

Entretanto, na maioria das vezes o que o cliente vai encontrar no processo psicoterapêutico não corresponde, à primeira vista, à sua demanda explícita. Conseqüentemente, para que esse desencontro não leve a uma desistência, por parte do cliente, será necessário que psicoterapeuta consiga reendereçar a demanda para aquilo que ele, realmente, esta em condição de oferecer.

O Processo:

A partir dessa compreensão, comecei a pensar na formulação de uma conduta que pudesse despertar a demanda em relação à psicoterapia e viesse a contribuir para a redução do índice de desistência por parte do cliente.

Parto do pressuposto de que existe em cada ser humano o desejo de um encontro profundo, em que ele possa ser verdadeiramente ele mesmo e o que ele expressa possa ser compreendido e considerado pelo outro. A realização desse desejo implica que o sujeito encontre alguém que seja capaz de aceitá-lo integralmente como pessoa, que possa levar em conta sua história e seu processo, que seja capaz de compreender aquilo que ele esteja experienciando naquele momento, bem como tudo aquilo que ele esteja comunicando, explícita ou implicitamente, e, acima de tudo, que possa ser também tão verdadeiro na relação, quanto ele tem sido.

Na presença dessas atitudes, o sujeito experimenta uma redução de suas defesas, permitindo a emergência de conteúdos cada vez mais significativos, o que acaba por levá-lo, gradativamente, a uma compreensão mais profunda, mais dinâmica e mais realista de si mesmo. E, por acréscimo, o sujeito tem ainda a oportunidade de experimentar o prazer oriundo dessa intimidade.

Em função disso, as pessoas estão sempre em busca de relações que satisfaçam tais requisitos. A partir daí inicia-se o estabelecimento de um vínculo entre as duas pessoas, vínculo esse que irá se estreitando cada vez mais, enquanto aquelas atitudes estiverem

sendo sustentadas.

Para iniciar um processo psicoterápico é necessário que o psicoterapeuta verifique, em primeiro lugar, se existe nele uma disponibilidade genuína para atender aquela pessoa, de modo a ser capaz de oferecer a ela o acolhimento, o calor humano e as atitudes necessárias à relação psicoterapêutica. Caso contrário seria mais respeitoso e mais proveitoso encaminhá-la a um outro profissional.

Se minha intenção for despertar a demanda de psicoterapia, minha conduta deve apoiar-se, desde o primeiro instante, numa atitude de acolhimento, de compreensão, de consideração e de respeito pela pessoa do meu cliente, pelo seu modo de ser, pela visão que ele tem de si mesmo e do processo que esta vivendo e, sobre tudo, por aquilo que estiver experienciando, naquele momento. Qualquer desconsideração às suas colocações ou ao seu posicionamento diante de sua condição pessoal, qualquer apreciação de seu estado psicológico, qualquer argumentação ou tentativa de persuasão quanto a uma necessidade de psicoterapia, poderão ser entendidas por ele como uma desqualificação de suas percepções, de suas convicções e de seu próprio discernimento. Mais profundamente, tal conduta poderá significar uma ameaça à imagem que ele faz de si mesmo, promovendo um acirramento de suas defesas, que, em última instância, poderá acabar por levá-lo a abandonar o processo.

È claro que a psicoterapia pretende propiciar condições para que o cliente possa fazer uma revisão de suas percepções, concepções, convicções e, até mesmo, de suas crenças e valores, bem como, possibilitar a ele chegar a uma imagem mais realista de si mesmo, uma compreensão mais profunda de seu funcionamento psicológico e uma percepção mais objetiva do mundo ao seu redor.

Todavia, tudo isso deve acontecer como resultado natural do processo, como uma descoberta feita pelo próprio sujeito e não como um conjunto de informações vindas de fora, em função das argumentações ou da capacidade de persuasão de qualquer especialista.

Resumindo, acredito que a busca de uma psicoterapia requer, antes de mais nada, a percepção, pelo próprio sujeito, de uma insatisfação com o seu funcionamento pessoal e, acima de tudo, o reconhecimento de que, para resolver essa situação, ele necessita da ajuda de uma outra pessoa. Acredito, ainda, que a demanda de psicoterapia depende de três condições fundamentais: em primeiro lugar, a consciência de estar vivendo um problema psicológico; em segundo, a convicção de que o tratamento mais indicado, para o caso, seja uma psicoterapia e, finalmente, a escolha de um profissional em quem deposite a sua confiança e a sua esperança de uma ajuda efetiva. Entretanto, a presença de uma dessas condições não implica, necessariamente, na presença as outras duas. O sujeito pode estar consciente de que esteja vivendo um problema psicológico e, no entanto, esta demandando um outro tipo de atendimento. Por outro lado, o cliente pode estar convencido da indicação de uma psicoterapia, todavia ele pode estar diante de um profissional, que não foi uma escolha sua, ou que ele não acredite na disponibilidade dele, para com a sua pessoa ou no interesse dele, para com o seu caso, ou, ainda, ele não acredite na competência ou na ética desse profissional.

