

Vida e clínica

de uma psicoterapeuta

ROSA CUKIER



VIDA E CLÍNICA DE UMA PSICOTERAPEUTA

Copyright © 2018 by Rosa Cukier

Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Assistente editorial: **Michelle Neris**

Capa: **Arlete Sousa**

Finalização de capa e diagramação: **Santana**

Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

Editora Ágora

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7^º andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

Fax: (11) 3872-7476

<http://www.editoraagora.com.br>

e-mail: agora@editoraagora.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

Fax: (11) 3872-7476

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
1. Codependência	13
2. Fadiga do psicoterapeuta: estresse pós-traumático secundário	16
3. O psicodrama da humanidade: utopia, será?	27
4. Fundamentos do psicodrama: a importância da dramatização	41
5. Psicodrama das adições: a luta entre a parte adicta da personalidade e o verdadeiro eu	49
6. Passos para uma dramatização bem-sucedida	89
7. Psicossociodrama da inveja: atire a primeira pedra se você puder	106
8. Estresse pós-traumático: novidades, tratamento e psicodrama	130
NOTAS	155
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	167

INTRODUÇÃO

Este livro é baseado em oito artigos escritos e publicados em revistas especializadas nos últimos dez anos.

Sempre me senti mobilizada a estudar as questões ligadas à primeira infância, sobretudo o abuso infantil e as marcas indeléveis que este deixa no psiquismo. Violência doméstica, distúrbios narcísicos, *borderlines*, funcionamento cerebral – tenho a impressão de que sempre estudei a mesma coisa, de pontos de vista diferentes, e sempre quis usar e ensinar a aplicar o psicodrama no tratamento dos quadros decorrentes.

O primeiro capítulo, “Codependência”, foi baseado em um artigo escrito em linguagem popular para um jornal do bairro, por volta de 1996-1997. Nessa época, eu fazia psicoterapia e estava pessoalmente muito interessada nas questões ligadas ao abuso infantil e em suas consequências na vida adulta. Pedi ao meu professor-terapeuta, dr. Dalmiro Bustos, sugestões bibliográficas, e ele me indicou o livro *O drama da criança bem dotada*, de Alice Miller (1997).

Esse livro mudou minha forma de ver a psicopatologia e estimulou várias leituras correlacionadas, inclusive a de um autor americano chamado John Bradshaw, com quem fui fazer um *workshop* nos Estados Unidos.

Foi lá que, pela primeira vez, ouvi o nome *codependence* e conheci o livro de Melody Beattie, *Codependência nunca mais* (1998). Trata-se de um termo interessante, visto que se refere à dependência mútua: alguém tentando controlar alguma adição ou comportamento próprio disfuncional – uma depressão, por exemplo – e outra pessoa, em geral alguém da família, totalmente dependente do sucesso ou fracasso dele. Talvez seja esse o termo que mais bem descreva a psicodinâmica do apego humano em famílias disfuncionais.

O segundo capítulo, “Fadiga do terapeuta: o estresse pós-traumático secundário”, é uma adaptação de um artigo de 2002. Fui motivada por uma fadiga pessoal, um cansaço profissional, uma vontade de desacelerar. Eu havia publicado três livros nos últimos dez anos, atendia no consultório em terapia de grupo e individual e era bastante convidada para dirigir *workshops* dentro e fora de São Paulo. Comecei a perceber que não queria ter recados na secretária eletrônica – preferia quando havia menos pacientes na minha agenda – e tinha, recentemente, recebido um diagnóstico de fibromialgia; enfim, não estava bem.

Encontrei o termo *burnout* na internet, e encomendei alguns livros da Amazon, já que não havia no Brasil muita literatura a respeito. Foi uma pesquisa de cerca de dois anos, que redundou na diminuição de minha carga horária e no incremento de espaços coloridos de azul-claro em minha agenda. Esse era meu código secreto para piscina e natação, atividade física que muito me ajudou na recuperação desse quadro.

