

100 anos depois, **Freud** explica mais

Uma linguagem mais didática, terapeutas humanizados, a qualidade de vida do paciente acima de tudo. Ainda que as teorias continuem as mesmas, a psicanálise mudou — e muito — no último século



Sobre um relaxante divã, você se concentra em afastar-se dos estímulos que o cercam. Concentra-se numa parede neutra, diante da qual se posiciona um quadro de imagens abstratas. Aos poucos, relata fatos do cotidiano, sonhos, fantasias e momentos angustiantes do passado. A companhia está longe do alcance de visão, mas se mantém presente na figura do terapeuta. Aos poucos, ambos são conduzidos a um mundo fantástico: o inconsciente, onde residem os conflitos e também a chave para a melhora.

No fim do século 19, Sigmund Freud (1856-1939) teve o grande insight de que a fala podia ser um importante instrumento de cura e transformação, especialmente das doenças da alma. Nasceu ali a psicanálise, uma ciência que deu origem às diversas modalidades de psicoterapia moderna e que, mesmo com as intensas transformações no mundo nesse período, se mantém viva e atual. Os cernes da teoria se mantêm intactos, mas a progressão do pensamento levou evolução às interpretações. Um novo terapeuta ocupa a poltrona e, conseqüentemente, é sob uma nova ótica que o paciente é analisado.

Grande parte dessa atualização é fruto da maior participação feminina — não só como pacientes, mas também como membros atuantes na ciência. Para se ter uma ideia, as mulheres correspondem a cerca de 80% dos novos psicanalistas formados pela Sociedade de Psicanálise de Brasília (SPB) e ocupam a liderança em diversas instituições da área no país. Aqui, inclusive.

No próximo sábado, a Associação Internacional de Psicanálise (International Psychoanalytical Association – IPA) comemora o primeiro centenário de fundação. A data será comemorada com debates, lançamentos de livros e ações de popularização das teorias freudianas em todo o mundo. Nesta reportagem, a *Revista* celebra o momento com uma observação da psicanálise contemporânea, com seus avanços e certezas. Afinal, há motivos para ter medo do divã?

Psicanálise viva, pop e mais leve

A imagem de Freud é muitas vezes associada a austeridade e ao rigor. Talvez por isso a psicanálise seja vista, até hoje, como um processo demorado, difícil e doloroso. De fato, o é — admitem os próprios psicanalistas. Não teria como ser diferente, já que se trata de um mergulho a partes desconhecidas de nós mesmos e, muitas vezes, indesejáveis. No entanto, o passar dos anos e o refino das teorias no decorrer desse tempo levaram a uma ressignificação do processo psicanalítico.

“A psicanálise desistiu de morar em uma torre de marfim. Agir com presunção é natural ao ser humano, quando não se está firme no caminho certo. Talvez hoje, com bases mais sólidas, ela não precise mais enaltecer-se tanto. Está do tamanho que é”, avalia Sônia Eva Tucherman, membro didata da Sociedade Brasileira de Psicanálise no Rio de Janeiro (SBPRJ).

Sônia é responsável por um dos grandes avanços atuais nesse sentido. É dela a iniciativa de criar o programa de rádio *Escutar e Pensar*, criado pela SBPRJ em parceria com a Rádio MEC. Durante nove anos, o programa debateu temas da atualidade à luz da psicanálise. Além do Rio de Janeiro, o programa foi retransmitido em Fortaleza, Brasília e São Paulo, e está disponível à rede Viva Favela, de rádios comunitárias. Há dois anos, o projeto foi reformulado para atender necessidades de crianças e adolescentes. Transformou-se no *Perguntar e Pensar*, em que dois personagens infantis “conversam” com uma madrinha e recebem orientações fundamentadas nas ideias freudianas. Os temas são múltiplos: vão desde a mentira contada aos pais sobre a nota baixa na escola a pedofilia e violência doméstica.