Muitos dos clientes que procuram a clínica da PUC-MG são crianças, encaminhadas pela escola ou trazidas pelos pais, ou adultos encaminhados pelo médico ou por

profissionais afins. Logo, em nenhum dos casos existe uma demanda espontânea. Além disso, considerando o modelo de funcionamento das clínicas universitárias, nenhum deles tem, inicialmente, a oportunidade de escolher, a priori, o profissional que irá atendê-lo. Conseqüentemente, ele não tem como depositar confiança em um profissional que ele desconhece.

Minha hipótese é de que, dentro desse quadro, grande parte dos clientes que nos procuram não apresenta demanda de psicoterapia e merecem, portanto, em seu atendimento, um cuidado especial por parte do psicoterapeuta.

A conduta que proponho consiste em ficar atento, especialmente, à presença ou à ausência daquelas três condições. E, constatando-se a ausência de alguma delas, investir na busca de um modo de atuação que venha a possibilitar a atualização de cada uma delas.

Parto, também, do pressuposto de que tudo aquilo que o sujeito está vivendo, experiencialmente, num dado momento, tem uma expressão perceptível, em algum nível de comunicação, podendo ser apreendido pelo outro.

Assim sendo, acredito que um cliente que venha ao psicoterapeuta, mesmo encaminhado por um terceiro e não reconhecendo ter um problema psicológico, mesmo julgando que o tratamento indicado para seu caso não seja uma psicoterapia e mesmo que o psicoterapeuta não tenha sido uma escolha inicial sua, de alguma forma ele estará comunicando isso, explícita ou implicitamente.

Operacionalmente, minha atenção deverá estar voltada para a apreensão daquilo que o cliente estiver experienciando, naquele momento, na relação comigo, bem como, para tudo aquilo que ele estiver comunicando, com o objetivo de alcançar uma compreensão empática, tanto de sua experiência, quanto de suas verbalizações.

Para que o cliente possa sentir-se realmente escutado e compreendido, respeitado e considerado, bem como, para que ele possa entrar em contato com aquilo que está vivenciando, naquele momento, as intervenções deverão voltar-se para a explicitação de minha compreensão, tanto do que ele está falando, quanto do que ele está experienciando.

Para dar maior visibilidade à minha proposta, gostaria de apresentar alguns exemplos, inspirados em falas reais de clientes, com a intenção de ilustrar o tipo de intervenção que proponho, bem como de apontar o foco a que ela se dirige.

Imaginemos uma criança trazida pela mãe, encaminhada pela escola. Ela se coloca diante de mim inteiramente calada, permanecendo em silêncio por algum tempo. Em vez de deixar o silêncio prolongar-se indefinidamente até tornar-se insuportável, ou propor uma atividade qualquer, desviando o cliente de sua experiência, vivida naquele momento, ou partir para um interrogatório, centrado em meus próprios referenciais, posso tentar compreender o que ela está vivenciando em relação à situação ou à minha pessoa e arriscar expor para ela a minha hipótese:

-Eu tenho a impressão de que até agora, você ainda não entendeu o motivo pelo qual foi trazida ao psicólogo...

Dessa maneira estou demonstrando implicitamente, minha forma de trabalhar, minha postura não diretiva e centrada na experiência do cliente, e, sobretudo, meu esforço para tentar compreender o que ele está vivenciando naquela situação e naquele momento. Ao mesmo tempo, estou contribuindo para que ele possa simbolizar sua experiência. Geralmente, depois de uma intervenção como essa, o cliente começa a colocar-se, quebrando o silêncio.

Se um rapaz me diz que a mãe dele é que está precisando de tratamento, que ela é muito nervosa e exigente... que ela tem preferência pelo irmão mais novo, que é muito mentiroso...

Ou se uma adolescente reclama que está tudo bem com ela, que a professora é que não tem clareza para explicar a matéria... que seus colegas conversam o tempo todo e, por isso, ela não consegue prestar atenção à aula...

Nos dois casos, em vez de focalizar o problema ou as pessoas a quem o cliente se refere, minha intervenção deve dirigir-se ao que, implicitamente, ele está dizendo de si mesmo em relação ao problema:

-Você acredita, então, que não há nada de errado com você...

