

MUDAR

Caminhos para a transformação verdadeira

Flávio Gikovate

MUDAR

Caminhos para a transformação verdadeira

Copyright © 2014 by Flávio Gikovate

Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Assistente editorial: **Michelle Neris**

Capa: **Alberto Mateus**

Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

MG Editores

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7º andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

Fax: (11) 3872-7476

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

e-mail: mg@mgeditores.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

Fax: (11) 3873-7085

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Esta história começou com uma pergunta que fiz a mim mesmo a propósito do tema de um evento do qual eu participaria falando sobre o que é qualidade de vida e como se constroem hábitos saudáveis. A pergunta, que já deveria ter me ocorrido há muito tempo, uma vez que deparo com o problema todos os dias é: por que, na prática, quase sempre é tão difícil mudar?

Uma questão aparentemente simples desencadeou em minha mente um amontoado enorme de reflexões que me pareceram bem relevantes e justificaram a elaboração deste texto. É incrível como evitamos pensar de modo claro e objetivo sobre assuntos cotidianos. Como profissional, encontro há quase 50 anos pessoas insatisfeitas consigo mesmas e ansiosas por mudar algumas de suas posturas diante de situações objetivas ou subjetivas. É fato que o desejo de mudar é, por vezes, aparente e surge em função de circunstâncias externas à própria pessoa. Por exemplo, muitos casais que procuram terapia o fazem para tentar encontrar um modo de convívio sem ter de mudar efetivamente – isso quando não pretendem achar uma forma de mudar o parceiro! Mas também é fato que muitos são os que querem mudar algo em si mesmos e não têm sido competentes para isso.

O tema parece simples, mas à medida que me voltei para ele a complexidade ganhou terreno e mostrou suas garras. A primeira constatação que me surgiu foi a da precariedade dos instrumentos e estratégias para a mudança que nós, terapeutas da mente, dispomos. Como se isso já não fosse dramático, ainda por cima existem várias correntes que propõem tratamentos específicos e desdenham as outras, dirigindo-se a seus defensores como rivais e, por vezes, como inimigos. Alguns profissionais falam, de modo altivo, dos progressos de seu ramo de estudo como se estivessemos próximos de descobrir como funcionam o nosso psiquismo e suas conexões com o sistema nervoso central. Outros se vangloriam de resultados específicos com seus fármacos; outros fazem a apologia de suas estratégias psicoterapêuticas – todas elas portadoras de alguma eficiência, porém certamente menor do que a cantada por seus defensores.

Sei muito bem quão precárias são nossas armas, como é difícil separar o que é inato do que é adquirido, o que é mutável do que não o é; sei bem quanto as atividades do sistema nervoso interferem no modo como pensamos. O inverso também é verdadeiro, sendo poucos os que questionam o fato de que a forma como pensamos, nossas esperanças e expectativas também interferem no funcionamento cerebral. Um exemplo esclarecedor tem relação com o chamado “efeito placebo”: certas pílulas usadas pelos médicos, de início, mais para agradar a seus pacientes do que com finalidade terapêutica, podem produzir efei-

tos positivos e eficazes mesmo sobre doenças orgânicas indiscutíveis – sendo a representação cerebral de sua eficácia comprovada por ressonâncias magnéticas feitas com contraste. Ou seja, o estado físico e químico do sistema nervoso interfere na maneira como pensamos – e a recíproca também é verdadeira! Fica cada vez mais claro, para mim, que as interações são complexas e qualquer tomada de partido a favor desse ou daquele ponto de vista representa ingênua simplificação.

Tenho me detido muito numa questão que considero fundamental para quem, como eu, pretende contribuir para elucidar as dificuldades que todos encontramos em mudar: como nos tornamos quem somos? Como nos tornamos “nós mesmos”? Somos fruto de nossas predisposições genéticas? Nascermos com determinadas propriedades das quais não pudemos nem poderemos nos livrar? Tudo em nós é mutável, dependendo da família em que nascemos e do ambiente sociocultural ao qual pertencemos? Quanto daquilo que somos depende de nossas predisposições inatas e quanto deriva da educação que tivemos? Nós interferimos no processo que determinará quem seremos?

O Capítulo 1 trata das considerações que fui capaz de fazer acerca de como nos tornamos aquilo que somos. Tentarei encaminhar meus pensamentos de forma aberta, buscando contemplar todas as possibilidades, não me deixando aprisionar por nenhuma das hipóteses teóricas que povoaram o território da psicologia do século XX – e ainda estão aí querendo se perpetuar como dogma. Penso que só

podemos chamar de ciência um sistema aberto e eternamente incompleto, no qual hipóteses e ideias vêm e vão, sendo sempre substituídas por outras mais abrangentes.

