

Olá leitor instigado,

*" Não importa o que fizeram conosco, importa o que fazemos daquilo que fizeram conosco."*

Jean-Paul Sartre

E, esta mudança de perspectiva perante a vida, é uma questão de ESCOLHA...

A edição deste mês é sobre "*Escolhas Inconscientes*".

Sabe aquelas situações em que nos envolvemos, e que nos surpreendemos pensando: "*Mas o que é que eu estou fazendo aqui ??*"

Pois é... essas são, dentre muitas outras, escolhas inconscientes... Mas, porque tomamos tais escolhas ? E, pior, porque voltamos a repetir inconscientemente tais escolhas ?

Ahhhh ! Vais querer que eu acredite que nunca na vida inteira passastes por uma situação destas...

Que não vire para a próxima página quem nunca passou por isso ! ;-)

Boa leitura !

Atenciosamente,

Débora Andrade  
Psicanalista

Caso não se interesse em continuar recebendo o Projeto Instigar, avise por e-mail ou fone  
[www.projetoinstigar.com.br](http://www.projetoinstigar.com.br) – [contato@projetoinstigar.com.br](mailto:contato@projetoinstigar.com.br) – 11-5506-6916

"A ESPERANÇA

*Quando recebi o `jornalzinho` da Débora, fiquei bastante contente.*

*Primeiro pelo fato de ser uma iniciativa bastante construtiva, de alguém que decidiu fazer alguma coisa.*

*Apesar da `linguagem técnica` para um leigo como eu, o tema me levou a refletir, refletir sobre a ESPERANÇA.*

*Tentei fazer um exercício sobre o que seria o mundo sem esperança e foi somente aí que me dei conta do quão importante isto é para nós e ao mesmo tempo, o quanto isto motiva as pessoas a `esperarem` pelo melhor.*

*Diante deste raciocínio ambíguo que reúne - na minha avaliação simplista e isenta de qualquer técnica – duas linhas de conduta, resolvi escrever algumas linhas.*

*A Esperança sozinha não é nada, é algo `dado` a um ser humano para que ele escolha o que fazer com aquilo.*

*Para muitos, a esperança está aliada a otimismo puro e simples, a otimismo passivo, sem ação. Cito aqueles que esperam dias melhores, aqueles que esperam a chuva cair, aqueles que esperam por um emprego e ainda aqueles que esperam um Brasil melhor. Neste caso, acho que a esperança pode ser encarada como uma fuga da realidade, uma forma de dar ao nosso dia um `alimento imaterial` de forma que sejamos capazes de enfrentar as situações, simplesmente na espera por algo melhor, ou ainda como uma fuga da responsabilidade no processo. Fazer um Brasil melhor por exemplo é responsabilidade de todos, enquanto que esperar por um Brasil melhor e simplesmente esperar, esperar e esperar. Não sou capaz de dizer se isto é bom ou ruim, mas esta linha de raciocínio me sugere uma passividade muito grande.*

*Por outro lado, quando a Esperança é aliada a Perseverança, um poder maior emana do ser humano e neste caso, a esperança pode ser vista como `catalizador` de potenciais, pode ser vista como um poderosíssimo tônico que nos leva a vencer barreiras e lutar por aquilo que queremos sem nos desviar da rota e acima de tudo, sem nos abalarmos diante dos obstáculos que possam surgir. As pessoas que pensam assim talvez atinjam o sucesso com maior facilidade e sejam felizes pelo fato de esperarem por algo melhor, mas se isto não vier, terão a certeza de terem tentado."*

Eduardo Shimahara

---

Solte o Verbo !

Para publicar aqui, envie um email para contato@projetoinstigar.com.br com o assunto "Coluna do Leitor Instigado"

Quer participar do Projeto Instigar de alguma outra forma?

Contribua como quiser ! Manifeste-se ! Entre em contato e compartilhe sua idéia !

Quer instigar um amigo ?