“O psicodrama da humanidade: utopia, será?”, o terceiro capítulo, também foi baseado em um escrito de 2002. Era agosto de 1998 e eu, que acabara de publicar meu segundo livro (sobre questões de abuso de poder, violência doméstica e distúrbios psicológicos e narcísicos daí decorrentes) e já iniciara a pesquisa para meu terceiro livro (um vocabulário de citações de toda a obra de Jacob Levy Moreno), fui assistir ao 13º Congresso Internacional de Psicoterapias de Grupo em Londres.

Eu já havia participado de outros congressos internacionais e me sentia agradavelmente curiosa, munida de um caderno de notas e pronta para ser fertilizada por novas ideias. A primeira ou segunda palestra-chave do congresso foi proferida por Vamik Volkan (1997), um emérito professor de psiquiatria da Universidade de Virgínia (EUA), de origem turco-cipriota. Ele acabara de publicar um livro chamado *Bloodlines* e sua fala me deixou sem palavras.

O que Volkan proferia, diante de toda uma plateia de estudiosos e pesquisadores do comportamento humano, fazia total ressonância tanto em relação à obra de Moreno – que eu já estava recortando e lendo minuciosamente – quanto em relação ao meu segundo livro e às questões pertinentes ao narcisismo que eu pontuara nele. Básica-

mente ele dizia que grandes grupos, quando feridos em seu orgulho e ideologia, buscam revidar as ofensas e se vingar, exatamente como as crianças que, abusadas emocionalmente na infância, buscam, quando adultas, uma atitude ativa de vingança da dignidade ferida.

Moreno sempre quis usar o psicodrama para curar a humanidade, e Vamik Volkan parecia mostrar a necessidade e atualidade dessa intenção moreniana. Pois bem, fiz diversas de anotações, saí da palestra e comprei o livro. Comecei a ler ainda no hotel e não parei. O artigo que segue foi baseado no livro e na palestra de Volkan, nas palavras de Moreno e nas questões ligadas ao narcisismo – individual e grupal – que sempre me interessaram.

O quarto capítulo, “Fundamentos do psicodrama: a importância da dramatização”, foi adaptado de um artigo produzido em 2004. Em 2003 fui convidada para participar de uma mesa-redonda com o tema “Fundamentos do psicodrama”, no IV Congresso Ibero-Americano de Psicodrama, em Buenos Aires. Acontece que eu já estava totalmente envolvida com a leitura do substrato neurológico do trauma, ou seja, com o comprometimento do trauma e do abuso infantil no cérebro das vítimas. LeDoux (1996) e Levine (1999) foram autores que pesquisei durante um longo tempo, fazendo desenhos do cérebro e realmente tentando entender por que, muitos anos após o trauma já ter terminado, os clientes ainda apresentam sintomas.

O fato de o psicodrama ser uma técnica terapêutica ativa e oferecer uma segunda possibilidade de reação-reparação me encantou. Comecei a ser uma voraz defensora da utilização da dramatização para o tratamento de pessoas traumatizadas.

A mesa do congresso foi o pretexto de que eu precisava para escrever e dar vazão a essas ideias. Por isso, o tema desse capítulo parece um pouco desconectado de seu conteúdo. Eu, de certa forma, “forcei a barra” para enfatizar a dramatização como um dos fundamentos mais importantes do psicodrama, e recorri à neurociência para reforçar meu argumento.

“Psicodrama das adições: a luta entre a parte adicta da personalidade e o verdadeiro eu” é o capítulo seguinte, e sua origem é de 2005. Aqui, também vale ressaltar, sou um pouco autobiográfica. Fumei

durante 15 anos e levei cinco para largar o vício. Na realidade, parei três vezes e tive duas recaídas: fiz ponto na orelha duas vezes e, por fim, parei com Nicorette, um chiclete que também vicia.

