

IDENTIDADE E VALORES

Permanências e mudanças
em psicoterapia

Ênio Brito Pinto



IDENTIDADE E VALORES

Permanências e mudanças em psicoterapia

Copyright © 2026 by Ênio Brito Pinto

Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Revisão: **Samara dos Santos Reis**

Capa: **Delfin [Studio DelRey]**

Foto da capa: **Ronaldo Miranda Barbosa**

Projeto gráfico: **Crayon Editorial**

Diagramação: **Natalia Aranda**

Summus Editorial

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

SUMÁRIO

Pra começo de conversa	9
Introdução	11
1. A ansiedade, a identidade e o sistema pessoal de valores	19
O sentido da ansiedade	21
O mensageiro da ansiedade	23
As mensagens da ansiedade	26
A emergência e o sentido da ansiedade	28
Ansiedade e psicoterapia	31
2. A identidade e as principais percepções conscientes	35
Sensações e ações	36
Os sentimentos	49
Os desejos	52
3. A percepção consciente dos valores e das avaliações	59
O contato e suas defesas	62
A introjeção	67
Os valores	68
Os valores e a psicoterapia: algumas considerações	72
A introjeção e a psicoterapia	74
4. As fronteiras-do-eu: primeiras considerações	77
5. As fronteiras-do-eu	91
A fronteira-do-eu-de-valores	96

A composição da fronteira-de-valores	98
A fronteira-do-eu-de-valores e a psicoterapia: mais alguns comentários	110
A fronteira-do-eu-corporal	113
A fronteira-do-eu-de-familiaridade	120
A fronteira-do-eu-expressiva	126
A fronteira-do-eu-de-exposição.	130
A fronteira-do-eu-de-vetor	134
A fronteira-do-eu-de-sentido.	141
A fronteira-do-eu-da-história-pessoal	148
 Epílogo — Os valores na psicoterapia: uma síntese ética	 157
 Apêndice — O trágico, a experiência traumática, a transgressão: possíveis travessias existenciais	 165
As premissas.	165
O trágico	170
Do trágico ao traumático	173
A possível transformação do traumático em trágico	174
A compreensão diagnóstica e a experiência traumática	177
As fronteiras-do-eu e a experiência traumática	178
A psicoterapia e as experiências traumáticas.	180
 Referências	 185

PRA COMEÇO DE CONVERSA

É muito provável que esta seja minha última obra teórica. De agora em diante, no terreno profissional, quero me ater somente a escrever artigos ou capítulos de livros. A idade, sobretudo, me convida para outros passeios, para conhecer outros lugares e transitar por diferentes veredas criativas. Se o tempo me permitir, conhecerei ou reconhecerei outros espaços. Vou visitar a casinha das poesias, o quintal das crônicas, o jardim dos contos, vou colher no quintal dos causos. Talvez até me atreva a atravessar o túnel dos romances. Vou descrever o belo e o trágico de existir com outras lentes. Não sei ainda por onde vou, mas sei que a pressa não será companheira, muito menos a rapidez. Vou passo a passo.

Se vou por esses caminhos, eles não serão exclusivos: enquanto puder, enquanto tiver saúde, caminharei também pelas trilhas teóricas da psicoterapia, da supervisão, das aulas. Ser terapeuta é um de meus mais importantes valores e uma das práticas que mais me trazem realização.

Neste provável último livro teórico, tomei uma liberdade que desejava havia muito tempo: privilegiei um dos mais belos idiomas do mundo, o português brasileiro. Escrevo com a linguagem da Gestalt-terapia que conheci nos anos 1970, uma teorização quase isenta dos sonoramente horríveis anglicismos tão utilizados hoje. Se temos uma língua tão acolhedora ao contato, o português brasileiro, se escrevo para a realidade brasileira, não vejo motivos para usar palavras em inglês quando há em nosso idioma termos que descrevem tão bem (ou até melhor) o que e como se vive e sobre o que se teoriza. Essas palavras derivadas do inglês americano supostamente seriam intraduzíveis? Não! Nosso idioma é um dos mais ricos, dialogantes e criativos do mundo. Não podemos abandoná-lo nem menosprezá-lo, sob o risco de perdermos também nossa tão única e sincrética identidade. Obviamente, há que se abrir uma exceção para a palavra alemã *Gestalt* e suas derivadas, dado que, ao contrário do que ocorre em espanhol, não há uma grafia em português que seja consenso.

