

São Paulo, JANEIRO / FEVEREIRO de 2006.

Olá leitores,

Certa vez ouvi alguém comentando:

"Se a dor é inevitável, o sofrimento é opcional."

Não é uma questão de negar a dor, nem de tornar-se insensível a ela, mas buscar formas diferentes de lidar com as consequências dela, incluindo o próprio sofrimento.

Existe uma palavra que está "na moda", que se refere justamente a esta capacidade de ser flexível ao ponto de aguentar condições absolutamente adversas e, no final, se recuperar integralmente ao estado original, sem deformações...

Resiliência é um termo da física que significa:

"Propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora duma deformação elástica."

Questiono se podemos aplicar a palavra resiliência integralmente a isto, mas, em todo o caso, se emprestarmos este termo para o mundo psíquico:

Qual é a sua tolerância à frustração?

Qual é seu tempo limite de reação à frustração?

Como você reage?

Qual é a sua capacidade de recuperação?

Convido-os, nesta edição, a refletir sobre tolerância à frustração (ou, usando o modismo: "resiliência psíquica").

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 – contato@projetoinstigar.com.br – 11-5506-6916

"Uma leitora instigada

Não deixe que o seu filho seja o chato, indesejável, aquele que ninguém gosta de ter por perto.

Hoje, mais do que nunca (tenho uma filha de 1 ano), percebo que desde que nascemos, começamos a estabelecer uma relação com o mundo e a qualidade desta relação vai depender da forma com que os pais (ou cuidadores) se relacionam com o bebê/criança. Cada criança nasce com o seu temperamento que em parte é herdade geneticamente e em parte é construído pela sua relação com o meio ambiente. O jeito de cada um realmente não vale a pena querer mudar, mas, onde quero chegar é se formos tratados com AMOR, CARINHO, COMPREENSÃO, RESPEITO é assim que tendemos a nos relacionar com o mundo.

Se formos tratados com hostilidade, rejeição, incompreensão, desprezo, descaso, é assim que tenderemos a agir no mundo também.

Quem gosta de pessoas assim? Crianças ou adultos? Os adultos são versões cronificadas, pois a tendência com o passar do tempo é de piorar estas características, ou seja, elas ficam cada vez mais fortes e difíceis de serem mudadas.

Minha luta diária, como cidadã e profissional, é um trabalho de formiguinha, de mostrar para as pessoas que o caminho do AMOR, do RESPEITO AO PRÓXIMO vale a pena, e que com este espírito teremos um mundo melhor para a gente e para os nossos filhos que são o futuro.

"

Karina Pellegrinelli

Solte o Verbo !

Para publicar aqui, envie 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, avise com qual.

Quer sugerir um tema para ser abordado em um dos artigos ?

Envie email para contato@projetoinstigar.com.br comentando sobre que assunto gostaria de ver em artigo.

BIBLIOGRAFIA

Freud, Sigmund – "Dois Princípios do Funcionamento Mental", Obras Completas – Vol. XII – Editora Imago.

Bion, Wilfred – "Estudos Psicanalíticos Revisados – *Second Thoughts*" – Editora Imago.

Como anda a sua " RESILIÊNCIA psíquica" ?

Dizem que o flamingo é um descendente distante de Phoenix.

Phoenix, a ave da mitologia egípcia, árabe e grega que, como também dizem, com diferentes elementos e nuances, está presente também na arte hindu e chinesa.

Pois esta fabulosa ave que durava muitos séculos, quando queimada, renascia das próprias cinzas. Conta o mito, que quando a ave sentia que seu fim estava próximo, ela própria construía um ninho, no qual seu corpo era consumido em chamas, restando apenas as cinzas. Das quais, renascia.

Me parece tão evidente que há um traço de Phoenix no conceito de resiliência – termo da física que significa: "*Propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora duma deformação elástica.*" (Exemplo: pense naquelas bolinhas anti-stress, feitas de borracha e usadas para se apertar com a mão. Elas sempre voltam a forma original...)

No campo humano, tanto se fala, hoje em dia, nesta capacidade: "*saber se adaptar e reajustar confortavelmente, reagir de forma inteligente às pressões e pressentir e antecipar acontecimentos.*" – Resiliência. – Sendo uma das mais valorizadas no mundo empresarial, há modelos de gestão estratégica de pessoas focados justamente no desenvolvimento desta competência.¹

Sob este aspecto de competência (capacidade), você se considera uma pessoa resiliente?

