

Texto extraído dos cursos ministrados aos domingos por Dr. Roberto Assagioli no Instituto di Psicossíntesi, Florença. Tradução Livre: Centro de Psicossíntese de São Paulo, agosto/2017.

LIÇÃO 03.1964

CRISES E CONFLITOS PSÍQUICOS

Roberto Assagioli

A questão das crises e dos conflitos psíquicos constitui-se num tema de interesse geral, uma vez que é uma experiência pela qual passamos ou passaremos. Faz parte da dinâmica da vida. Mas antes desejo reafirmar o que eu disse na última aula. Hoje em dia diz-se frequentemente que os distúrbios neuropsíquicos, e também os psicossomáticos, dependem dos conflitos psíquicos. Isto é verdade somente até certo ponto. Eles podem produzir distúrbios quando são muito intensos; ou quando se toma uma atitude errada em relação a eles; quando suscitam medo e revolta. Mas não é preciso confundir “sofrimento” com doença; o sofrimento faz parte da vida humana normal.

Existem crises e conflitos de muitos tipos. Uma primeira distinção, que é relativa e não absoluta, é aquela entre conflitos externos e internos. Os primeiros, os externos, surgem em geral entre o indivíduo e o ambiente ou diante de uma determinada situação. Os internos acontecem entre as tendências, os sentimentos, as ideias da nossa personalidade. Podem ser distinguidos em três categorias: conflitos puramente psicológicos, conflitos morais e conflitos espirituais.

O primeiro conflito com a realidade externa, com o ambiente, é mesmo o nascimento. No pequeno ser, no momento de iniciar uma vida independente fora do seio materno, ocorre um abalo, uma crise: o frio, o desconforto físico, a fome produz uma crise de adaptação. Certos psicanalistas como Otto Rank atribuíram ao que chamamos “trauma do nascimento” uma grande importância.

Uma segunda crise é a do desmame. Algumas vezes se realiza facilmente, mas em outras produz uma crise fisiológica (distúrbio digestivo e etc.) e principalmente uma crise psicológica, um trauma psíquico, uma vez que constitui uma primeira separação

relativa da mãe. A criança tem dificuldade em abandonar a condição de identificação com a mãe que existe durante o aleitamento.

Depois, durante os primeiros anos, a criança tem necessidade da presença externa, e principalmente da relação afetiva com os pais. Quando isto falta, forma-se o que é chamado “complexo de abandono”. Uma prova evidente foi dada quando na Rússia, depois da revolução, tentaram destruir a família, baseando-se no fato de que muitos pais não conheciam regras de higiene, e foram instituídas grandes Creches, nas quais as crianças foram criadas “cientificamente” (ambientes e regras higiênicas, enfermeiras especializadas). O experimento teve efeito negativo: as crianças entristeciam-se ou adoeciam. Todas as regras higiênicas científicas não podiam substituir a presença humana, o calor humano, a corrente afetiva entre criança e pais.

Assim também ao procurar as causas dos distúrbios neuropsíquicos, descobriu-se que, em certo número de casos, o trauma psíquico determinante foi a carência afetiva, a sensação de ser abandonado pelos pais, principalmente pela mãe. Resultava uma sede de afetividade quase insaciável para compensar a falta de amor nos primeiros anos da vida. Isto em relação principalmente à mãe, mas com frequência também ao pai. Quando estes faltam por motivo de morte ou pela distancia, ou quando – sendo fisicamente presentes – não se ocupam das crianças, elas se ressentem fortemente.

No período que vai da infância à adolescência, a presença educativa, a influência do pai, tornam-se sempre mais necessárias e quando as energias e o tempo dos pais são escassos e que pouco podem ocupar-se dos seus filhos – como acontece frequentemente em nossos dias – as consequências podem ser muito mais graves do que se acredita comumente.

Os primeiros anos, os pré-escolares, no qual a criança vive exclusivamente na família, são muito importantes, determinantes para toda evolução posterior. Portanto é grande a responsabilidade dos pais. As corretas relações entre crianças e pais formam a base da educação. E nisto, muitos erros são cometidos. Acima de tudo há o preconceito, muito prejudicial, que baste “querer bem”. Querer bem é necessário, mas não suficiente. É necessário querer bem, mas é preciso querer bem de forma sábia. O afeto materno muitas vezes é possessivo, ciumento, invasivo e opressor. Outras vezes, ao contrário torna-se um obstáculo por uma ambivalência; isto é, existe na mãe o afeto de um lado, e do outro uma hostilidade mais ou menos latente em relação ao filho, que por qualquer razão, atrapalha (a mãe acredita) a sua vida.

