

PSICOTERAPIA DO IRREMEDIÁVEL

LUIZ ANGELO DOURADO

“Vencer é saber esperar”
(W. CHURCHILL).

Inicialmente conceituemos o termo irremediável. Considerá-lo-emos no sentido literal de incurável, insanável, fatal, irremissível, inconsolável e irrecuperável.

Teoricamente não há situação sem remédio, a não ser que alguém se julgue demasiado velho para se esforçar, aguarde melhor ocasião, ou quando a situação de tão avançada anule o incentivo, a motivação, o estímulo para o passo decisivo.

Não raro a vida castiga de tal forma o indivíduo que a estrutura de seu ego torna-se fraca, débil, indefesa, insegura e o que resta é insuficiente para a luta. Também não nos devemos esquecer dos temerosos às modificações, mesmo que lhes sejam benéficas. Nesse caso houve algum tipo de adaptação, talvez equívoca, e por isso mesmo não desejam modificar-se.

Como proceder para modificar o aparentemente imodificável? Inicialmente aceitá-lo como tal, isto é, não ter apenas uma vaga percepção, mas saber que realmente a situação é sem remédio, definitivamente sem solução. Não é negando o mal que se o anula; podemos conhecê-lo e resistir-lhe. É preciso não ceder à tentação de esperar, de ter esperança que a conjuntura modifique-se por si mesma para não sofrer decepções. Devemos ser suficientemente realistas e corajosos para aceitar o fato consumado, a fim de nos irritarmos menos, não nos decepcionarmos, não nos angustiarmos inutilmente. Ao admitirmos o evento irremediável é de boa norma auto-defensiva não personificar, em outras palavras, acreditar que algo mau nos acontece porque não prestamos, merecemos ser infelizes ou devemos ser desgraçados. É bem mais racional considerar a infelicidade como prerrogativa do ser humano, do ser vivo, enfim, da própria vida. A felicidade não é uma constante, mas uma possibilidade muito pouco constante. Não nos considerando especificamente o “infeliz”, mas objetivando o fato do ponto-de-vista genérico e impessoal, nos ajudamos sem dúvida alguma. Aceitando a infelicidade, o irremediável como fazendo parte de algumas situações existenciais fora de nosso alcance, independentes de nossa vontade, e não porque a sorte nos é adversa ou Deus nos abandonou, sofremos apenas o momento infeliz sem o acréscimo da crença de termos um destino eternamente infeliz. Convencidos realmente de que assim é, teremos a calma indispensável de nos defrontarmos com a situação e encararmos o problema sem que nos enfureçamos contra nós mesmos ou contra a vida. Aceitemos, portanto, o irremediável e seus inconvenientes, jamais esquecendo de que a eternidade não é dêste mundo

e tudo naturalmente há de se modificar. Para cada situação infeliz, existe sempre outra muito pior. Mas, acaso o transe é realmente tão mau? E se nos desesperarmos, o melhoramos? Não! Vamos piorá-lo. Portanto, é mais racional aceitarmos nossa quota de sacrifício somente como é: um momento infeliz e nada mais.

A compreensão determina a paz interior. Mesmo não nos agradando o irremediável, como é óbvio, o fato de sabê-lo como tal fará com que o enfrentemos com maior tranqüilidade. Assim nos desligamos emocionalmente do insanável, nos imunizamos aos poucos contra possíveis repetições de fatos idênticos e nos tornamos independentes de suas repercussões sobre nossas vidas. "Contrario sensu", sob constante pressão emocional, mais tarde ou mais cedo, ingressaremos em um hospital psiquiátrico. É bem mais razoável não nos afligirmos, porque será inútil, ou melhor, acrescentaremos maior desespêro ao que por si mesmo já é desesperador. Não permitamos que o sem remédio penetre em nosso ser a ponto de ameaçar a nossa própria sobrevivência.