Envie os dados ( nome completo, e-mail e endereço de correspondência ) e ele receberá a próxima edição do Projeto Instigar. E se quiser instigá-lo especificamente com uma das edições anteriores, me avise com qual.

---

## BIBLIOGRAFIA

Rosa, João Guimarães – "Primeiras Estórias" – Editora Nova Fronteira.

Nasio, J.D. – "O Prazer de Ler Freud" – Jorge Zahar Editor.

Bion, W. R. – Texto "Uma teoria sobre o pensar" do livro "Estudos Psicanalíticos Revisados" – 1967 - Editora

Freud, Sigmund – "Recordar, Repetir e Elaborar", Obras Completas – Vol. XII – Editora Imago.

Freud, Sigmund – Texto "VII – Identificação" do livro "Psicologia das massas e a dinâmica do eu", Obras Completas – Vol. XVIII – Editora Imago.

Freud, Sigmund – "Conferência XXXII – Ansiedade e vida pulsional", Obras Completas – Vol. XXII – Editora Imago.

*Não há dúvidas que somos o resultado de inúmeras – infinitas – decisões e escolhas que vamos tomando no decorrer das nossas vidas.*

Algumas destas decisões são racionais e práticas, outras são circunstanciais, ou mesmo são escolhas emocionais. Mas muitas delas, independente de serem racionais, circunstanciais ou emocionais, recebem influência direta ou indiretamente de escolhas inconscientes.

*"Mas o que é que eu estou fazendo aqui ???" – OU – "Mas de novo eu me meti nisto ??" – Quantas vezes uma destas questões já se apresentou claramente na sua mente, após perceber que acabou de cair, novamente, na mesma "armadilha pessoal" que outras vezes já trouxe desconforto?*

Há uma anedota que ilustra muito bem o que chamo aqui de "armadilha pessoal":

Um português sempre fazia o mesmo trajeto de casa para o trabalho. Certa vez, numa das esquinas deste trajeto, ele escorregou numa casca de banana e caiu no meio da rua. No dia seguinte, havia uma outra casca de banana exatamente no mesmo lugar, e novamente ele escorregou e caiu. No terceiro dia, ao se aproximar da mesma esquina, percebeu que ali havia uma nova casca de banana, e imediatamente, antes mesmo de chegar na esquina, pensou:  
*"Mas que chato! Novamente vou escorregar numa casca de banana e vou cair!"*

Tenho certeza que cada um dos leitores recorda de, no mínimo, uma situação em que foi protagonista desta anedota.

Algumas destas situações são inofensivas, e até trazem um certo charme a nossa vida. Porém, muitas delas geram algum tipo de sofrimento.

Exemplos absolutamente clássicos disto estão no campo do amor. E não necessariamente no relacionamento amoroso ligado ao cônjuge. Pense em alguém (ou algo) que você ama muito – seja um filho, a mãe, o pai, o trabalho, uma atividade, ou mesmo o próprio cônjuge – e certamente ricos exemplos de armadilhas pessoais aflorarão.

Mas porque, mesmo "sabendo" que a casca de banana está a nossa frente, escolhemos escorregar e cair? Mesmo existindo diversas outras possibilidades de opções frente aquela situação, escolhemos escorregar e cair...

O fato é que temos uma compulsão à repetição. É uma tendência natural, e até conservadora, de "restaurar um estado anterior das coisas". Retornar ao "conforto" de um porto seguro, mesmo que a permanência no porto em si seja dolorosa. Simplesmente faz parte da constituição do ser humano.

Quem convive com crianças pequenas vê isso acontecer todas as noites, na hora de colocá-las para dormir: quantas vezes pedem para contar a mesma história infantil, com exatamente os mesmos detalhes que foram usados na última vez? <sup>1</sup>

Repetir o que foi prazeroso até pode ser interessante. Mas porque repetir algo que nos gera sofrimento?

