



A POSTURA FENOMENOLÓGICA NAS RELAÇÕES DE AJUDA!

Humberto de Almeida*

Este relato pretende compartilhar experiências vividas não apenas no setting terapêutico, mas também em situações cotidianas. Antes de relatá-las, no entanto, devo apresentar de maneira concisa a proposta da fenomenologia, que orienta meu trabalho como psicólogo. Segundo Edmund Husserl, o que a fenomenologia propõe é, de maneira sintética, “o retorno às coisas mesmas”¹. Buscar olhar o existente como fenômeno², ou seja, sem o filtro de teorias e conceitos definidos *a priori*. Como diz o professor André Toso³, na prática clínica a fenomenologia é mais uma postura que um método ou abordagem: colocar-se como igual ao outro, e não como detentor de um saber ou iluminação superiores; pensar *com o outro*, e não *pele outro*; compreender *com o outro*, e não *pele outro*.

Creio que essa postura possa extrapolar o setting terapêutico e estender-se a outros relacionamentos e situações de vida: o amigo que acolhe e consola sem o filtro de sua visão de mundo; o ministro religioso que escuta e orienta sem a lente de sua ideia de espiritualidade; o médico que diagnostica e responde ao paciente sem as limitações de sua especialidade. Passo aqui a relatar experiências que ilustram essa postura, na maioria das vezes por oposição.

* Psicólogo com Especialização em Psicopatologia Fenomenológica pela Santa Casa de São Paulo – CRP 06-108507. Integrante do Coletivo Homens EIG – grupo de reflexão sobre masculinidades e religiosidade. E-mail: hacomunic@hotmail.com

¹ HUSSERL: As Investigações Lógicas, o projeto transcendental e a ontologia. In: SOUZA, Ricardo Timm de; OLIVEIRA, Nythamar Fernandes de (ed.). *Fenomenologia hoje: existência, ser e sentido no alvorecer do século XXI*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2001.

² Do grego "phainomenon": aquilo que vem à luz, se manifesta.

³ TOSO, André. *Curso A Fenomenologia na Prática Clínica*, 2024.



Uma amiga querida, que já tinha experimentado crises depressivas em outros momentos da vida, passou por uma separação conjugal especialmente traumática, por brusca e inesperada. Compreensivelmente, entrou em novo episódio de depressão grave, que a impediu de realizar suas atividades de rotina e a levou a decisões intempestivas, como pedir demissão de um bom emprego e processar, por razões mais formais que legais, a empresa que até então vinha lhe dando total apoio. A família é extremamente religiosa, e buscou na fé consolo e orientação para aquele momento doloroso. Tal orientação não incluiu buscar atendimento psiquiátrico e psicoterapêutico; sua própria filha, na época estudante de medicina, se opôs tenazmente a isso, argumentando que, para não confrontar as convicções religiosas da família, o sofrimento depressivo deveria ser superado pela força espiritual, e não com o apoio da medicina ou psicologia. Cabe aqui observar que a depressão, que tem bases existenciais e emocionais, envolve também aspectos orgânicos, notadamente a redução da disponibilidade de determinados neurotransmissores, como serotonina e dopamina, que pode ser equilibrada por antidepressivos.

Outra experiência envolve uma paciente em situação depressiva, que embora profunda não a impede de trabalhar, manter um relacionamento amoroso e cuidar de sua casa e de seu filho, embora dificulte sensivelmente essas atividades. É uma jovem muito bonita, que normalmente se apresenta com a postura típica da depressão: semblante triste, costas encurvadas, olhar para baixo. No último atendimento, porém, ao buscá-la na recepção, encontrei outra pessoa: uma jovem de porte atlético, olhar luminoso e movimentos firmes, que se pôs a comentar sobre o tempo assim que nos cumprimentamos. No início da sessão falei sobre a impressão de vivacidade que me causara, e ela relatou ter lido pela manhã um trecho do Sermão da Montanha, que cito de memória: “Não vos preocupeis pelo dia de amanhã, pois o dia de amanhã cuidará de si. Basta a cada dia o seu mal”. Tais palavras a libertaram temporariamente das rumações depressivas, a fizeram sentir-se forte e adequada, o que se refletiu tanto no seu ânimo quanto na sua corporeidade. Ao longo da sessão, no entanto, voltou a falar dos seus medos, preocupações e sentimentos de inadequação, e isso também se refletiu na sua disposição afetiva e na sua aparência.