Buscar formas como essa, de aproximação com o público, é um desafio atual da IPA, que estimula ações comunitárias entre as entidades congregadas. Dessa forma, conseguiram romper paradigmas históricos. Um dos mais expressivos é a instituição de uma sociedade psicanalítica na China, até então refratária à teoria de Freud. “Hoje, entende-se a necessidade de uso de uma linguagem que seja compreendida por todos, e não como um código em que o poder se mantém nas mãos do psicanalista”, explica Sônia Eva. Outra preocupação da IPA é baixar a idade de quem busca a formação em psicanálise. Hoje, os candidatos chegam às aulas com cerca de 50 anos.

Na prática, é transformar essa ciência em algo mais simpático e, por conseqüência, mais útil a quem a procura, com abrangência para novas demandas. Cláudio Eizirik, único brasileiro a presidir a IPA (International Psychoanalytical Association) até hoje, diz que a psicanálise aprofundou seu conhecimento sobre o funcionamento da mente humana, entendeu melhor seus estados mentais primitivos e patológicos, expandiu o acesso a pacientes mais graves e passou a estudar mais o funcionamento do próprio analista. “Entendemos também mais sobre a mente do bebê, das crianças e dos adolescentes, como forma de intervir sobre as dificuldades emocionais que apresentam”, completa.

Tudo isso se reflete também no desenvolvimento e no sucesso do processo de análise. Os pacientes de hoje encontram terapeutas muito mais humanizados e compreensivos diante das angústias que trazem. “Hoje, buscamos ter um entendimento maior do ‘para que’, e não só do ‘por que’. A qualidade de vida do paciente está acima de tudo”, garante Silvia Helena Heimbürger, presidenta da Sociedade Psicanalítica de Brasília (SPB).

Para ouvir e refletir

Algumas edições dos programas *Escutar e Pensar* e *Perguntar e Pensar* estão disponíveis na internet, na página da Sociedade Brasileira de Psicanálise do Rio de Janeiro (SBPRJ). O endereço eletrônico é: www.sbprj.org.br

Tempo é imprescindível

Um dos grandes paradigmas da psicanálise, se comparada com outras técnicas psicoterápicas, é o tempo necessário de trabalho em sessões. É comum ouvir relatos de pessoas que enfrentam seis, oito, 12 anos a fio em terapia, com duas ou mais sessões semanais. Obviamente, o processo torna o caminho do autoconhecimento algo caro. Atualmente, uma sessão de 50 minutos custa algo entre R\$ 120 e R\$ 200.

A frequência alta de sessões foi preconizada por Freud como parte do processo psicanalítico. Ainda hoje é visto como a principal forma de estabelecer o vínculo terapêutico entre psicanalista e paciente. "Não é uma questão de dinheiro. A prova é que muitos psicanalistas renegociam valores a partir das necessidades e da disponibilidade financeira do paciente", explica Silvia Helena Heimburger.

Simone Araújo, 42 anos, optou pela psicanálise mesmo sabendo que o custo seria maior. Formada em psicologia, ela vê nessa modalidade de psicoterapia um canal eficiente para acessar conteúdos não tratados nas chamadas terapias breves. Ela está em análise há quatro anos, com duas sessões semanais. "A questão do valor é subjetiva, pois os benefícios que tenho transformam a análise num dos melhores investimentos de minha vida", avalia.

Ela garante que há assunto para trabalhar, até em mais de duas sessões semanais. "Apesar da aparente repetição, a cada encontro algo novo é descoberto. Numa frequência maior, aumento as chances de entrar em contato com meus conflitos", explica. Antes de chegar à psicanálise, Simone tinha passado por outra terapia, durante três anos. Na comparação entre as duas, percebeu principalmente que a empatia com o processo adotado é fundamental para os avanços. "Quando há uma entrega real, os resultados



Para Simone Araújo, a psicanálise é um dos melhores investimentos de sua vida

surgem com mais facilidade."

