

APRENDENDO A DIZER NÃO E SIM À VIDA

Ao iniciar um processo psicoterápico ou analítico, o/a psicólogo/a se depara com sofrimentos do/a cliente muitas vezes por sua dificuldade de colocar limites em suas relações – seja com parentes, amigos ou mesmo em seu trabalho. Assim, vê seu espaço – tanto físico quanto psíquico – reduzido, invadido com opiniões contrárias às suas. Às vezes, são críticas repetidas e devastadoras, ou, ainda, solicitações, que muitas vezes não pode suportar. Dependendo de quão forte é seu ego, o/a cliente fica sem saber o que fazer, mudando a cada hora, de acordo com as opiniões que recebe e, assim, não indo a lugar nenhum, afastando-se de si.

Muitas vezes, a reação do “entorno”, ou seja, do círculo de amigos e familiares, é de rejeitar quem começa um processo analítico. Facilmente estas pessoas percebem que, agora, a partir dos insights que surgirão, não será mais fácil guiar ou influenciar aquele/a que se fortalece. Não é raro ouvir críticas do tipo “Fulano, depois que começou a análise ficou insuportável” ou “Sicrana mudou totalmente, acho que foi por causa da terapia”. É fácil entender porquê. Nem sempre será consciente ou por má fé. A partir da nova relação que se estabelece com o/a analista, o/a analisando/a encontra um olhar menos comprometido (apesar de muito compromissado). Poderá enxergar por outro ângulo variáveis despercebidas até então. Aprende e exercita o dizer ‘não’. Este aprendizado muitas vezes incomoda tanto a quem tira proveito de sua vulnerabilidade quanto quem quer companhia para viver uma vida sem riscos, seguindo os ideais do senso comum. Afinal, a autenticidade de alguém muitas vezes expõe a fragilidade e a mediocridade de quem está à sua volta.

Voltando ao dizer ‘não’ e dar limites, há de se reconhecer que ‘não, porque não’ pode ser tão nefasto quanto o ‘sim’ irrefletido. Uma das primeiras tarefas da psicoterapia ou análise é fortalecer o go de quem procura. Assim, pode-se assumir suas escolhas e entendê-las, sem ser dominado pelos complexos ou processos inconscientes. O tempo de análise depende do nível de consciência que se tem acerca dos seus problemas – assim como do nível de implicação e comprometimento no processo analítico. Se bem conduzido, firmado em um bom vínculo entre cliente-analista, a análise catalisa o que Jung destaca como crucial na vida: o processo de individuação, ou seja, tornar-se quem se é.

Individuar-se não é uma tarefa fácil. É ir, muitas vezes, contra o *status quo*, contra a massificação, podendo dizer ‘não’ a escolhas que não sejam propriamente suas, escarafunchar os lados sombrios da própria psique, questionar o próprio uso das diversas máscaras sociais E também poder dizer vários ‘sim’ – à vida e à sua plenitude. Enfim, é um projeto para que sejamos heróis ou heroínas de nosso próprio destino.