Tôda a filosofia racional e realista da vida compreende várias premissas incontestáveis no sentido de anular o irremediável. A mais importante é que o mundo existe tal como é, sendo vão e pueril alguém lamentar-se porque êle é assim. Isso não implica que sejamos passivos, estáticos e negativos ante a desgraça. Procurar modificá-la ou pelo menos tentar algo é apanágio dos fortes, mas se a situação é de fato irremediável, será insensato irritar-se porque ela é irremissível. Ao invés de pensarmos: "não posso suportar esta situação, ficarei louco", ou "as coisas não deveriam ser assim, têm de mudar, senão jamais serei feliz", é bem melhor adotarmos os seguintes pensamentos: "não gosto da situação, vejamos o que posso fazer para modificá-la e se fôr impossível, será bem desagradável, mas não necessariamente catastrófico". Assim pensando, ninguém vai sentir-se miserável, com auto-piedade, deprimido ou hostil.

O ponto-de-vista dos imaturos é de que o mundo deve coincidir com a vontade dêles, ou seja, constituir-se em florido paraíso de felicidades contínuas. Assim querem e se assim não fôr, julgam-se injustiçados. Entretanto, o ser maduro e racional pensa de forma totalmente oposta: o mundo atual não é o sonhado nirvana, mas caudaloso turbilhão de injustiças, incompreensões, desigualdades. Seria muito melhor, bem mais agradável que assim não fôsse, mas é, logo, precisamos quanto antes reconhecê-lo simplesmente.

As crianças não suportam qualquer tipo de frustração e ao sofrê-la, tornam-se infelizes ou agridem, mas o adulto não tem qualquer motivo para deixar de suportá-la com calma.

O que nos perturba não são os fatos em si, mas a opinião que formamos dêles. A morte, por exemplo, não é um bem nem um mal, mas rotineiro determinismo biológico. A idéia, a opinião que se tem dela é que a faz um mal. O irremediável, também, oscila para o bem ou para o mal, segundo a opinião que dêle fazemos. Logo, somos nós que lhe damos a dimensão para nosso bem ou para nosso mal. Anulada a opinião negativa — e está em nossas mãos querer ou não fazê-lo — conjuramos a desventura.

O menino não aceita a adversidade, porque lhe é difícil compreender que se agora não existe o prazer isto não significa a eternidade da frustração. Os sentimentos e desejos nos meninos dependem quase inteiramente dos impulsos instintivos e das influências ambientais, mas os adultos podem pelo pensamento e ação alterar radicalmente as respostas emocionais e conduzir o próprio destino. O pensamento é a alavanca da emoção e esta determina a ação. É impossível, por exemplo, haver uma explosão emocional sem que existam idéias reiteradas prévias nesse sentido. Ainda que não seja possível dominar completamente os impulsos, consegue-se muito observando, analisando, mudando as próprias idéias em um sentido civilizado, construtivo e realista. Dessa forma, atuando-se sobre os pensamentos, policiando-se as idéias, pode-se mudar e regular as emoções perniciosas, gatilhos de ações anti-sociais. Sabe-se que a neurose origina-se essencialmente de emoções desajustadas. A maioria dos neuróticos deixa-se envolver por pensamentos irracionais e por isso se perturbam. Apesar de poderem potencialmente pensar de forma acertada e assim dominarem eficazmente suas condutas, os neuróticos habituaram-se a pensar sem lógica, daí o comportamento irregular e a conduta auto-derrotista comuns naqueles enfermos.

Os adultos, sob a ação do irremediável, podem mudar de ambiente ou aceitar filosoficamente suas desvantagens, quando fôr impossível, de pronto, modificá-las. Na eventualidade de alguém se transtornar na vigência de um fato julgado irremediável e perder a coragem, ficará impossibilitado de reagir de modo efetivo por isso mesmo. A ninguém é facultado impedir que aconteça o irremediável. Entretanto, as mais profundas e sinceras lamentações não ressuscitam os mortos, nem dão liberdade aos encarcerados; a dor mais justa não fará ninguém sentir-se melhor; a violência por sua vez agravará a situação. Por quê, então, não aceitar maduramente o sem remédio por mais doloroso que seja? Agradável ou não deve-se aceitar a realidade, quando não é possível modificá-la. Mesmo a realidade adversa, lamentável, cruelíssima, não é necessariamente catastrófica, porque ainda estamos vivos e por conseguinte, somos donos de nossos destinos e de nossas almas. O insanável pode opor-se aos nossos planos e até destruí-los, mas enquanto estivermos vivos há esperança de ganharmos a última batalha. Só nós mesmos podemos nos derrotar, aniquilar, destruir, se acreditarmos na eternidade do irremediável ou na atuação constante do incurável sobre nós. Ponderemos: o irremediável é realmente sem remédio, ou somos nós que assim o definimos? A prisão é eterna? A dor é perpétua? O irremediável é imorredouro? Não! Mil vezes não, desde que assim não queiramos que seja. Quando alguém cessa de ser negativo, pouco haverá de irremediável no irremediável. Quem é invencível? Aquêlê que não se deixa derrotar pelo irremediável. Quem está livre de ser cruelmente atingido pelo irremediável? E se o fôr? Morrerá por isso? Provavelmente não. Em consequência, a auto-agressão determina duplo sofrimento: a do irremediável propriamente dito e a auto-tortura. Sofremos duas vezes, ao invés de uma.