Diferentemente do que muitos pensam, a alta não deve ser perseguida como o objetivo máximo da terapia. Essa expectativa seria, inclusive, um entrave para o avanço no processo analítico. O avanço é percebido ao longo do processo, como a montagem de um quebra-cabeças, compara a psicanalista Sônia Eva Tucherman. "Na medida em que partes se formam, conseguimos vislumbrar o todo do desenho. Não se deve pensar que só com a alta o indivíduo está pronto para lidar com os próprios conflitos", diz.

Atendimento a baixo custo

A Sociedade Psicanalítica de Brasília mantém uma clínica com preços mais acessíveis à comunidade, pelo Centro de Atendimento e Pesquisa em Psicanálise. O atendimento é direcionado a crianças, adolescentes, adultos, casais, famílias e mães-bebês. Informações nos telefones 3248-2309 e 3364-1553.

"O silêncio está sempre presente numa sessão de análise, e seus efeitos são tão decisivos quanto os de uma palavra efetivamente pronunciada"

J. D. Nasio, psicanalista

Eles se deitam no divã

Veja alguns famosos que, no divã, transformam-se em pessoas mais bem resolvidas. Ou tentam, ao menos:



» Grazi Massafera



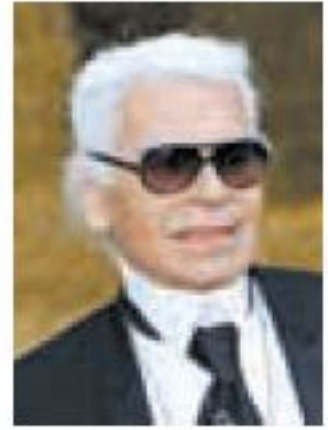
» Marília Gabriela



» Marta Suplicy



» Carla Bruni



» Karl Lagerfeld

» João Miguel Júnior/TV Globo » Pedro Paulo Figueiredo/Carta Z Notícias - 10/12/09
» Pablo de Sousa/Agência Luz - 17/6/09 » Miguel Medina/AFP » Jacky Naegelen/Reuters - 6/10/09

Para entender a psicanálise

O que é?

» "É um processo de investigação da vida psíquica, um método terapêutico e a teoria decorrente desses dois pontos", segundo a definição do próprio Freud.

Quais as origens históricas do processo?

» Sigmund Freud era doutor em neurologia e, conseqüentemente, se deparava com diversos casos de psicopatologias. Mas, naquela época (meados do século 19), havia um entendimento que tais distúrbios tinham sempre um fundo orgânico, ou seja, derivavam de algum tipo de falha no cérebro. Freud, então, teve acesso ao trabalho do psiquiatra francês Jean-Martin Charcot e, com ele, fez um estágio para observar o comportamento de mulheres histéricas. Lá, ele percebeu que os sintomas histéricos tinham um significado e, posteriormente, viu que as pacientes tinham uma melhora significativa depois que falavam sobre o mal que as afligia. Identificou, então, na importância do escutar um movimento pela cura.

Quais são as diretrizes da psicanálise?

- » Existência do inconsciente: acredita-se que, além dos conteúdos e emoções que estão vívidos na nossa consciência, ficam retidos "nos porões" da psique as demais informações que tivemos acesso de alguma forma na vida. Apesar de oculto, esse conteúdo se mantém vivo e pode manter forte influência em situações cotidianas.
- » Estrutura da psique: o aparelho psíquico seria formado por três estruturas. O ego seria a nossa ponte com o mundo externo, aparentemente o comandante dos nossos atos. Mas, na verdade, ele estaria sob influência direta de duas outras fontes: o superego, uma espécie de censor moral, e o id, a fonte das pulsões — os desejos inerentes ao ser humano.
- » O recalque como origem do sofrimento: quando

uma pulsão é interdita pelo superego, ela torna-se inconsciente para evitar o sofrimento. Porém, pode influenciar atitudes e pensamentos posteriores. É a base dos sintomas.

» A fala como meio para a cura: poder trazer conteúdos do inconsciente para o consciente. É uma forma de assimilar os conflitos internos e, assim, buscar uma melhora no quadro psíquico.