INTRODUÇÃO

“Doutor, eu vim aqui porque quero sarar, mas não quero mudar, não!”, disse-me ela assim que nos sentamos para uma primeira entrevista. Eu era jovem, com pouco tempo de experiência como psicoterapeuta, e levei alguns segundos para compreender a frase daquela minha possível cliente. Como assim, quer sarar e não quer mudar? O que será que isso significa? Qual é a diferença entre uma coisa e outra? Será possível sarar e não mudar? Até que, já naquela primeira sessão, percebi que eu não deveria procurar respostas em mim ou no meu aporte teórico, mas tentar compreender como a cliente via a diferença entre sarar e mudar. Desse modo, seguimos aquela sessão e a terapia subsequente com base, como deveria mesmo ser, na compreensão dela da necessidade existencial que a levava a buscar ajuda terapêutica naquele momento.

Hoje, mais de 40 anos depois, aquela afirmação ainda me intriga e provoca. Na verdade, vem me intrigando e provocando ao longo de todo meu trajeto como psicoterapeuta. Sarar sem mudar? Como isso seria possível? Aliás, isso seria possível?

Com outras palavras e com outras formas de dizer, esse pedido da minha cliente de tantos anos atrás vem sendo repetido por muitas das pessoas que me procuram profissionalmente, pessoas que visam erradicar um sintoma como se ele fosse só isso, um sintoma. Não percebem, em parte porque a cultura não favorece essa percepção, que os sintomas são sinais de alerta para a necessidade de mudanças, muitas vezes de transformações estruturais em sua forma de viver. “Quero curar essa insônia que me mata!”, “quero sarar dessa depressão!”, “preciso controlar essa ansiedade!”, “não posso correr o risco de ter de novo um episódio de disfunção erétil!”, “eu tenho TOC (ou qualquer outra “psicopatologia”) e preciso curar isso!”, “não quero ter outro ataque de pânico!”, “preciso sair desse casamento!”, “meus filhos se casaram e minha vida perdeu o sentido!”, “minha mulher disse que eu devia fazer terapia, então estou aqui!” São muitos os pedidos para sarar sem mudar, ou seja, extirpar o sintoma sem procurar compreender seu sentido naquele momento existencial. Quando bem conduzida, a psicoterapia os frustrará a todos.

Essa frustração deriva do fato de que a psicoterapia não é exatamente “um tratamento de doentes” (Houaiss e Vilar, 2001), mas um processo de ampliação do autoconhecimento. Ela é um método de autodescoberta e, a partir disso, um caminho para a autoaceitação e para transformações no modo de a pessoa lidar consigo e com o mundo, no modo de fazer escolhas e se responsabilizar por elas — um caminho facilitador de mudanças existenciais, no sentido de a pessoa se tornar, mais e mais, como é autenticamente (Beisser, 1980). Em outros termos, a psicoterapia é um catalisador para mudanças necessárias (Barry Stevens, 2022), não um método voltado exclusiva ou principalmente para supostas curas sintomáticas ou para debelar determinadas psicopatologias. Penso que os sintomas psicopatológicos constituem sinais de necessidade de autoatualizações que não estão recebendo a atenção necessária — assim, uma vez que essas necessidades são validadas e, dentro do possível, atendidas, esses sintomas tendem a ser debelados, por já terem cumprido sua função de alerta.

Em um processo psicoterapêutico fenomenológico (e, creio eu, também nas psicanálises), a cura não é o alvo do trabalho, mas um possível e desejável efeito da ampliação do autoconhecimento e da atualização do processo de amadurecimento. Nesse caso, só se pode falar de cura a partir de sua base etimológica, no sentido de “cuidar, ter cuidado de, olhar por [...]” (Houaiss e Vilar, 2001). Isso quer dizer que, em consequência do autoconhecimento ampliado, da decorrente melhor aceitação de si e de suas situações existenciais, de um melhor dimensionamento das próprias responsabilidades e do próprio sentido existencial, mudanças atualizadoras acontecem. A pessoa, em um trabalho terapêutico bem-sucedido, passa a cuidar-se, a cuidar do outro e a cuidar de seu mundo de uma maneira mais íntegra, mais presente, mais madura, mais corajosa, mais serena. Assim, a cura em psicoterapia é a conquista, a apropriação e o aprimoramento da capacidade de cuidar de si, cuidar do outro, cuidar do mundo.