Fiquei impressionada com a facilidade das recaídas – apenas um cigarro e todo um trabalho de abstenção de dois, três anos ia por água abaixo. Também em relação a perder peso, eu enfrentava a mesma dificuldade: perdia 10 kg e os ganhava quase imediatamente, transformando esse ciclo em uma rotina perversa e sem fim.

Na mesma época, comecei a atender a uma moça muito elegante, mas que gastava compulsivamente, para além de sua necessidade real, criando, para si mesma, diversos problemas de relacionamento e financeiros. Comecei a ler, pesquisar e me encantei pelo tema. Gostei, sobretudo, de ressignificar a adição como uma automedicação para a solidão e a falta de contato humano significativo. Qualquer adição, do cigarro à cocaína, funciona como um alívio instantâneo para uma dor perene e infundável.

O capítulo “Passos para uma dramatização bem-sucedida” foi baseado em um artigo escrito em 2007. Além de psicoterapeuta, sou professora e supervisora de psicodrama há muitos anos, e tenho grupos de supervisão. Meu grande desafio, dessa forma, é ajudar meus alunos a utilizar a dramatização como ferramenta de trabalho e pesquisa da psicodinâmica dos clientes.

O terapeuta, quando propõe ao cliente para que monte e dramatize uma cena, sai de sua zona de conforto – sentado com cara de intelectual empático. Precisa levantar, expor-se, andar pela sala e propor alguma ação. Jovens terapeutas temem cair no ridículo, não saber como continuar a dramatização ou concluí-la, preferindo ficar no plano verbal, apenas perguntando ou explicando, propondo algo para o cliente pensar.

Nesse texto, sou superdidática e dou quase um presente para todos os meus alunos, mostrando exatamente como faço e por que faço o que faço. Espero que isso os ajude!

“Psicossociodrama da inveja: atire a primeira pedra se você puder” é o capítulo apresentado em seguida, concluído em 2011. As pessoas que foram abusadas/negligenciadas na infância têm

uma séria perturbação com a noção de valor pessoal e autoestima (Cukier, 1998, p. 41-66), pois essa contabilidade depende da capacidade de se formar uma relação de apego segura em idade precoce. Quer se superestimando ou se desvalorizando, a forma como uma pessoa se autoavalia tem forte impacto sobre como ela se relacionará com os outros ao longo de sua vida.

A inveja é uma dessas possibilidades relacionais e causa imensos problemas para o ser humano; sentimento considerado pouco nobre, aparece na clínica frequentemente camuflado na alegação contrária: “Os outros têm inveja de mim”.

Abordá-lo diretamente costuma ser uma viagem sem volta, em que um paciente ofendido abandona a psicoterapia. O que fazer, então? Eis a questão que motivou cerca de três anos de pesquisa, muitas leituras e o capítulo que vocês lerão.

Por fim, “Estresse pós-traumático: novidades, tratamento e psicodrama” é o capítulo que fecha este livro. O estresse pós-traumático é uma das sequelas possíveis do abuso infantil e da violência doméstica, apesar de estarmos diante de um quadro mais frequentemente associado a soldados e sobreviventes de guerra. Em 2014, um dos volumes da revista *Psychotherapeutic Networker* descrevia as várias formas de tratamento para essa síndrome, destacando as abordagens ativas mais recentes e nem sequer mencionando o psicodrama. Além disso, o autor lançava uma questão sobre o que havia acontecido com as velhas escolas psicodinâmicas, cujos tratamentos passaram a parecer obsoletos. Fiquei muito irritada com a leitura do referido artigo, constatando que a abordagem psicodramática, que eu julgava e julgo tão eficiente, não era valorizada. Resolvi pesquisar e escrever a respeito, inclusive checando a eficácia das outras abordagens mais recentes que o autor mencionara.

Enfim, espero que esta obra os fertilize de ideias e, sobretudo, que os mobilize a levar em conta seu momento pessoal ao enveredar por alguma pesquisa científica. Para mim, essa é a chave que provoca minha curiosidade e me dá fôlego para ler tudo que leio e estudo.