Essa experiência ilustra a maneira como fatores orgânicos, emocionais, psicológicos, existenciais e espirituais se amalgamam na pessoa – ou, como diz



Heidegger, no ser-aí (*dasein*) ou ser-no-mundo⁴. Não levamos ao psiquiatra apenas o nosso cérebro, ao psicólogo apenas a nossa mente, ao ministro religioso apenas o nosso espírito, ao gastro apenas o nosso estômago. Nos apresentamos em nossa integralidade, embora muitos profissionais tendam a nos enquadrar na moldura da sua visão de mundo.

No caso dessa jovem paciente, é importante ressaltar que ela buscou a psicoterapia por insistência do namorado, com quem vai se casar no início do próximo ano. Ele é um líder religioso leigo, promove estudos bíblicos e segue estritamente os preceitos de sua fé, numa demonstração prática de que é possível observar limites entre os diversos aspectos da existência.

A experiência que relato a seguir não diz respeito a um caso específico, mas tem sido recorrente em minha prática clínica. Muitas mulheres, por vezes com claros transtornos emocionais, afirmam ter buscado a psicoterapia à revelia de seus companheiros, que consideram o sofrimento psíquico “frescura”, ou, para ser mais atual, “mimimi”. Consequentemente, buscar ajuda psiquiátrica ou psicoterápica é ceder à própria fraqueza, coisa que “homem que é homem” não faz, até porque não pode ter fraquezas. Não é preciso maior reflexão para relacionar esse comportamento à noção de masculinidade incrustrada em nossa sociedade, que está também na raiz da misoginia, da aversão à diversidade sexual e da violência de gênero.

Os estereótipos associados à saúde mental se refletem ainda na qualidade de vida de muitos homens, que resistem a buscar ajuda antes que os sinais de transtornos psíquicos e emocionais se agravem e se tornem mais difíceis de reverter. Na verdade, isso se estende à saúde masculina em geral, já que os homens tendem a negligenciar cuidados preventivos e mesmo a postergar a ida ao médico quando adoecem.

Relato por fim minha divergência com um antigo e excelente professor, profundo conhecedor da teoria psicanalítica, que, no entanto, se opunha energicamente ao que considerava a medicalização do sofrimento emocional. Em sua visão, a psicanálise dispunha de recursos suficientes para lidar com essas questões, dispensando o uso de psicofármacos. Minha impressão é de que essa visão seja típica de quem teve a

⁴ HEIDEGGER, Martin: *Ser e tempo*. Campinas/Petrópolis: Editora Unicamp/Vozes, 2012.



felicidade de nunca haver experimentado a dor de uma depressão, de uma crise de pânico ou ansiedade intensa.

Quanto ao ministro religioso, é inegável sua importância como figura de referência, cujas palavras podem ser determinantes para desfazer estereótipos que associam à fraqueza os cuidados com a saúde mental, e caracterizam os grupos de reflexão como espaços predominantemente femininos. Colocando o aspecto espiritual em sintonia, e não em oposição aos cuidados com a saúde física e mental, as comunidades de fé podem se constituir em espaços de cura. Podem se tornar também caixas de ressonância para as políticas nacionais de saúde, que encontram dificuldade para chegar à população, em especial ao público masculino.

Para concluir, ressalto minha convicção de que a proposta da fenomenologia, apresentada aqui de forma necessariamente simplificada, seja válida em todos os relacionamentos humanos, laicos ou religiosos. Na prática, citando novamente o professor Toso, isso significa acolher como igual ao outro que nos procura, e a quem nos cabe ajudar a encontrar seus próprios significados e compreensões; investigar-se continuamente, para identificar suas próprias limitações; silenciar-se, inclusive no diálogo interior, para melhor ouvir o que se apresenta e evitar julgamentos e interpretações intempestivas. Por fim, ter humildade para acolher o que se apresenta, e não o que acreditamos ou gostaríamos que se apresentasse.

REFERÊNCIAS

HEIDEGGER, Martin: *Ser e tempo*. Campinas/Petrópolis: Editora Unicamp/Vozes, 2012.

HUSSERL: As Investigações Lógicas, o projeto transcendental e a ontologia. In: SOUZA, Ricardo Timm de; OLIVEIRA, Nythamar Fernandes de (ed.). *Fenomenologia hoje: existência, ser e sentido no alvorecer do século XXI*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2001.

TOSO, André. *Curso A Fenomenologia na Prática Clínica*, 2024.

Recebido em: 10 dez. 2024.

Aceito em: 10 dez. 2024.