É necessário apontar também, como farei de maneira mais ampla ao longo do livro, que parte significativa dessa capacidade de autocuidado e de cuidado com as outras pessoas e com o ambiente inclui a possibilidade de aceitar o cuidado vindo do ambiente, pois ninguém se constrói nem se cuida de modo isolado. Entre as características do cuidar de si está a percepção dos cuidados que o ambiente oferece, que é seguida da aceitação do cuidado ambiental amoroso e do distanciamento do suposto cuidado ambiental com intenções discutíveis.

Para algumas pessoas, e em determinados momentos existenciais, há situações em que esse processo de cuidar precisa de um tipo específico de suporte ambiental: os remédios psiquiátricos. Eles podem ser — temporariamente — um apoio para que a pessoa retome a possibilidade de se cuidar e se autoatualizar, que está travada por

alguma vivência psicopatológica. Já tratei desse tema em outro texto (Pinto, 2013), ao qual remeto quem me lê.

À medida que a pessoa consegue ampliar sua capacidade de cuidar, ela pode encontrar o sentido de seus sofrimentos chamados em nossa cultura de patológicos — e, com apoio ambiental, os compreender como sofrimentos humanos, existenciais, intersubjetivos, ainda que eventualmente agravados (Schillings, 2017). Ao mesmo tempo, essa abertura para o cuidado possibilita que se assuma e se amplie a disponibilidade para o infinito movimento existencial cotidiano entre as polaridades. Permite que se viva da forma mais plena e situacional possível as alegrias e as tristezas; as dores e as conquistas; a companhia e a solidão; a agitação e a calma; o amor e a apatia; o belo e o trágico de viver. Curada, nesse sentido de cura que comento aqui, a pessoa pode fluir entre essas polaridades (e muitas outras) a cada situação vivida, em suficiente harmonia com o que a vida exige a cada momento.

Essa fluidez existencial depende de alguns requisitos. Não há como citar todos, mas é possível eleger alguns como muito importantes do ponto de vista fenomenológico: a autoaceitação; a aceitação de que somos gerúndio, seres em constante transformação; a própria historicidade; a criatividade; o desapego; a humildade; a coragem; a percepção de que a existência é coexistência. Tudo isso tendo como fundo a corporeidade, a espacialidade, a temporalidade, a mundanidade.

Esses requisitos têm relação com aquilo que, para mim, é o alvo da psicoterapia: a revisão e a atualização da identidade pessoal. Ou, dizendo de outro modo: as transformações que se obtêm com um processo psicoterapêutico são atualizações da identidade, são aprofundamentos e ampliações de respostas à pergunta humana básica: “quem sou eu?” Em terapia, lidamos também com as ampliações dessa pergunta básica: “Quem estou sendo? Como estou sendo? O que de mim cabe em mim? Como está minha corporeidade, o corpo vivido? Como costumo lidar com os sentimentos? Como tenho sido ao longo de minha história? Como poderei ser? Quais são meus valores mais importantes? Como me relaciono? Como faço contato? Como me exponho? Como me expresso? Como cada ambiente me influencia? Como costumo lidar com o novo? Como está minha autonomia? E minha obediência? E minha religiosidade? Como tendem a ser meus desapegos? Como têm sido meus diálogos eu-mim? Como são e como estão as minhas fronteiras-do-eu?” A essas questões se seguem inúmeras outras, fruto delas, como veremos ao longo do livro.