Existem ainda os erros psicológicos produzidos pelas sugestões negativas devidas à ignorância dos mais elementares noções psicológicas, como as frases negativas habituais: “você é mau – você é desobediente – se você continuar assim vai acabar mal – cuidado que a policia virá – o homem negro e etc.”. Tudo isto é prejudicial, uma vez que se imprime no inconsciente da criança e produz o medo, senso de submissão, ou mesmo revolta ou a alternância de ambos.

Existem outros modos – seria agora muito longo enumerá-los – nos quais as mães, e também os pais, descarregam seus complexos em seus filhos. Exigências de perfeição a qual eles aspiraram e que não foram capazes de alcançar, mas que gostariam que seus filhos realizassem. Isto é muito frequente. Ou mesmo querer apressar a sua evolução natural, com a mesma sabedoria de alguém que quisesse esticar uma planta para fazê-la crescer mais rápido! Isto foi colocado em evidência por vários escritores de psicologia da infância, por vários educadores. Um dos melhores livros e mais acessíveis, no qual estas coisas são muito bem-ditas, é o de Maria Montessori “O Segredo da Infância” que recomendo enfaticamente a todos os pais e educadores.

Outra crise da criança acontece quando é mandada à creche ou à pré-escola: é a primeira separação da vida familiar. Algumas crianças vão de bom grado ou sentem pouco a mudança, mas para outras isso constitui um verdadeiro drama: rebelam-se e quando são forçadas podem sofrer muito. Por isso é necessário que a coisa seja feita com gentileza, gradativamente, preparando-a e tranquilizando-a.

A esta crise segue a da adaptação à própria escola e aos conflitos produzidos pelas relações com os professores e os companheiros. Se o professor não for compreensivo, se for muito severo e principalmente se rir, ou provocar a criança, se usar expressões negativas em relação a ela, poderá criar um complexo de inferioridade muito prejudicial ou suscitar revoltas reprimidas. Os professores deverão possuir noções de psicologia superiores às dos pais, no entanto eles cometem muitos erros. Não raro eles, sem se dar conta, descarregam seus complexos agressivos ou de outro tipo sobre os alunos.

Na escola, a adaptação social aos companheiros pode criar dificuldades, distúrbios, principalmente nas crianças muito sensíveis, tímidas, que se deixam dominar pelos companheiros mais agressivos. São muitas vezes as do tipo introvertido. Na nossa civilização extremamente extrovertida, e na Itália onde predominam os tipos

extrovertidos, a vida é difícil para os introvertidos. Não se pode dizer que os introvertidos sejam melhores ou piores que os extrovertidos ou vice e versa; são graus inferiores, médios, superiores, de qualquer um destes tipos psicológicos; mas no mundo atual, e na Itália particularmente, os introvertidos têm maiores dificuldades de adaptação. Não estão incluídos, não são estimados, são feridos por tantas coisas que conflitam com sua sensibilidade, enquanto os extrovertidos com pele mais insensível não se ressentem e reagem agressivamente. Por isso pais e professores deverão prestar uma particular atenção e usar muita delicadeza em tratar com os introvertidos, tanto que entre eles há um percentual de introvertidos superiores com tendências artísticas ou especulativas, ou ainda religiosas e espirituais, que serão reconhecidas, apreciadas e cultivadas.

A próxima crise é a da adolescência, na qual acontece o que se poderia chamar a “declaração de independência”. Os pais, ao contrário de reconhecer que é uma fase normal, necessária para a formação da personalidade, ao invés de ter a sabedoria dos pássaros que empurram para fora do ninho seus filhotes quando são capazes de voar com as próprias asas, muitas vezes procuram atrapalhá-la. É preciso reconhecer que esta “declaração de independência” dos jovens é muito incômoda para os pais; eleva os problemas, coloca em foco aspectos insuspeitados, e muitas vezes é exagerada, como todas as reações. Principalmente na atualidade assume formas excessivas e por vezes preocupantes. Mas diante da autoafirmação do adolescente a atitude pior é tentar reprimi-la. Toda tentativa de atrapalhá-la, de combatê-la, só pode aumentá-la. Na realidade é uma crise, talvez maior para os pais do que para os filhos. Estes deverão procurar resolvê-la do modo mais harmônico e compreensivo possível.

Existem tantas diferenças de características e de tipos que não podem ser estabelecidas regras fixas, mas é um problema a ser encarado e resolvido sabiamente. Além do mais ou a mãe procura desesperadamente manter a presa afetiva, com carícias, ameaças, chantagens psicológicas mais ou menos dissimuladas, ou os pais assumem uma atitude hostil em relação aos filhos, criticando-os, condenando-os. Isto cria uma distância, um conflito que fecha a porta à todas as possibilidades de “comunicação”. Em vez disso este problema deveria ser examinado e discutido abertamente entre pais e filhos, e, se possível, com ajuda de médicos e psicólogos.