Parece estranho ? Não somente estas repetições nos parecem estranhas, mas também todas as manifestações do inconsciente (como por exemplo: lapsos, atos falhos, pensamentos invasivos, sonhos, etc.), que, em determinadas situações simplesmente afloram, simplesmente acontecem, independentemente da nossa vontade. <sup>2</sup>

Mas, por mais estranhas que possam parecer, há um sentido inconsciente nestas repetições e nestas manifestações. É deste estudo, afinal, que se trata a psicanálise.

Pois bem... em outras vezes, posterga-se indefinidamente o momento de tomar uma decisão ou escolha. Ou seja: omite-se.

Talvez porque se tenha a ilusão de que, enquanto se ficar em cima do muro, as diversas opções relacionadas a esta escolha permanecerão como potenciais disponíveis. Afinal de contas, no momento em que uma escolha é realizada em benefício de uma opção, simultaneamente se está abdicando de todas as outras possibilidades...

Mas... a "omissão da escolha" acaba sendo, intrinsecamente, a escolha de *delegar aos outros* a tomada de decisão sobre a sua vida. E o resultado disto acaba sendo, invariavelmente, um processo de auto-vitimização: "*Mas eu não tenho culpa disto que está acontecendo na minha vida...*" Minha intenção não é julgar ninguém, mas: tem certeza que não tem culpa alguma?

Quais serão os medos associados a implicar-se nas suas próprias escolhas? E aqui tanto faz qual é o tipo de escolha: seja a omissão, seja a repetição, ou mesmo, seja uma escolha errada! Mas, quais são os medos associados ao processo de apropriar-se das suas escolhas?

*Será o medo da frustração?*

Pois bem, se acontecer (e, segundo as leis da vida: mais cedo ou mais tarde, vai acontecer!), sempre existirão possibilidades de modificá-la, de transformá-la. Apesar que sempre existirão aqueles que vão tentar fugir dela, refugiando-se em ilusões.

O importante é querer recuperar-se ( esperança como princípio! ).

Não é nenhuma novidade que o pensamento criativo é decorrência da frustração de um prazer imediato.

---

<sup>1</sup> Ok! Mesmo que, como me contou recentemente uma amiga, seja assistirem juntos ao mesmo DVD de história infantil que foi visto nas últimas noites - Sinal de tempos modernos !

<sup>2</sup> Há muito mais "*coisas estranhas*" no nosso inconsciente do que a nossa vã consciência possa imaginar...

Ou será o medo de uma “mudança catastrófica” ? Sabe quando o equilíbrio da engrenagem de uma determinada situação que está funcionando (mesmo que precariamente!) é tão sensível, tão tênue, que, se for modificado um único e pequeno aspecto, por “efeito dominó”, todos os demais aspectos relacionados a esta situação também se modificarão... Inclusive aqueles que se gostaria de manter exatamente como estavam?

Pois é, estas são as “mudanças catastróficas”, ou mudança de uma situação estabelecida para uma nova desconhecida. E veja, falo de uma dimensão psíquica. Inconsciente.

Talvez seja o velho medo do desconhecido... ou o apego ao *conforto de um porto seguro*.

Mas muitas, muitas, muitas mesmo destas escolhas inconscientes, são em função do medo de não ser amado por quem amamos. E o “*medo de ferir alguém*” também é, na realidade inconsciente, medo de deixar de ser amado por este alguém.

*O que faz me lembrar o que uma amiga, ex-colega de aula, comentou sobre um de seus trabalhos de psicanálise. Nele escreveu sobre identificações, tendo usado uma crônica<sup>3</sup> de Guimarães Rosa para ilustrar seu raciocínio. A descrição<sup>4</sup> da crônica “O Espelho” é a seguinte: “Um sujeito se coloca diante de um espelho, procurando reeducar seu olhar. Apagando as imagens do seu rosto externo. A progressão desses exercícios lhe permite, daí a algum tempo, conhecer sua fisionomia mais pura, a que revela a imagem de sua essência.”*