Mas o que acontece se emprestarmos este termo para o mundo psíquico? Como se dá a resiliência no inconsciente humano?

Apesar de teoricamente interessante, me questiono se isto funciona exatamente assim no psiquismo... Terá o inconsciente realmente a capacidade de resgatar a energia original, quando a tensão externa causadora de uma deformação cessa sua atuação? Terá o inconsciente a capacidade de realmente renascer das cinzas depois de fortes frustrações?

Talvez não de forma absolutamente intacta...

Pense em alguém, ou algo, que o frustrou profundamente...

Qual foi a sua tolerância a esta frustração? Qual foi a sua reação? Como foi a sua recuperação?

Vejamos o que estava por trás, psiquicamente, desta situação: certamente havia

¹ Fonte: <http://www.abqv.org.br>

uma expectativa muito grande em relação a este algo ou alguém.

Alguma vez já parou para pensar em como nasce uma expectativa ?

Um desejo inconsciente origina um movimento de investimento emocional que, aos poucos, vai nutrindo e fazendo crescer uma expectativa. Dependendo do quanto é desejado, e do volume de investimento emocional depositado nesta expectativa, a pessoa chega ao ponto de “sonhar acordada”.² Juntamente com o nascimento de expectativas, a capacidade de devaneio, de fantasiar, e até mesmo as brincadeiras infantis ilustram muito bem este movimento de investimento emocional, ou de princípio do prazer.

Pois bem, retornando à análise da situação de frustração: caso esta expectativa muito grande em relação a este algo ou alguém tivesse sido realizada, teria havido uma experiência emocional de satisfação, gerando uma concepção de satisfação.

Porém, por diferentes motivos, as coisas não aconteceram de acordo com esta expectativa. A realidade apresentou-se – concretizou-se – de outra forma (princípio da realidade).

A expectativa não foi satisfeita e, em seu lugar, um desapontamento foi experimentado.

Segundo Freud, as pessoas têm uma tendência a afastar-se da realidade por achá-la insuportável – seja no todo ou parcialmente. E, em alguns casos bem mais extremos deste afastamento da realidade, a pessoa procura inconscientemente negar o evento específico que ocasionou o desencadeamento de seu sofrimento.

Fugindo... E refugiando-se onde ? Em ilusões ? E como estas ilusões afetam, posteriormente, a vida desta pessoa? O que acontecerá quando também elas forem confrontadas com a realidade ?

Voltando à tolerância a frustração: a questão principal que se coloca aqui é uma ESCOLHA entre fugir da frustração ou modificá-la.

Eventualmente, se a pessoa tiver uma predisposição a não tolerar a frustração, a forma de “fuga” pode ser até mesmo anterior à percepção de realidade: para estes, talvez seja mais fácil eliminar a expectativa em si, antes mesmo de enfrentar a possibilidade de suportar o desapontamento de não vê-la concretizada. Por exemplo: *“Não vou nem tentar fazer isto, pois sei que não vou conseguir mesmo.”*

Esta “fuga” também pode ocorrer modificando a forma de percepção da realidade, ou até mesmo, impedindo a mensuração da mesma.

E quanto a opção de modificá-la?

Segundo Bion, para poder ter contato com o princípio de realidade é necessário ter

² Quem já esteve apaixonado na vida, sabe do que estou falando...

tolerância à frustração. E o desenvolvimento do pensamento criativo é decorrência da frustração do princípio do prazer imediato.

Ou seja, em primeiro lugar a escolha tem que ter sido a de não fugir, e sim enfrentar e modificar a frustração. E, neste caso, assim como quando uma expectativa encontra a sua concretização na realidade, há a geração de uma experiência emocional de satisfação. Quando uma expectativa é frustrada na realidade, o resultado desta "operação" é a geração de um pensamento.

Não é interessante refletir sobre: no que este pensamento gerado, e o ato de pensar em si, pode resultar? Certamente resulta na possibilidade de modificar a frustração, o que pode gerar transformações na realidade (nesta ordem).