Uma crise específica que começa com a adolescência, e não raro também antes, e que muitas vezes dura a vida toda, é a das relações entre os sexos, esta requereria um intenso curso para ser tratada de modo adequado, mas no momento só posso fazer uma breve exposição esquemática das várias crises. Não falarei da questão sexual no sentido físico, a qual se deu tanta importância – uma importância muitas vezes exagerada – para deter-me principalmente no problema das relações psicológicas que, de resto, têm um forte reflexo sobre as físicas.

Pode-se dizer, um pouco esquematicamente, que as duas principais causas de conflito entre os sexos são: incompreensão e autoafirmação. A incompreensão se origina em grande parte da diferença, não reconhecida, da constituição psicológica entre os dois sexos. Escrevi em um ensaio A Psicologia da Mulher e sua Psicossíntese. Não posso desenvolver agora este tema; direi somente que há uma fundamental incompreensão recíproca entre homem e mulher porque seu modo de sentir, reagir, avaliar a vida é completamente diferente. Também aqui o problema essencial é o da “comunicação”. Cada um dos dois grupos dá às mesmas palavras um significado diferente. Há um velho aforismo latino que diz: “Si duo faciunt idem, non est idem” (Se duas pessoas fazem a mesma coisa não é a mesma coisa). Isto porque os estímulos e as intenções podem ser diversos; mas é, entretanto, verdadeiro “Si duo faciunt idem non est idem”. Se duas pessoas dizem uma mesma palavra, uma mesma frase pode querer dizer duas coisas muito diferentes – e o fazem sem se dar conta.

Isto faz surgir uma série de mal-entendidos sem fim. Para convencerem-se basta examinar uma simples palavra: amor.

Ela pode ter os significados mais diversos: quem a diz pode entendê-la em um sentido, e quem a escuta num sentido totalmente diferente. Em uma enciclopédia moderna foram elencados 14 significados para “amor” – e não abarcam todos! E assim para muitas outras palavras. Portanto a primeira coisa a fazer deveria ser aprender a “comunicar”, a entender-nos e a compreender-se. Aqui a psicologia pode ser de grande ajuda; a psicologia moderna, com suas descobertas, com suas análises sempre mais perspicazes, oferece meios preciosos. Não é necessário ter outra cultura; há dados essenciais facilmente compreensíveis, justamente porque se referem à experiência humana geral.

Em relação à autoafirmação, para mantê-la nos seus justos limites é necessário fazer o que os ingleses dizem, numa frase de difícil tradução, “To agree to disagree”. É

necessário reconhecer e aceitar as diferenças psíquicas existentes entre nós e os outros; *aceitar* ter pontos de vista diferentes; procurar harmonizá-los, mas respeitar a constituição psicológica, a originalidade do outro, sem querer plasmá-lo à sua imagem e semelhança. Quantos namorados, inconsciente ou conscientemente, acreditam ou esperam transformar o outro naquele que desejaria que fosse modelá-lo segundo a imagem ideal que se forma! Esta é uma das formas mais ingênuas, mas mais frequentes e mais fadadas ao fracasso.

O respeito pela personalidade alheia o qual nos induz a evitar toda luta pelo domínio. A autoafirmação pode ser considerada como uma manifestação do egoísmo natural pelo qual cada um procura receber e não dar exige mais do que concede. Esta é uma das causas mais frequentes do conflito; do balanço econômico familiar no qual cada um gostaria da “fatia maior”, à distribuição do tempo entre a família e outras atividades, à supremacia psicológica e moral que cada um quer ter sobre o outro.

Este é um quadro esquemático daqueles que são os maiores conflitos externos ou interindividuais, devidos à relação com outros e com o mundo.

A segunda categoria de conflitos é a dos conflitos internos, e a seu respeito a primeira coisa a reconhecer é que são em alguma medida inevitáveis, dada a nossa multiplicidade psíquica.

Em uma aula do ano passado, falei de vários “eus”, das várias subpersonalidades que cada um tem em si; da diversidade entre o que somos em um dado momento, e o que acreditamos ser, o que queremos ser, e – nos relacionamentos com os outros – o que os outros suscitam em nós; o que queremos “representar” ser; e enfim o que podemos vir a ser.