*Empresto dela esta ilustração, pois tem tudo a ver com o tema desta edição...*

*Gosto de uma frase do psicanalista J. Nasio que diz: “a identificação é a palavra que nomeia o processo de amor.” E não estou falando aqui exclusivamente de um amor romântico, mas de todos os tipos de amor. Falo de laços emocionais com outras pessoas, mesmo que sejam, e principalmente, os mais remotos possíveis na história de constituição do sujeito. Ele também diz que “Sou a memória viva daqueles que amo hoje e daqueles que amei outrora e depois perdi. A identificação é aquilo que me faz amar e ser o que sou.”*

*Também é importante, e curioso, comentar que a identificação é ambivalente. Tanto pode gerar expressão de ternura, como também o desejo de afastamento de alguém. E, em ambos os casos, ela manifesta-se de forma parcial, “copiando” parcialmente aspectos isolados da pessoa com quem se identifica. Seja um traço, uma imagem, uma emoção, ou até mesmo a responsabilidade por concretizar um sonho (e nesse caso, sonho de quem?).*

*Voltando ao espelho... Espelho ? Particularmente, e me perdoem o inevitável trocadilho, eu chamaria este exercício proposto de “des-espelho”, por mais desespero que possa gerar.*

---

<sup>3</sup> Que foi parcialmente transcrita nas últimas páginas, para os mais curiosos...

<sup>4</sup> Retirada de um site de curso pré-vestibular

*Ah ! Mas que interessante seria este desafio... O que restaria se, seguindo o exemplo da crônica, este exercício de desfazer-se, não das imagens, mas das "identificações" fosse repetido? Quem seria o "eu" que ali restaria (ou emergiria) ?*

*Provavelmente seria mais confortável reconhecer-se apenas no "eu" refletido inicialmente no espelho, uma vez que estamos acostumados com ele há tantos anos. Porém não há porque amedrontar-se com esta outra faceta do "eu" que emerge após o exercício de des-espelho. Certamente convivemos com ela também há tantos anos, através de inúmeras e incontroláveis manifestações do inconsciente.*

*Mas, voltando para o tema principal: uma vez despindo-se destas identificações, e permitindo-se revelar a sua essência, acha que manteria as mesmas escolhas que têm feito até então?*

*Até que ponto nossas escolhas são baseadas nas identificações inconscientes que vamos realizando no decorrer das nossas vidas ?*

*Não que isto seja totalmente ruim. Novamente lembro que, muitas delas são inofensivas e até benéficas para nós. Ótimo !*

*Mas e quanto as que geram algum tipo de sofrimento no nosso presente? São especificamente estas escolhas inconscientes realizadas no passado que quero trazer à berlinda. Trazer à tona. E, por "passado", entenda-se desde o último segundo vivido até nossa infância – e desconsiderando-se uma ordem cronológica, uma vez que o inconsciente é atemporal.*

*Independente do que nos afirma a física e a ficção científica, concordo que não é possível alterar o passado – afinal, não temos disponíveis ferramentas de viagem no tempo... Mas, baseada nesta perspectiva psicanalista, estas escolhas inconscientes realizadas e constantemente repetidas podem ser re-significadas.*

*E talvez, a partir destas re-significações, seja mais viável e menos doloroso poder assumir a responsabilidade por nossas próprias escolhas (inconscientes ou não).*

*Uso a palavra "talvez" porque obviamente não existem fórmulas mágicas... Depende única e exclusivamente de cada um – do grau de comprometimento e investimento em si mesmo – para que este processo de apropriar-se de suas "verdades pessoais" possa ser realizado com sucesso.*

*E, apropriando-se disto, seja possível fazer escolhas diferentes. Evitando assim, os sofrimentos causados por voltarmos a escorregar em cascas de banana que vislumbramos em algumas esquinas da nossa vida...*

**Boas escolhas ! :-)**

---

*"O homem é definido como um ser pensante, mas suas grandes obras se realizam quando não pensa e não calcula. Devemos reconquistar a ingenuidade infantil, através de muitos anos de exercício na arte de nos esquecermos de nós próprios. Neste estágio, o homem pensa sem pensar."*

Diasetz Suzuki

# O Espelho

João Guimarães Rosa

Transcrição parcial da crônica *O Espelho*, retirada do livro *Primeiras Estórias*

“ ...