No que se diferencia das demais psicoterapias?

» A psicanálise não busca apenas suspender o sintoma ou o comportamento indesejado apresentado pelo paciente. Visa um aprofundamento que permite perceber a origem do mal interno, tomando-o consciente, e também aumenta e melhora o funcionamento psíquico. Por isso, é um processo mais longo.

Como funciona, na prática?

» Primeiro, é marcada uma ou mais entrevistas para saber a demanda e as necessidades do paciente. Depois, é iniciado o processo psicanalítico em si: do divã, o analisando relata acontecimentos cotidianos, lembranças, fantasias e sonhos, enquanto é ouvido pelo terapeuta. O psicanalista fica proposadamente fora do alcance de visão do cliente, mas pontua e interpreta com comentários e perguntas pertinentes, à medida que entende a realidade psíquica do mesmo. Não há troca de conselhos ou orientações. Cada sessão dura 50 minutos e são marcados, preferencialmente, três encontros por semana.

Qual o tempo mínimo para a alta?

» Não existe regra. O sucesso da psicanálise está diretamente relacionado ao comprometimento do terapeuta e do analisando. Tendo em vista que o processo é, antes de tudo, uma chave para o autoconhecimento, ele pode levar vários anos — ou simplesmente não ter um fim. Vai depender da disponibilidade do paciente.

Capa

Como se forma um analista?

Lycia Schettini, 64 anos, ainda era médica anestesio-logista quando teve contato pela primeira vez com a psicanálise, em meados da década de 1980. Ela buscou a terapia para superar um momento traumático: a perda prematura de um filho. No divã, ela entrou em contato com o antigo sonho de também se tornar terapeuta. Quando estava próxima da aposentadoria, resolveu pleitear uma vaga no processo de formação.

“Comecei, naquele momento, um aprendizado que não se encerra nunca”, observa. Lycia se refere à constante necessidade do psicanalista em aprimorar conhecimentos, e também à sabedoria que a vivência clínica promove. Nisso, uma das grandes coisas que aprendeu foi a valorizar cada pessoa que chega ao consultório dela como um indivíduo único e, por essência, fragilizado. “Decidir por uma análise é um momento muito especial, que deve ser tratado com grande respeito. Nosso esforço é de aproximar, com destemor, nossa

mente ao sentimento que brota no paciente”, diz.

As regras para a formação do psicanalista variam de acordo com cada instituto. Alguns deles só admitem médicos e psicólogos, por exemplo. A SPB abrange a formação a graduados em qualquer curso de nível superior. O pretendente é avaliado a partir do currículo, da autobiografia e de três entrevistas com psicanalistas diferentes. Se for aprovado, deverá se submeter a um ano de análise com terapeuta recomendado pela sociedade com, no mínimo, quatro sessões semanais.

Somente depois de vencida essa fase, ele passa a frequentar os seminários de formação teórica, que duram cerca de quatro anos. Nesse período, a análise é mantida com a mesma frequência. Eles também precisam acompanhar casos clínicos, que são avaliados pelos professores didatas. A depender do progresso do pretendente, a formação pode passar dos cinco anos. Ao final, ele deverá apresentar dois relatórios de casos, para ser reconhecido como um psicanalista-membro.

Cinema e debate

Para comemorar o centenário da IPA, a Sociedade Psicanalítica de Brasília promove no próximo sábado um debate sobre o filme *A fita branca*, de Michael Haneke. O encontro será realizado na Academia de Tênis, às 18h. Informações: www.spbsb.org.br

Monique Renne/CB/D.A. Press



Para Lycia, a psicanálise é um processo que não se encerra nunca: “Decidir por uma análise é um momento especial”

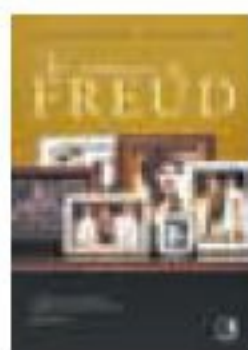
Editora Civilização Brasileira/Reprodução



A interpretação dos sonhos,
de John Forrester (Ed. Civilização Brasileira)

Obra de destaque na produção do pai da psicanálise, *Interpretação...* é contextualizada com o cenário científico da época, além de analisar a audácia de Freud em revelar os próprios sonhos (R\$ 19).