Situações irrecuperáveis fazem parte da vida, mas temos o poder do pensamento para sobreviver perfeitamente apesar delas. Logo, elas não são tão irrecuperáveis como parecem àqueles que não usam o pensamento a seu

favor e se deixam derrotar, prender, deprimir por pensamentos tais como: "Minha mãe morreu, estou liquidado! Estou encarcerado, a vida acabou-se para mim! Isto é lamentável e não me conformo." Assim pensando, estamos passando a nós mesmos o mais completo atestado de idiotice. O homem dotado de pensamentos racionais não pode, não concebe, não admite viver tristemente decepcionado, porque acredita com firmeza que a vida não é apenas alegria, bondade, pacifismo e justiça. O homem racional sabe muito bem e jamais se esquece que no mundo pululam imbecis, tiranos, psicopatas, loucos e é bem possível que pululem por muitos séculos. Além disso, o homem em si mesmo é ainda profundamente imperfeito por herança e educação errada. É mais ignorante, ineficiente, limitado do que em geral se atreve a admitir. Consome considerável tempo em superar maus hábitos e adquirir outros mais adequados e civilizados. Tende a permitir que suas emoções por vezes anulem o pensamento racional. Herda um sem número de enfermidades e não raro entrega-se aos tóxicos, destruindo aos poucos a saúde e a vida. Assim sendo, a nosso ver, a única atitude correta é a realista, ou seja, a da aceitação do mundo e do homem como são e não como queríamos que fôssem. Daí ser indispensável que tentemos efetivamente modificar o possível no sentido construtivo e diante de situações irremediáveis, aceitá-las com humildade, sem inúteis e cretinas revoltas. Conformados e ajustados racionalmente com o momento existencial infeliz, não iremos considerar o irremediável como justo ou injusto. Não é nem uma coisa nem outra. Simplesmente é o que é. Na verdade o que podemos fazer além de refrear os nossos impulsos e reações irracionais ante o irremediável? No entanto, isso já é muito. Isso já é tudo, porque não insistindo em modificar, no momento, o imodificável e sim nossa própria atitude em relação ao fato, de uma certa maneira estamos anulando, impedindo a auto-destruição inevitável, que advirá se não agirmos pronta e convictamente. Assim, minoramos o drama, retirando-lhe tôda a super-estrutura emocional inútil. Ao mesmo tempo nos imunizamos contra o vírus do desespero, do desatino, nos enquadrando filosoficamente em uma atitude de aceitação, sem exagerar o sucedido e tomando tôdas as providências para não piorar o que por si mesmo já é péssimo. Importa principalmente não esquecer de que a serenidade é o maior antídoto do irremediável. O pânico agrava a situação, é o núcleo do irremediável e facilita infelizes repetições evitáveis se formos serenos e tranquilos. Sim; o irremediável só nos perturba na medida em que anula o raciocínio. Só é eficiente, porque nos impede de pensar e assim tomamos a imaginação como realidade e acreditamos firmemente que estamos destruídos. Um sentimento deixa de ser paixão avassaladora, quando formamos uma idéia clara, racional a seu respeito. Tôdas as vezes em que acreditamos em algo desastroso, o consideramos presente e o sofrimento será vivo. Em consequência, alguém só poderá ter alegria enquanto fôr capaz de anular pensamentos, lembranças, evocações tristes ou deprimentes transformados em realidade no justo momento em que aparecem no campo da consciência. Só o poder evocador da memória pode fazer com que consideremos o inexistente como real. Já a razão admite o certo como evidente e a imaginação como duvidoso. Dêsse modo o irremediável provém de idéias inadequadas. Assim,