Vamos por partes...

Esta escolha de não fugir "*possibilita que a psique desenvolva o pensamento como um meio através do qual se torna mais tolerável a frustração que for tolerada.*"³

Parece enrolado? Parece estar em *looping*? "Tolerar a frustração tolerada"...

Tente imaginar isto como uma espiral ascendente: quanto mais for exercitada a tolerância à frustração, maior será a capacidade de tolerar novas frustrações.

Se esta capacidade for exercitada, independente do resultado, ou seja, das expectativas serem atendidas integralmente ou não na realidade, a pessoa estará desenvolvendo o poder de aprender com a experiência.

É a este aprendizado que me refiro quando falo em "modificar a frustração".

Pois bem, uma vez tendo desenvolvido este poder de aprender com a experiência, o fluxo natural deste movimento é possibilitar transformações na realidade. Ou seja, fora do ambiente de reflexão, psicanálise, ou de meditação, mas sim no dia a dia, quando finalmente a pessoa se defronta com novas frustrações na sua vida... Transformar as formas de lidar com a frustração e com os sofrimentos decorrentes dela...

Um interessante exemplo que é utilizado para ilustrar o conceito de transformação também vem da física: a transformação da água nos estados sólido, líquido, e gasoso. Transforma-se, de acordo com o meio em que se encontra, mas nunca, nunca, deixa de ser água. Nunca deixa de ser H₂O.

Transformações... Há um destes ditados populares que diz: "*Se me derem um limão, faço dele uma limonada !*" Algumas pessoas, simplesmente não conseguem, sequer, tentar transformar... E acabam se obrigando a saborear apenas o amargo... Já outras, desenvolveram a capacidade, através do pensamento criativo, de fazer um delicioso musse de limão...

Consegue identificar situações na sua vida, em que fugiu, e outras em que se dispôs a modificar frustrações?

Como foi o aprendizado resultante delas?

³ W. Bion

Mas, de onde vem a capacidade de tolerar a frustração⁴? É possível exercitar a “resiliência psíquica” ? Quais são os recursos psíquicos necessários para isto?

Lembre-se que a maior parte deste processo ocorre no inconsciente...

No início do artigo questioneei se o conceito de resiliência da física se aplica, tal e qual, no mundo psíquico. Na minha compreensão, não de forma intacta...

Sem dúvidas há uma elasticidade e capacidade de restauração. Porém, uma das coisas que difere do mundo da física (e mesmo da Phoenix que renasce das suas próprias cinzas), é que no mundo psíquico este processo não ocorre sem deixar cicatrizes... Marcas são impressas no inconsciente a cada experiência emocional que vivenciamos. Marcas estas, dotadas de significados e de afeto. E que, certamente, influenciam ativamente em nossas escolhas atuais e futuras.

A capacidade de tolerar frustração, em diferentes pessoas, está diretamente associada a “qualidade” destes significados inconscientes, e a compreensão destes afetos. Creio que a palavra mais adequada não seja “qualidade”, mas sim “lapidação” dos significados inconscientes vinculados a cada uma destas marcas.

Exercitar a “ *resiliência psíquica* ”⁵ envolve justamente re-visitar tais significados, e permitir a sua modificação, promover a sua lapidação, através da elaboração.

O segundo aspecto que difere este conceito aplicado aos dois mundos é que, se conseguirmos realmente exercitar a capacidade de aprender com a experiência, teremos condições de sair de uma experiência destas, não simplesmente “recuperados”, “intactos” ou “renascido das cinzas”; mas muito mais importante e interessante do que isso: fortalecidos e mais maduros com as experiências de frustração que nos marcaram.

Difícil? E desde quando desafios são fáceis?

E você? O que tem feito com as suas frustrações? O que preferiria fazer?

Limão, suco ou musse?

⁴ Só com esta questão já daria para escrever um artigo inteiro...

⁵ Note o termo “resiliência psíquica” entre muitas aspás...

“
Seizu

Seizu era um jovem que nascera com muitos talentos. Tinha sido um jovem desenhista, jovem músico, jovem pintor, jovem artesão. Tudo ele aprendia com muita facilidade e assim todos se encantavam com sua promissora arte. "Será um grande artista em várias artes", era o que Seizu mais ouvia. Seus pais, familiares e amigos sentiam orgulho. E ele, mais que todos, sentia muito orgulho de si mesmo. Aos poucos foi juntando ao seu talento vaidade e arrogância, e assim iniciou seu longo caminho.