O fundamento da identidade pessoal, da existência das fronteiras-do-eu de cada pessoa a cada momento é um sentimento de unicidade, de continuidade e de mesmidade (Paiva, 1993), que permite a cada um reconhecer-se como entidade separada do outro — de quem é semelhante — e como entidade única, mesmo com as muitas

variações corporais e das fronteiras de contato que realiza no correr da existência. Em outros termos, a unicidade implica que cada um de nós é único, sem igual. A continuidade mostra que, paradoxalmente, nos mantemos os mesmos durante toda a vida, com todas as transformações de personalidade e corporais pelas quais passamos. Se vejo uma foto minha de quando criança, sei que é uma foto minha, assim como se vejo uma foto minha de adolescente, continuo sabendo que sou eu. Idem para uma foto da idade adulta: são três fotos diferentes e se trata da mesma pessoa. Por seu turno, a mesmidade nos mostra que, apesar das diferenças, cada um de nós é um ser humano como todos os outros humanos, pertencentes à mesma espécie animal.

Identidade é discriminação, é diferenciação, é transformação, é apropriação, é conhecimento e reconhecimento que se opera ao longo do tempo. Identidade é o estabelecimento de um contorno corporal e pessoal, de uma unidade e de uma unicidade, de uma presença e de um sentido. Identidade é poder fluir ritmicamente entre as polaridades, num ir e vir incessante. Identidade é trabalho para toda a vida, e por toda a vida incompleto. É ser, é ter sido, é vir-a-ser, mas sobretudo é sendo, é gerúndio. É fruto de um compromisso consigo mesmo, com o outro, com o mundo, com a vida, um compromisso que se marca pela existência e vai além dela. Identidade é pertencimento — a si, ao mundo, à natureza, à história pessoal e à história filogenética. Identidade são valores, norteamentos, direções e modos de lidar consigo mesmo, com os sentimentos, com as sensações, com os outros. Identidade é sempre aqui-e-agora, sem nunca perder de vista os lá-e-então, o lá-e-então do passado (memórias) e o lá-e-então do futuro (projetos). Mas é preciso atenção: a identidade não é uma definição racional de si, mas uma percepção intencional de si, uma experiência confiante e corajosa de si.

A identidade pessoal é dinâmica. Viver uma identidade dinâmica não é somente o “eu me conheço”, mas muito mais. Inicia-se com o “eu me conheço”, tão necessário para que a pessoa consiga se prever e ser suficientemente previsível para aqueles com quem convive, mas vai além, por isso o adjetivo “dinâmica”. Isso quer dizer que há de se combinar os dois verbos tão importantes, o ser e o estar: eu *sou* assim! Como *estou* agora? Em outras palavras e dando exemplos simples: sei que sou generoso, mas estarei generoso neste momento, neste contexto? Sei que sou confiável; estarei confiável diante de determinada situação? Sei que sou medroso. Estou medroso aqui-e-agora? Em um processo vitalizado, o que sou é referência e não se opõe ao que estou sendo. E vice-versa: se não estou sendo agora, isso não quer dizer que não sou, mas que não estou. Quando a pessoa não percebe com clareza essa dinamicidade da própria identidade, corre o risco de repetir-se rigidamente, por não dar a necessária atenção à situação vivida. É o caso do “sempre fiz assim, por que mudar agora?”, que tantas vezes escutamos e até falamos. Nada tolhe mais a criatividade que a rigidez!

O caminho da construção e da manutenção da identidade pessoal muitas vezes é árido, sofrido, por vezes desanimador. Em grande parte, porque é um caminho sem fim: a identidade é dinâmica, nunca está pronta, por mais que muitas vezes algumas pessoas tentem se convencer de que fecharam todas as *Gestalten* possíveis.

À medida que se descobre e se estabelece a própria identidade, vai-se percebendo que essa construção não pode ser solitária — identidade é construção compartilhada, depende de um sincronismo entre pessoa, ambiente e campo, é fruto de uma constante e infinita interação. Ninguém se faz sozinho: a cada etapa da vida é necessário algum suporte ambiental (pessoas e/ou coisas) para fazer a travessia.

Em termos gerais, o nosso primeiro suporte ambiental é a família. Depois, e ao mesmo tempo, a cultura na qual vivemos oferece uma série de possibilidades suportivas, ampliando o papel familiar: a religião, a escola, os grupos de pertinência, a área da saúde, a área econômica, a vida laboral, a natureza, o campo existencial. Todos esses suportes trazem valores, que precisam ser introjetados e digeridos para que se possa construir o próprio sistema de valores e estabelecer a fronteira-do-eu-de-valores, sustentáculo de todas as outras fronteiras-do-eu, como veremos no decorrer deste livro.