*Foi num lavatório de edifício público, por acaso. Eu era moço, comigo contente, vaidoso. Descuidado, avistei... Explico-lhe: dois espelhos – um de parede, e o outro de porta lateral, aberta em ângulo propício – faziam jogo. E o que enxerguei, por instante, foi uma figura, perfil humano, desagradável ao derradeiro grau, repulsivo senão hediondo. Deu-me náusea, aquele homem, causava-me ódio e susto, eriçamento, espavor. E era – logo descobri... era eu, mesmo! O senhor acha que eu algum dia ia esquecer esta revelação?*

...

*O senhor, como os demais, não vê que seu rosto é apenas um movimento deceptivo, constante. Não vê, porque mal advertido, avezado; diria eu: ainda adormecido, sem desenvolver sequer as mais necessárias novas percepções. Não vê, como também não se vêem, no comum, os movimentos translativos e rotatórios deste planeta Terra, sobre que os seus e os meus pés se assentam. Se quiser, não me desculpe; mas o senhor me compreende. Sendo assim, necessitava eu de transverberar o embuço, a traviasagem daquela máscara, a fito de devassar o núcleo dessa nebulosa – a minha vera forma. Tinha de haver um jeito. Meditei-o. Assistiram-me seguras inspirações.*

*Concluí que, interpenetrando-se no disfarce do rosto externo diversas componentes, meu problema seria o de submetê-las a um bloqueio “visual” ou anulamento perceptivo, a suspensão de uma por uma, desde as mais rudimentares, grosseiras, ou de inferior significado. Tomei o elemento animal, para começo.*

...

*Releve-me não detalhar o método ou métodos de que me vali, e que revezavam a mais buscante análise e o estrênuo vigor de abstração. Mesmo as etapas preparatórias dariam para aterrar a quem menos pronto ao árduo. Como todo homem culto, o senhor não desconhece a loga, e já a terá praticado, quando não seja, em suas mais elementares técnicas. E, os “exercícios espirituais” dos jesuítas, sei de filósofos e pensadores incréus que os cultivam, para aprofundarem-se na capacidade de concentração, de par com a imaginação criadora... Enfim, não lhe oculto haver recorrido a meios um tanto empíricos: gradações de luzes, lâmpadas coloridas, pomadas fosforescentes na obscuridade. Só a uma experiência me recusei, por medíocre senão falseadora, a de empregar outras substâncias no aço e estanhagem dos espelhos. Mas, era principalmente no modus de focar, na visão parcialmente alheada, que eu tinha de agilizar-me: olhar não-vendo. Sem ver o que, em “meu” rosto não passava de reliquat bestial. Ia-o conseguindo?*

...

*À medida que trabalhava com maior mestria, no excluir, abstrair e abstar, meu esquema perspectivo clivava-se, em forma meândrica, a modos de couve-flor ou bucho de boi, e em mosaicos, e francamente cavernoso, com uma esponja. E escurecia-se. Por aí, não obstante os cuidados com a saúde, comecei a sofrer dores de cabeça. Será que me acovardei, sem menos? Perdoe-me, o senhor, o constrangimento, ao ter de mudar de tom para confiança tão humana, em nota de franqueza inesperada e indigna. Lembre-se, porém, de Terêncio. Sim, os antigos; acudiu-me que representavam justamente com um espelho, rodeado de uma serpente, a Prudência, como divindade alegórica. De golpe, abandonei a investigação. Deixei, mesmo, por meses, de me olhar em qualquer espelho.*

*Mas, com o comum correr cotidiano, a gente se aquieta, esquece-se de muito. O tempo, em longo trecho, é sempre tranquilo. E pode ser, não menos, que encoberta curiosidade me picasse. Um dia... Desculpe-me, não viso a efeitos de ficcionista, inflectindo de propósito, em agudo, as situações. Simplesmente lhe digo que me olhei num espelho e não me vi. Não vi*

nada. Só o campo, liso, às vácuas, aberto com o sol, água limpíssima, à dispersão da luz, tapadamente tudo. Eu não tinha formas, rosto? Apalpei-me, em muito. Mas o invisto. O ficto. O sem evidência física. Eu era – o transparente contemplador? ... Tirei-me Aturdi-me, a ponto de me deixar cair numa poltrona.