1. CODEPENDÊNCIA

Alguém já disse, em tom de brincadeira, que a diferença entre o homem e os animais não reside tanto no fato de ele ser racional, mas no fato de ele ter parentes. Talvez por nascerem semiprontos e terem uma longa infância sob os cuidados de alguém que os ajuda a sobreviver, os seres humanos são os animais que se envolvem mais longa e profundamente com seus antecessores e sucessores. Pai, mãe, irmãos e irmãs, avós, sogros, tios e primos... Essa é nossa grande peculiaridade e também a fonte de nossos maiores problemas!

Este é o caso da codependência, um tipo de patologia emocional e vincular descrita por estudiosos do comportamento humano nos Estados Unidos. Os primeiros estudos datam de 1983, e, apesar de ela ainda não constituir um quadro nosográfico no DSM-5, existem vários¹ livros escritos com esse título, inclusive um já traduzido para o português.²

Primeiramente, a descrição desse quadro incluía apenas famílias de pacientes alcoólatras, mas, com o tempo, seu significado foi estendido e atualmente o termo codependência também se refere à conduta de familiares e parentes de pessoas que têm algum problema grave e crônico, físico ou emocional.

“Uma pessoa codependente é aquela que deixa o comportamento de outra pessoa controlar o seu e que fica, por seu turno, obcecada em controlar o comportamento desta outra pessoa.”

Tudo começa por nos encontrarmos ligados (por amor, obrigação ou dever) a alguém muito complicado, doente física ou emocionalmente e que, por conta dessa doença, se autodestrói ou desiste de viver

e precisa, aparentemente, de nosso apoio e cuidado constantes. Essa pessoa pode ser uma criança que nasceu com um defeito físico, um adulto deprimido, uma esposa ou amante anoréxica, um irmão que não se deu bem na vida, uma irmã que sempre se mete em encrencas e parece frágil para resolvê-las ou um pai alcoólatra.

Enfim, o importante não é quem essa outra pessoa é ou qual doença ela tem; o núcleo da questão está em nós mesmos, na forma como deixamos que ela nos afete e como tentamos influir em seu comportamento ou “ajudá-la”. Trata-se, antes, de uma reação à autodestruição do outro, que acaba nos destruindo. Tornamo-nos vítimas da doença alheia, e quanto mais nos esforçamos para fazer a pessoa em questão abandonar o vício ou mudar de postura diante da vida, menos ela melhora e mais arrasados ficamos. Parece que nossa vida gira em torno dela; não mais agimos por vontade própria, mas reagimos à forma como o(a) doente está: se está bem, ficamos bem, fazemos planos, temos esperança; quando ele(a) volta a beber ou se deprimir, suspendemos o cinema, os projetos e nos sentimos muito mal.

Muitos terapeutas provavelmente vivem ou atendem pessoas que experienciam situações semelhantes. O que talvez nem todos saibam é que alguns cientistas consideram esse comportamento de ajuda crônica ao outro uma doença emocional, grave e progressiva. Chegam inclusive a dizer que o codependente quer e procura pessoas complicadas para se ligar, só podendo ser feliz dessa forma.

Não me parece que seja exatamente dessa forma, dado que muitos codependentes que atendi eram pessoas cansadas de sofrer e queriam sinceramente mudar; por educação, crença religiosa ou culpas variadas, contudo, não conseguiam se desligar.

Algumas características comuns aos codependentes chamam muito a atenção: eles, em geral, são pessoas de natureza benevolente, vieram de famílias emocionalmente perturbadas e desde a infância quiseram consertar as coisas que acreditavam estar erradas. Têm uma tendência a se responsabilizar e culpar tudo, são muito dependentes do amor, do elogio, da avaliação do outro e acham que aguentam mais do que os outros determinadas situações. Mentem para si mesmos dizendo que