Os mais diversos e importantes estudiosos do desenvolvimento humano — por exemplo, Perls e Winnicott — salientam que, durante a vida e por toda a vida, o processo de amadurecimento humano é uma longa jornada, que se inicia com uma dependência intensa do ambiente (humano e ecológico) e rumo para uma ampliação cada vez maior da autonomia. Parte da necessidade vital do suporte ambiental e chega ao desenvolvimento o mais pleno possível do autossuporte. Isso quer dizer que a pessoa cresce no sentido de depender menos do ambiente, embora seja impossível ser inteiramente independente dele. Somos, por essência e por existência, seres relacionais, de modo que a possibilidade de mudança que temos no processo de crescimento é o *como* dessa dependência, a forma como ela se dá. Assim, num processo idealmente saudável, o ser humano nasce com extrema necessidade do suporte ambiental e se desenvolve para ampliar sua capacidade de autonomia e de trocas com esse ambiente — até o momento final em que pode prescindir dele, finalizando um caminho de crescimento e de autoatualização da concepção até a morte.

Esse processo não é retilíneo, nem simples ou fácil, antes pelo contrário: ele se dá em meio a idas e vindas, acertos e erros, sendo permeado por perdas muitas vezes difíceis e por ganhos também por vezes doloridos. Tem perdas facilmente digeríveis e ganhos saborosos também, é óbvio.

Um dos suportes que nossa cultura ocidental atual fornece às pessoas para facilitar esse processo de infinita construção e reconstrução de si é a psicoterapia. Trata-se de um método de trabalho, de uma relação interpessoal que tem por principal finalidade

auxiliar as pessoas a se descobrirem e se afirmarem melhor e mais autenticamente no mundo. A psicoterapia é um método que facilita a retomada do processo de autoatualização, independentemente de qual seja a abordagem que a oriente ou do nome que se lhe dê (análise, psicoterapia, psicanálise, psicologia fenomenológica etc.) — talvez com exceção dos métodos cognitivo-comportamentais, mais próximos da medicina e de uma definição de saúde, doença e cura bastante distinta da adotada pelas outras áreas.

Com isso, não pretendo anular as diferenças entre as vertentes, visto que todo terapeuta, desde o início de sua trajetória acadêmica, deve adotar uma perspectiva de mundo e uma linha teórica de referência. Esse modelo, por seu turno, guardará semelhanças e contrastes em face das demais correntes. Quando comecei a me tornar psicoterapeuta, nos anos 1970, as proposições da abordagem centrada na pessoa e da Gestalt-terapia logo me cativaram e favoreceram o desenvolvimento desse aspecto da minha identidade. Essa filiação permanece até hoje e fundamenta as reflexões teóricas e práticas que faço aqui. Eu me vejo como um Gestalt-terapeuta centrado na pessoa. No meu processo de formação, um dos livros que mais me atraíram, constituindo uma referência para mim até hoje, foi *Gestalt-terapia integrada*, do casal Polster. Ele foi editado nos Estados Unidos em 1973, recebeu uma primeira edição no Brasil em 1979 e outra versão, com significativas diferenças na tradução, em 2001. Ao longo deste livro farei citações da obra dos Polster apoiado ora em uma, ora em outra tradução, escolhendo aquela que me parecer mais fiel ao original, segundo minha leitura do livro de 1974 (data do meu exemplar) dos Polster.

Entre todas as lições que se podem tirar da obra desse casal de psicólogos, uma das que mais me impressionaram e fizeram enorme sentido para mim foi a conceituação das fronteiras-do-eu, as quais, *grosso modo*, são os limites, as delimitações da identidade pessoal e das formas de troca com o mundo. Durante todo o meu trajeto profissional, estudei e procurei ampliar esse conceito, seja na psicoterapia breve, seja nos trabalhos sem prazo predeterminado. Já abordei esse conceito em outras obras (Pinto, 2012, 2015, 2021b) e sinto que chegou a hora de trazer, de maneira mais sistematizada e aprofundada, as reflexões e as descobertas que tenho feito nessa teorização. Esse é o propósito principal deste livro. Mas há outros motivos que me encorajam a escrevê-lo: questionar a finalidade e o caminho dos métodos psicoterapêuticos; estudar os limites dos processos terapêuticos e sua pertinência; questionar as definições da psicopatologia atual, sem desconsiderar as questões biológicas, uma vez que somos, antes de tudo, corpo; buscar maneiras de ampliar a qualidade do atendimento psicoterapêutico, qualquer que seja a abordagem que o sustente.