Porém, se tinha tanto talento, tinha muitos defeitos. O maior deles era achar que tudo seria fácil em sua vida. Achava que o universo lhe daria tudo. Como fazia tudo com facilidade não aprendeu a vencer as dificuldades. Assim que encontrava o primeiro obstáculo não tinha energia e determinação para vencê-lo. Achava mais fácil mudar de atividade. Teve sucesso em música, pintura, uma boa profissão de desenhista, bons empregos e ótimas oportunidades. Mas sempre encontrava obstáculos que não sabia ultrapassar.

Era como subir uma montanha por vários caminhos: quando estava quase atingindo o cume ou mesmo chegava a alcançá-lo, tropeçava, escorregava, rolava e caía montanha abaixo maldizendo o caminho escolhido. Triste e abatido começava outro; enquanto era fácil percorria com alegria e determinação, porém, na primeira dificuldade caía de novo.

E assim o tempo foi passando e Seizu se tornando apenas um veterano talentoso procurando seu caminho; o que ficava cada vez mais difícil, pois ele não conseguia aprender a subir. Foi se conformando em rodear a montanha pela base, indo de um lugar para outro, às vezes desanimado, às vezes desesperado.

Um dia à beira de um despenhadeiro pensou em cair pela última vez, cansado que estava, mas ficou sentado apenas para contemplar o sol que nascia do outro lado. Foi quando viu um reflexo ao longe, alguma coisa iluminada pelo sol atraiu sua atenção. Levantou-se curioso e decidiu ir ver o que era. Foi andando na direção daquela luz que aos poucos mostrava o telhado de um Templo Zen Budista cercado por belo jardim. Quando lá chegou, depois de boa caminhada, foi recebido com muito carinho pelos monges que lhe ofereceram água, chá e bolo. Conviveu algum tempo com eles, assistindo palestras e fazendo Zazen. Às vezes se afastava, mas sempre lá voltava.

Aos poucos foi percebendo que os monges sabiam como subir a montanha.

Procurou um deles e perguntou:

- Sensei, por favor, como posso subir a montanha sem cair?

- Sem cair você não conseguirá subir a montanha.
- Então o que faço quando cair?
- Caia sete vezes, levante oito vezes!¹

Seizu ajeitou a mochila que carregava nas costas argumentando ainda que cair era muito ruim, machucava não só o corpo, mas também o ego, a vaidade, o orgulho, o amor próprio e continuou seu lamento. O monge interrompeu bruscamente e com um olhar fulminante advertiu:

- Tudo isso são pedras que você carrega nas costas, podem até ser brilhantes e bonitas, mas fazem com que você caia e não consiga levantar. Jogue tudo isso fora!

Seizu conseguiu se desfazer de algumas delas e continuou sua caminhada. Ao passar pelo jardim do Templo encontrou alguns jovens treinando arte marcial. Saltavam e rolavam tocando levemente o solo com tanta habilidade e leveza que pareciam voar. Ficou um bom tempo olhando admirado.

Uma jovem se dirigiu a ele:

- Posso lhe ajudar?
- Sim. O que vocês estão fazendo?
- Estamos praticando aikido. Estamos treinando cair e levantar.
- Como isso é possível?
- Ao cair você se harmoniza com a força que o derruba, com o solo e com seu próprio equilíbrio e se levanta.
- Ah! E então eu posso aprender a cair e levantar e assim poder subir finalmente a montanha de volta?
- Sim, você pode fazer tudo que quiser, mas tem que começar aprendendo a cair. Você quer experimentar? Podemos lhe ajudar.

Seizu se propôs a aprender uma nova arte, desta vez com muita dificuldade. Mas como estava entre amigos e mestres pacientes e dedicados sentiu-se entusiasmado e determinado a aprender. Assim recomeçou sua caminhada novamente, ouvindo sempre a voz do monge:

- Hei, não esqueça de jogar fora suas pedras!

”

Sérgio Gonçalves

¹ Frase atribuída ao mestre budista Dogem.