Além destes conflitos, existem aqueles suscitados pelas várias tendências, pelos vários impulsos que existem em nós. Em certo sentido, é preciso discriminar continuamente ou escolher entre as várias possibilidades de explicação. Em um livro de Paul Tournier há uma frase incisiva: “Viver é escolher”. Não raro se empregava ou se emprega a este propósito a palavra “sacrifício”; mas esta é uma expressão negativa: melhor usar a palavra “escolha”. Todo dia nós devemos fazer escolhas no uso do tempo e das energias: se fizermos uma coisa não podemos fazer outra. Se quisermos despendar tempo a uma pessoa querida, devemos limitar atividades profissionais ou intelectuais, e vice e versa. Isto deveria ser óbvio; mas há muitos –

aliás, em alguma medida, todos – que não sabem e não gostariam de escolher; eles procuram conciliar o inconciliável; ter tudo, fazer tudo, sem “renunciar” a nada. Mas isto é impossível; os limites de tempo e de energia requerem que se façam contínuas escolhas e não necessariamente entre isto que é bom ou mau, mas entre isto que é mais oportuno, que tem mais valor – ou ao que atribuímos mais valor – e aquilo que ao contrário deve ser descartado.

Isto parece elementar, ou – repito – sem se dar conta, não queremos reconhecer estas limitações. Existem por exemplo, tendências contrastantes como a preguiça e a ambição, a comodidade física e o desejo de ganho; portanto, também no plano puramente egoísta existem estas contradições que são causa de conflitos se alguém não os regular e harmonizar. Nisto, os homens práticos e simples são mais realistas e mais sábios que outros mais refinados e muitos intelectuais. O homem de negócios sabe muito bem que se quer ganhar muito deve esforçar-se muito, e aceita isso como regra do jogo.

Na idade madura e na velhice surgem novas causas de crises e conflitos. São produzidos principalmente pela revolta do envelhecer e do medo da morte. Evita-se admitir que a idade madura e a velhice pedem que muitas coisas sejam abandonadas, e não se avalia o enriquecimento que existe sob outros aspectos. Portanto para o homem como para a mulher, a renúncia a certos aspectos da virilidade ou da feminilidade constitui uma crise; uma crise tanto mais intensa quanto maior for a revolta. Uma das mais sofridas é a crise estética da mulher que não aceita perder o viço do físico, perder certos atrativos femininos, enquanto é natural e normal que em uma determinada idade devem ser substituídas por outros de caráter mais psicológico e espiritual, por outras funções e atividades e que a mudança deva ser aceita de bom grado.

No homem, além de uma crise semelhante, há também a que foi chamada “crise do aposentado”. Muitos homens chegaram próximos à idade da aposentadoria, a desejaram, aspiraram, lamentando-se do trabalho tornado sempre mais pesado, e acreditando que com a aposentadoria todas as dificuldades estariam resolvidas. Em vez disso acontece que ao aposentarem-se eles “desabam”. Caem em um estado depressivo, na “neurose da aposentadoria”. O homem frequentemente identifica-se com a sua função, ainda que muitas vezes a exerça de má vontade, e quando ela chega sente-se perdido, não sabe mais o que fazer. Encontra-se como inválido,

depara-se com o dever de recomeçar uma nova vida e não sabe que parte reconstruir. Esta crise não pode ser resolvida no último momento, é previsível e sua superação deve ser planejada.

Todo homem e toda mulher enquanto desenvolve as respectivas funções deveria ter por anos se preparado, aliás, iniciado uma outra vida individual, independente, que substituísse gradativamente a função ou profissão que ocupava. Quando pelo casamento dos filhos, a função materna vem a cessar na forma mais direta, a mulher deveria estar pronta para outra atividade. Um tipo elementar é o dos assim chamados “hobby” – isto é um interesse e uma atividade particular – mas geralmente não basta. Queremos algo mais substancial que nos comprometa com nossa parte mais viva, mais real, superior. Em tal caso, em vez de uma crise penosa, acontece o contrário, experimenta-se uma sensação de liberdade: a alegria de poder executar atividades que foram impedidas por deveres familiares ou profissionais.

Outra crise produzida, principalmente nos idosos, é o medo da morte. Esta é suscitada pelo instinto biológico de conservação. Para quem é materialista, na teoria como também na prática, (uma vez que alguém pode acreditar em ser “religioso”, mas na realidade se identifica com o corpo) a morte é naturalmente vista como algo a ser temida. Ela significa para muitos a anulação de todos os valores enraizados na vida terrena. Este medo pode suscitar estados verdadeiramente angustiantes, e alguns podem chegar ao extremo de tirar a vida para livrar-se da expectativa angustiante da morte natural. Aqui, a solução não pode ser exclusivamente psicológica: deve ser espiritual. Somente com a desidentificação do corpo, somente com a convicção sentida da continuidade da vida, somente identificando-se com o próprio Eu espiritual, ou experimentando o senso de imortalidade, de indestrutibilidade que se origina – só assim aquele medo biológico pode ser dominado e eliminado.