No diálogo com a teoria sobre as fronteiras-do-eu, me apoiarei em outro livro de Erving Polster, *A population of selves* (2005). Essa obra também descortina possibilidades

inovadoras e esclarecedoras para compreender a vivência da identidade pessoal e de sua plasticidade no contato com as situações existenciais pelas quais passamos. Amplia, ainda, o conceito de introjeção, um novo paradigma para esse meio tão fundamental de contato com o mundo. Aprofundarei esse tema ao longo deste texto.

Em outros termos: já há algum tempo tenho desejado retomar um antigo sonho, ampliar a conceituação sobre a importância das fronteiras-do-eu — sobretudo a fronteira-de-valores — no processo psicoterápico. Penso que agora chegou a oportunidade, é hora de olhar para as experiências humanas também com as lentes dos estudos que venho fazendo há tanto tempo. E é isso o que trago hoje para compartilhar.

Aproveito para apontar que este livro que escrevo é fundamentalmente teórico, mas não é um livro acadêmico, ou seja, buscarei todo o rigor teórico possível, mas não me prenderei a algumas nuances acadêmicas, mais preocupadas em travar a forma que em realçar o conteúdo. Se pensarmos há quanto tempo o ser humano reflete sobre si, ficará claro que não há nada neste livro que já não tenha sido expressado por outro teorizador. Nenhum outro, no entanto, organizou esses saberes como estão organizados aqui. Criar não é dizer o inédito, mas dar uma nova forma, talvez mais límpida, ao saber que já temos. Ficarei à vontade para mesclar teoria com lembranças, vinhetas de situações clínicas com vivências com amigos e situações que vivi, colocando no texto toda a poesia que eu puder. O rigor teórico pode se dar muito bem com a beleza do estilo, a reflexão pode dar as mãos para o coração, como acontece nos processos terapêuticos.

O desejo de ampliar a teorização sobre as fronteiras-do-eu teve um grande impulso nos estudos que fiz sobre psicoterapia breve. Essa modalidade terapêutica foi tema do meu doutorado e de uma série de outros trabalhos que publiquei, sozinho ou com colegas dedicados ao tema. Na forma que adoto para essa modalidade de terapia, tenho como guia o que chamo de *foco de valor*, uma perspectiva que elege um foco para o trabalho a partir da fronteira-do-eu-de-valores de cada cliente. Para isso, parto da ideia de que o sofrimento emocional tem relação com algum(ns) valor(es) que precisa(m) de atualização e agora pode(m) ser revisado(s) — enquanto um valor não precisa ou não pode ser atualizado, não há sofrimento relacionado a ele. Atualizar um valor implica reavaliar e readequar o sistema pessoal de valores, pois a mudança na parte sempre transforma o todo. É preciso frisar: atualizar um valor muitas vezes significa passar por sofrimentos e provocar sofrimentos em quem está próximo — quando essa movimentação se dá de maneira cuidadosa, corajosa e coerente, esses sofrimentos têm sentido, e isso faz muita diferença. Em grande parte do tempo, a vida não é uma estrada suave!

Voltarei a isso ao longo do livro. Agora, é importante destacar que, se na psicoterapia breve o foco é relevante e facilitador do trabalho, em uma psicoterapia sem prazo determinado — que tem um olhar mais amplo e fluido — a fronteira-de-valores tam-

bém é o ponto mais relevante, é o meio e o caminho pelo qual as mudanças de identidade se darão, a cura poderá ser alcançada, o sentido existencial retomado e o processo de autoatualização revigorado.