a tristeza causada pela morte de alguém é mitigada pela idéia de que é impossível pretender-se a eternidade do objeto amado no sentido material. Quanto maior fôr o número de idéias inadequadas, menor será a possibilidade de auto-domínio e de viver racionalmente. Os desgostos e infortúnios considerados por muitos como eventos irremediáveis, relacionam-se, na verdade, ao amor excessivo por algo que independe de nosso domínio. Assim, também, a idéia da morte. Quem atingir a maturidade tendo conseguido razoáveis conhecimentos intelectuais, que por sua natureza espiritual são eternos, não deve temer a morte, por isso que a alma imortal domina totalmente o corpo de natureza material. É evidente a supremacia do eterno — não afetado pela morte — sobre o perecível — o corpo humano — e, portanto, o que fica para ser destruído é parcela desprezível perante o mundo intelectual, cujas qualidades foram desenvolvidas durante o tempo em que a alma uniu-se ao corpo no momento "in articulo mortis". Já o ser subdesenvolvido espiritualmente, o bruto, primitivo, pouco mais que um animal, ao morrer, não terá como sobreviver na vida espiritual "post-mortem". Daí seu medo pânico ante o irremediável, que para ele significa a idéia da morte, do não-ser, da destruição total. Não existindo o "substratum" imperecível, intelectual, eterno, o nada é emocionalmente apavorante. Em síntese: quanto mais intelectual ou espiritual fôr o homem, menos "morrerá", porque participará em maior grau da essência do que é eterno. Já o ser puramente instinto, jamais possuirá o verdadeiro contentamento interior, está em completa inconsciência de si mesmo e das coisas do espírito e neste sentido só existe em função do perecível, mortal, deteriorável. Considerando a morte sob a influência do medo, da angústia, do pânico, do irremediável; acorrentado à matéria; limitado no tempo e espaço, o materialista não tem como fugir ao imperativo categórico da destruição total em curto prazo, porque lhe falta a segurança de sobrevivência no mundo espiritual. Cada minuto que passa, cada hora que se escôa, cada dia que se consome é um badalar soturno, sinistro, anunciando a destruição total daquele que ignora a existência infinita do espírito. Nessas condições não é difícil compreender como deve ser penosa a idéia da morte para os pobres de intelecto, mergulhados no lodaçal materialista, impedidos de ver as estrêlas.

Vejamos, agora, a dinâmica de um fato errôneamente julgado irremediável. Nada melhor para ilustrá-lo do que frisante exemplo.

Chamemos de X certo delinqüente, que em nossa vida pregressa de médico penitenciário, tivemos o ensejo de estudar.

Filho único. Mãe viúva. Idade: 26 anos. Temperamento extrovertido, alegre, comunicativo e muito apegado à mãe. Super-protegido pela genitora desde a infância, nada fazia sem consultá-la previamente. A vida de X girava em torno da vontade e dos desejos de sua mãe que, ao ficar viúva, concentrou-se total e completamente em seu filho. Sobrevém o imprevisto: a genitora de X contrai câncer e o filho foi informado de que ela pouco tempo teria de vida. De fato, sua morte ocorreu rapidamente. Nesse ponto deflagra-se o drama de X. Com a morte da mãe, o filho perde-se a si mesmo. Modifica-se, seu comportamento torna-se extremamente agressivo. Odeia-se por ter tido tão cruel destino; inveja a todos porque julga-se o mais infeliz dos

homens. Inseguro por não mais possuir a muleta materna, decide andar armado, ou melhor, a segurança materna é substituída por uma segurança simbólica: o revólver. Em resumo: seu comportamento agressivo rapidamente granjeia inúmeros inimigos e numa tarde, em sórdido botequim, por motivo fútil, X mata um desafeto. Prêso, foi julgado e condenado.