Dessa forma estou mostrando para ele que a minha compreensão está voltada para a pessoa dele, para o significado que a situação tem para ele e para os sentimentos que ele está experienciando em relação ao problema.

Se um cliente afirma não saber por que o médico o mandou procurar um psicólogo, se o seu problema é pressão alta... gastrite... enxaqueca..., em vez de argumentar sobre os conteúdos emocionais que podem estar por trás desses sintomas... ou tentar persuadi-lo a iniciar uma psicoterapia, minha intervenção deverá explicitar a compreensão que tenho do que ele está vivenciando naquela situação:

-Você está achando muito estranho o fato de ter sido encaminhado a um psicólogo, pois você não está percebendo nenhum conteúdo psicológico nesse problema...

Se um cliente relata que trabalha oito horas por dia, estuda a noite e há três anos não tira férias... que, ao procurar o médico, esperava que ele lhe desse uma licença e que, com o descanso, tudo voltaria ao normal..., em lugar de tentar explicar para ele que as causas que aponta não justificam o seu problema, que uma licença seria apenas um paliativo e que só mesmo uma psicoterapia poderia resolver efetivamente o seu problema, minha intervenção poderá ser mais ou menos assim:

- Você reconhece que está esgotado emocionalmente, mas não acredita que, em função disso, seja necessário submeter-se a um tratamento psicológico...

Vejamos, agora, uma fala mais complexa:

- Eu sei que não estou bem emocionalmente... estou muito deprimido e com medo de tudo. Fui ao médico e ele me receitou um antidepressivo... estou até um pouco melhor, mas eu não gosto de tomar esses remédios, tenho medo de ficar dependente dessas drogas... acho que preciso mesmo é de uma análise, mas análise é muito caro e eu não

tenho dinheiro pra isso... ouvi dizer que aqui na universidade eu seria atendido de graça... você é professor ou estudante?.

A última parte da fala do cliente deixa claro que, o que está em questão é a relação com o psicoterapeuta. Pode ser, por exemplo, um receio de que o psicoterapeuta não esteja devidamente preparado para conduzir o tratamento. Seria pouco proveitoso focar os aspectos relativos ao problema trazido pelo cliente, antes de tratar da relação, pois é o trabalho sobre a relação que irá estabelecer e fortalecer o vínculo. Por isso, ao invés de responder à sua pergunta, prefiro privilegiar o que o cliente está falando da relação comigo e intervir mais ou menos assim:

-Você reconhece que está precisando de uma psicoterapia, mas está com receio de que eu possa não ter experiência suficiente para cuidar do seu caso...

Por mais paradoxal que possa parecer, quando eu escuto o cliente dizer que não tem problema psicológico, ele acaba por afirmar que não está bem emocionalmente... quando eu o escuto dizer que não precisa de psicoterapia, ele acaba por reconhecer que uma psicoterapia talvez possa ajudá-lo... e quando eu tenho segurança para escutá-lo dizer que duvida de minha competência, acabo por ganhar sua confiança.

Ao se deparar com uma situação em que ele é aceito e acolhido, ao se descobrir numa relação em que pode ser ele mesmo, ao perceber que está sendo escutado e compreendido, considerado e respeitado verdadeiramente, o cliente irá compreendendo a natureza da relação psicoterapêutica e acabará por descobrir que encontrou, enfim, aquilo que vinha procurando há muito tempo.

A partir do momento em que o cliente começa a sentir-se atendido em seu desejo e encontra segurança para compartilhar sua intimidade, ele vai compreendendo o que aquela relação pode oferecer-lhe e passa a dirigir a sua demanda para a psicoterapia. Por conseqüência, seu vínculo com o psicoterapeuta vai, gradativamente, se consolidando...

Para finalizar, gostaria de ressaltar uma situação especial em que a questão da demanda torna-se, ainda, mais complexa. No atendimento de uma criança ou de qualquer outra pessoa tutelada, a aceitação e a continuidade da psicoterapia dependem, ainda, da demanda do responsável pelo cliente. Se o responsável não reconhece que o problema do cliente é psicológico, se ele não acredita em psicoterapia ou se ele não confia naquele psicoterapeuta, será muito difícil conseguir que ele colabore com o tratamento, é mais provável que ele possa, pelo contrário, tentar sabotar todo o trabalho. Conseqüentemente, será necessário lançar mão da mesma conduta, para despertar também a demanda de cada uma das pessoas envolvidas com o processo.