Um dos principais indicadores de que é preciso rever valores é a ansiedade, sobretudo aquela que se repete. A ansiedade é o principal sinal de alerta humano; basta notar que não há sofrimento psicopatológico em que ela não tenha papel relevante. A ansiedade demanda, como já discuti em outra obra (Pinto, 2021a), que se dialogue com ela, que se busque descobrir seu sentido e seu alerta. A ligação das vivências de ansiedade com as fronteiras-do-eu, notadamente a fronteira-de-valor, é tamanha e de tanta importância que iniciarei o livro abordando esse aspecto, fundamental para as reflexões que virão em seguida.

O tema das fronteiras-do-eu, sobretudo o papel da fronteira-de-valores, é tão complexo que levei anos para me sentir relativamente seguro para discuti-lo. Embora apoiado principalmente em um olhar fenomenológico, tratarei aqui de processos psicoterápicos, independentemente da abordagem.

Para finalizar esta introdução, quero deixar bem claro que não abordarei — a não ser eventual e transversalmente — questões ligadas de maneira ampla aos valores universais ou a supostas hierarquias culturais de valor, temas mais afeitos à filosofia e à religião. Para a psicoterapia, importa como esses valores são compreendidos e vividos idiossincraticamente pela pessoa que é atendida, pois o sistema pessoal de valores inclui os valores universais, mas de forma única, individual, ainda que eventualmente compartilhada com um grupo de pessoas. A liberdade, por exemplo, importante valor universal, pode ter conotações diversas, a depender da pessoa, do grupo, do ambiente, da época, do campo. Em psicoterapia, o que interessa é o sistema de valor pessoal do cliente que está sendo atendido, é sua fronteira-do-eu-de-valores, é como ele construiu e vive seus valores e o sentido destes em sua história, em seus projetos e na atualidade. É também função da psicoterapia facilitar para a pessoa o reconhecimento e a aceitação de seus valores, além de abrir sensível espaço para as necessárias atualização e flexibilização desse sistema complexo e idiossincrático. Esse movimento de reconhecer, aceitar, atualizar e flexibilizar o próprio sistema de valores tem significativo efeito curador, sobretudo quando se dá através de um diálogo com as ansiedades vividas, sejam elas atualizadoras, sejam paralisadoras, como veremos no próximo capítulo.

1 A ANSIEDADE, A IDENTIDADE E O SISTEMA PESSOAL DE VALORES

Como já discuti a fundo as vivências e a função da ansiedade na vida humana em outro livro (Pinto, 2021a), farei neste primeiro capítulo um recorte e uma atualização e ampliação do que está presente naquele trabalho, enfocando, sobretudo, as (tantas!) relações entre a ansiedade, a identidade pessoal e a fronteira-de-valores do eu. Faço isso porque, como apontei no livro citado, a ansiedade é uma de nossas principais defesas e um dos mais efetivos sinais de que é chegada a hora de rever o próprio sistema de valores — e, em consequência, a própria identidade pessoal. De certa forma, a ansiedade é a protetora de nossa autenticidade: cada vez que nos distanciamos da autenticidade pessoal, a ansiedade vem alertar, vem propor uma correção de rumos para construir um processo de autoatualização o mais autônomo possível. Penso que a identidade é sustentada por um sistema de valores — sempre que digo “eu sou”, há um valor embasando essa afirmação. Ameaça a valores importantes desse sistema é ameaça à identidade. Essa é a relação mais forte entre a ansiedade e a identidade: a ameaça a algum valor sustentador do eu provoca a presença da ansiedade como defesa revisora e atualizadora.

Rever, revisar o próprio sistema de valores não quer dizer necessariamente modificá-lo. Muitas vezes revemos para confirmar, muitas vezes revemos para transformar. Essas duas possibilidades, atualização ou manutenção do sistema pessoal de valores, demandam coragem. Tanto para a pessoa transformar-se como para se afirmar é preciso coragem. Além disso, estou certo de que a autoafirmação proveniente de uma revisão de valores é também uma transformação. Aqui, a função da ansiedade, anfitriã cuidadosa e preventiva, é abrir as portas para a coragem. Coragem, primeiro, para rever o sistema de valores com honestidade e autenticidade; depois, para transformar ou para confirmar e manter. Rever o próprio sistema de valores é um ato de autoatualização, qualquer que seja a ação demandada por essa revisão.

Certa vez, me procurou para terapia um homem, na faixa dos 35 anos de idade, que vivia havia algum tempo um certo embotamento existencial que, se não era ainda