Analisemos superficialmente o drama de X: — De uma premissa irracional, ou seja, a convicção de que a mãe seria eterna, X encontrou-se, de repente, despreparado para enfrentar a vida. No plano emocional a morte da mãe nunca foi admitida. Ante o fato consumado X, qual criança desamparada, débil, indefesa, entrou em pânico, porque acreditou naquilo que repetia mil vêzes para si mesmo: “minha mãe morreu, que tragédia! Que mulher maravilhosa, decidida, abnegada era ela! Foi-se para sempre, pobre mãe, pobre de mim sem mãe! Como é horrível!” Assim pensou de maneira obsessiva, exaustiva, insuportável. Dêsse modo, irracionalmente, enterrou-se em vida, odiando-se por ter tido semelhante sina e odiando a todos pelo mecanismo de projeção: se não gosto de mim mesmo, muito menos gostarei do próximo. Por outro lado, para compensar seus sentimentos de inferioridade, inadequação, inaptidão, tornou-se cínico, agressivo e violento. Confundido, amedrontado, torturado, utilizou, inconscientemente, como couraça defensiva um comportamento ilógico, inapropriado, imaturo, infantil, no pressuposto equívoco de que assim poderia anular seus sentimentos subjacentes de auto-compaixão, super-sensibilidade e rejeição. Nessas condições, o crime tornou-se possível e de fato consumou-se irracionalmente.

A vivência da morte da mãe constituiu-se em ameaça sistêmica, prenúncio de desintegração ou destruição da personalidade de X, que, em razão da própria ansiedade, refugiou-se em moldes primitivos de proteção, à imagem da criança indefesa que depende exclusivamente dos pais para sua sobrevivência. É o “holding” de que nos fala Winnicott, referindo-se ao conjunto de atitudes especiais assumidas pela mãe no amparo ao bebê. O “holding” só é notado quando ausente e produz mal-estar intenso com sensações na criança de ser despedaçada, de extremo desamparo e falta de segurança. Dessa forma, pode-se compreender o clima de tragédia em que X passou a viver. Exigia uma “amamentação” que a vida já não lhe prodigalizava e cercou-se de elementos protetores entre os quais, e principalmente, o revólver, que não mais dispensou. A arma assumiu o papel onipotente e onisciente, capaz de resolver e dominar qualquer situação. Assim, o revólver revestiu-se de poderes mágicos, vividos ou sentidos como atributos divinos, hábeis em conservar a própria vida e a dos opositores ou destruí-las. Tudo dependia de acionar ou não um gatilho. A temida desintegração da personalidade, explica o endeuamento da arma, que se tornou proporcional à intensidade da ameaça externa.

Essa configuração mágica, irracional de X, assegurou-se e reassegurou-se em frases ou idéias como: “minha mãe já não está comigo, mas tenho uma arma poderosa, que resolverá qualquer dificuldade. Estou completamente seguro”.

Voltar à infância, significa também reviver ou atualizar fantasias infantis. A arma substituiu a segurança do bom seio materno, a chupeta, a proteção total materna. Tornou-se objeto ansiolítico e portanto obsessivamente indis-

pensável. Reduziu a ameaça de um conjunto de opositores internos: a insegurança básica, e externos: os possíveis inimigos. A arma era usada como amuleto anti-mêdo, acreditando X estar a salvo de qualquer perigo na batalha contra o mundo. Entretanto, o raciocínio e a lógica de X empobreceram-se à custa da regressão infantil à fase mágica do desenvolvimento psicológico. De fato, infantilmente passou a viver com o seu brinquedo — o revólver; puerilmente perpetrou inútil crime para justificar sua crença infantil no objeto mágico; ingênuamente, por fim, não admitiu responsabilidades, nem avaliou conseqüências, atributos adultos anulados pela conduta irracional, primária e neurótica.