Com que, então, durante aqueles meses de repouso, a faculdade, antes buscada, por si em mim se exercitara! Para sempre? Voltei a querer encarar-me. Nada. E, o que tomadamente me estarreceu: eu não via os meus olhos. No brilhante e polido nada, não se me espelhavam nem eles!

Tanto dito que, partindo para uma figura gradualmente simplificada, despojara-me, ao termo, até à total desfigura. E a terrível conclusão: não haveria em mim uma existência central, pessoal, autônoma? Seria eu um... des-almado? Então, o que se me fingia de um suposto eu, não era mais que, sobre a persistência do animal, um pouco de herança, de soltos instintos, energia passional estranha, um entrecruzar-se de influências, e tudo o mais que na impermanência se indefine? Dizia-me isso os raios luminosos e a face vazia do espelho – com rigorosa infidelidade. E, seria assim, com todos? Seríamos não muito mais que as crianças – o espírito do viver não passando de ímpetos espasmódicos, relampejados entre miragens: a esperança e a memória.

...

São sucessos muito de ordem íntima, de caráter assaz esquisito. Narro-os, sob palavra, sob segredo. Pejo-me. Tenho de demais resumi-los.

Pois foi que, mais tarde, anos, ao fim de uma ocasião de sofrimentos grandes, de novo me defrontei – não rosto a rosto. O espelho mostrou-me. Ouça. Por um certo tempo, nada enxerguei. Só então, só depois: o tênue começo de um quanto como uma luz, que se nublava, aos poucos tentando-se em débil cintilação, radiância. Seu mínimo ondear comovia-me, ou já estaria contido em minha emoção? Que luzinha, aquela, que de mim se emitia, para deter-se acolá, refletida, surpresa? Se quiser, infira o senhor mesmo.

São coisas que se não devem entrever; pelo menos, além de um tanto. São outras coisas, conforme pude distinguir, muito mais tarde – por último – num espelho. Por aí, perdoe-me o detalhe, eu já amava – já aprendendo, isto seja, a conformidade e a alegria. E... Sim, vi, a mim mesmo, de novo, meu rosto, um rosto; não este, que o senhor razoavelmente me atribui. Mas o ainda-nem-rosto – quase delineado, apenas – mal emergindo, qual uma flor pelágica, de nascimento abissal... E era não mais que: rostinho de menino, de menos-que-menino, só. Só. Será que o senhor nunca compreenderá?

Devia ou não devia contar-lhe, por motivos de talvez. Do que digo, descubro, deduzo. Será, se? Apalpo o evidente? Tresbusco. Será este nosso desengonço e mundo o plano – intersecção de planos – onde se completam de fazer as almas?

Se sim, a “vida” consiste em experiência extrema e séria; sua técnica – ou pelo menos parte – exigindo o consciente alijamento, o despojamento, de tudo o que obstrui o crescer da alma, o que a atulha e soterra? Depois, o “salto mortale”... – digo-o, do jeito, não porque os acrobatas italianos o aviventaram, mas por precisarem de toque e timbre novos as comuns expressões, amortecidas... E o julgamento-problema, podendo sobrevir com a simples pergunta: – “Você chegou a existir?”

Sim? Mas, então, está irremediavelmente destruída, a concepção de vivermos em agradável acaso, sem razão nenhuma, num vale de bobagens? Disse. Se me permite, espero, agora, sua opinião, mesma, do senhor, sobre tanto assunto. Solicito os reparos que se digne dar-me, a mim, servo do senhor, recente amigo, mas companheiro de amor a ciência, de seus transviados acertos e de seus esbarros titubeados. Sim?”