Record/Divulgação



As mulheres de Freud,
de Lisa Appignanesi e John Forrester (Ed. Record)

Mostra a influência feminina na formação da teoria psicanalítica, além da interferência delas no cotidiano de Freud. O livro questiona o papel de patriarca conservador atribuído ao autor (R\$ 89,90).

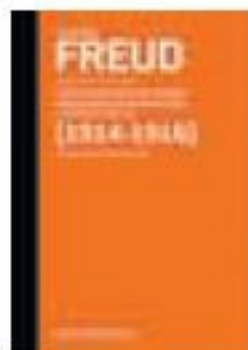
Editora Artmed/Divulgação



Esta arte da psicanálise,
de Thomas H. Ogden (Ed. Artmed)

Aborda a psicopatologia como uma manifestação da incapacidade de sonhar as próprias experiências. É recheado com experiências clínicas do autor (R\$ 49).

Editora Companhia das Letras/Divulgação



Introdução ao narcisismo, ensaios de metapsicologia e outros textos,
de Sigmund Freud (Ed. Companhia das Letras)

O livro faz parte da publicação das obras completas de Freud, lançadas com uma nova tradução do germanista Paulo César de Sousa, que também traduz Nietzsche e Brecht (R\$ 48)

Editora Companhia das Letras/Divulgação



O complexo de Édipo,
de Chaim Katz (Ed. Civilização Brasileira)

Uma das mais polêmicas teorias psicanalíticas é analisada a partir de textos de Freud, Foucault, Jung e outros grandes pensadores (R\$ 25).

Editora Jorge Zahar/Divulgação



Em defesa da psicanálise,
de Elisabeth Roudinesco (Ed. Zahar)

Palestras, ensaios e entrevistas da consagrada psicanalista francesa são reunidos e mostram que é possível manter a fidelidade aos pensamentos freudianos, mesmo quando aplicados a temas contemporâneos (R\$ 44).

E agora, Freud?

Os ideais do pai da psicanálise influenciaram o curso do século 20 e, conseqüentemente, o mundo de hoje. A liberação das fantasias sexuais transformou dinâmicas sociais, elegeu novas prioridades e traçou uma nova estética. O que aconteceria se Freud voltasse à vida e se deparasse com um mundo tão diferente?

"Suponho que ele não adotaria uma posição nostálgica ou catastrófica, nem lamentaria as modificações. Buscaria entendê-las para o progresso da psicanálise. Possivelmente criticaria, com sua postura usual, os exageros e o frenesi contemporâneo, como a enorme dificuldade do homem com o processo de envelhecimento e a busca desesperada por uma eterna juventude, com cirurgias plásticas e procedimentos estéticos. Também possivelmente seria um usuário da internet."

Cláudio Eizrick, o primeiro psicanalista a assumir a presidência da IPA

"Freud não mudaria suas ideias iniciais, tais como a existência do inconsciente e das pulsões. Como pensador da cultura, tentaria entender a situação atual. A internet pode ser moderna, mas as necessidades humanas, não. Talvez revisasse parte da teoria. Como diria o pensador André Grimm, as questões de hoje são menos de Édipo e mais de Hamlet. O homem está mais existencialista."

Silvia Helena Heimburger, presidente da SPB

"Na medida em que falava de sexo em uma sociedade recalçada, punidora e cerceadora do desejo humano, Freud abriu a tampa de algo que ninguém entendia. Daí surgiu a revolução sexual e feminina. Hoje, temos outra visão do que é gênero e da expressão do sexo. Creio que ele ficaria, ao mesmo tempo, chocado e feliz com tudo isso."

Sérgio Nick, coordenador do centenário da IPA no Brasil