Por êste e inúmeros outros casos que tivemos a oportunidade de tomar conhecimento em nossa longa vida pregressa de médico penitenciário, firmamos convicção de que o delinqüente antes de sê-lo é um ser humano doente, necessitado de tratamento psicológico, única maneira de recuperá-lo para si mesmo, tornando-o cidadão útil à própria família, à Sociedade e à Pátria. A trajetória existencial do crime e a avaliação dimensional dos fatores mórbidos que o condicionaram, só podem ser vislumbrados e com justiça avaliados pela Psicologia. A nosso ver, há um denominador comum na delinqüência: é a personalidade enfêrma, distorcida, desajustada desde a infância, repositório de pesada carga genética e de cruéis vicissitudes no curso da existência, incapaz definitivamente de — sem ajuda — adaptar as próprias impulsões instintivas à realidade externa. O futuro da criminalidade estaria, assim, condicionado, dependente do estudo da estrutura psicológica do delinqüente e dos meios e medidas médicas postos em prática para ajudar a crescer no sentido psicológico aquêle que se tornou anti-social.

Em 1967 lecionou NELSON HUNGRIA: “O indivíduo deve responder não apenas pela sua ação anti-jurídica, considerada em si mesma, senão também, e principalmente, pela sua deformada intimidade psíquica ou personalidade. Desde que para a formação ou modelação de sua personalidade anti-social entrou como fator concausal a sua vontade, ao criminoso deve ser aplicada a pena não só pelo que fêz (isto é, pelo crime praticado), como pelo que é, e enquanto não deixa de ser o que é, ou seja, enquanto persistir, em potencial, a sua anti-sociabilidade. Já não mais se deveria referir a culpabilidade apenas a um fato isolado ou individuado, mas também, e acima de tudo, à tôda a vida pretérita do agente, enquanto esta estivesse marcando a sua personalidade ou o seu caráter.” (Novas teorias e diretrizes do direito penal. *Rev. Justitia* — Ano XXX — 1.º trim. de 1968 — Vol. 60). Desde 1965 dissemos nós: o criminoso nasce no lar. A ausência de correta educação é a chave que pode abrir, na idade adulta, as portas do cárcere. Na verdade, o criminoso é geralmente mal entendido, mal julgado e por isso mesmo dificilmente recuperado. É por isso que se multiplicam os castigos irracionais ou as recompensas inadequadas feitos em nome da Justiça. Entendido que o delinqüente apesar do ato anti-social continua a ser uma criatura humana, é evidente que não se transforma em peça inanimada ou autômato apenas por ter sido encarcerado. O crime deixa de ser teórico, quando se transforma em ato. Disso

ressalta a extraordinária importância do estudo psicológico da pessoa que infringiu o Código Penal. O crime é fato reprovável por ser a violação de um dever de conduta, do ponto-de-vista da disciplina social ou da ordem jurídica, mas não nos devemos esquecer que o criminoso tem direito a um mínimo de compreensão humana pelos mais esclarecidos.

Para terminar, voltemos ao tema em epígrafe. Na verdade, com serenidade podemos nos ajudar se atentarmos que o perpassar do tempo desgasta o irremediável, minorando o seu impacto inicial contundente. Com serenidade percebemos que estamos vivos e que, se mais tarde o irremediável de hoje talvez já não o seja, por que irritar-se, agredir-se, destruir-se? Com serenidade, finalmente, podemos avaliar o irremediável em todos os sentidos e nos convenceremos de que sua importância não é tão grande como parecia ser. Não é nosso intuito destruir o mérito do que de importante haja acontecido, pois dessa forma estaríamos nos retirando neuróticamente da responsabilidade que por ventura tivéssemos no sucedido, mas acreditamos que não se lhe deva dar demasiada importância a ponto de nos desequilibrarmos psicologicamente. A atitude correta, cremos, ante o irremediável é uma espécie de termo médio aristotélico entre dois extremos, ou seja, a posição que se enquadra entre o super e o sub-exagêro. Em outras palavras, ninguém deve exagerar o acontecido a tal ponto que a própria vida dêle dependa. Por outro lado, também é errada a convicção de que tudo é destituído de valor. Segundo EPITECTO (Séc. III aC), a moral da aceitação do irremediável sem desespêro; da coragem perante o sofrimento; da serenidade e humildade ante forças sobre-humanas é um bálsamo, quando não seja uma solução. O irremediável é o desafio. Estamos em condições de aceitá-lo?