O verdadeiro espírito científico é próprio daqueles que não só não temem o mar de dúvidas como gostam de mergulhar nele, do qual saem com hipóteses que tentam responder a novas questões que surgem em sua mente de modo contínuo. Todo saber é temporário, sendo isso particularmente verdadeiro num terreno como o da psicologia, no qual, de forma direta, sofremos a influência do ambiente em que vivemos. Nós, os humanos, somos portadores de uma inquietação mental que determina a geração de ideias das quais derivam criações que, produzidas em escala, interferem diretamente no nosso hábitat. Como todos os seres, temos de nos adaptar ao ambiente sobre o qual nós mesmos interferimos, gerando contínuas e importantes alterações. Ao nos adaptarmos ao que criamos e inovamos, forçosamente estaremos, nós também, em permanente mudança – e nem sempre o termo “evolução” é o que melhor descreve esse processo.

Por mais que um pesquisador, qualquer que seja sua área, esteja sempre em busca de algumas explicações universais e eternas, é pouco provável que encontre mais que uma ou outra. Ou seja, a grande maioria das reflexões do mais genial dos cientistas será datada e terá prazo de validade definido. O sonho das verdades absolutas parece nos perseguir desde sempre. Porém, devemos ser cautelosos e não nos deixar iludir com facilidade:

além de se tratar de uma proposta com poucas chances de se realizar, ainda pode retardar ou mesmo interromper o processo evolutivo daquela ciência.

O tema da mudança é extremamente complexo mesmo em seus aspectos mais singelos e imediatos. As pessoas dizem com frequência que querem muito mudar, mas quando se pergunta a elas exatamente o que desejam modificar em sua forma de ser, se postar, pensar ou agir, muitas delas titubeiam e não sabem o que responder. Esse será o tema do Capítulo 2, cuja pretensão é a de discutir quem são as pessoas que efetivamente querem mudar e quais são as razões pelas quais tantos se confundem diante da pergunta objetiva e direta acerca do que não gostam em si.

Não deixa de ser impactante considerar que carregamos características que não apreciamos e das quais gostaríamos de nos livrar. As perguntas que se seguem são: não conseguimos mudar porque gostaríamos de alterar algo impossível de ser mudado, qual seja, alguma propriedade inata e biologicamente definida? Gostaríamos de mudar determinado traço psicológico que já se tornou, em virtude da sucessiva repetição, um trajeto pavimentado e autônomo no sistema nervoso central? Nosso anseio seria de que a mudança viesse a acontecer graças a algum mecanismo mágico, ou seja, sem nenhuma esforço ou sacrifício? Ou, ainda, será que queremos mesmo mudar? Cabe perguntar também se estamos preparados para enfrentar os inevitáveis revezes que certamente surgirão ao longo do percurso de mudança.

Essas questões são relevantes, uma vez que me incluo entre os que acreditam que, em certa medida, temos controle racional sobre tudo que não nos é dado de forma definitiva pela biologia. Acho que uma pessoa que ingere alimentos em excesso e detesta ficar gorda dispõe dos meios para se controlar mas, por inúmeras razões, não tem conseguido exercer o domínio adequado sobre si mesma. É intrigante e estimulante perceber como não somos capazes de gerir muitos dos nossos anseios, em especial aqueles que entram em confronto com outros desejos que não podem coexistir: para inúmeras pessoas, não é possível conciliar os prazeres da gastronomia farta com o prazer estético de ter uma aparência física que corresponda ao seu melhor.

Muitos dizem que querem mudar, mas só o fazem de forma demagógica, para continuar a obter benefícios e facilidades que seu modo de ser é capaz de angariar. Assim, uma pessoa mais egoísta pode declarar que deseja se modificar; porém, ela não deve ser levada a sério quando tal discurso surge apenas diante do fato de estar prestes a perder alguns privilégios – como acontece quando alguém, mais generoso, decide parar de favorecê-la. Como não se trata de genuíno anseio de mudança, é claro que não redundará em nenhum tipo de alteração efetiva no modo de ser da pessoa. No máximo será uma alteração de curto prazo, com o intuito de aplacar a insatisfação do interlocutor; tais posturas são extremamente frequentes nas relações conjugais, nas quais muitas vezes não existe nenhum

desejo sincero de mudança por parte daquele que se declara disposto a isso.

Expressões do tipo “Tenho meus defeitos; afinal, todo mundo tem” são muito genéricas e indicam total falta de disposição para qualquer tipo de mudança. Ao afirmar que todos têm defeitos, a pessoa tenta se eximir de qualquer empenho para se livrar de alguns dos seus. Tais frases prestam grande desserviço à psicologia e deveriam desaparecer da mente e da boca das pessoas de bem, pois quem reconhece ter algum defeito deveria procurar com afinco eliminá-lo – e não se consolar com o fato de todos terem os seus.

O Capítulo 3 trata dos objetivos que podem motivar uma pessoa a mudar. Se qualquer alteração no nosso modo de ser implica algum tipo de empenho e desgaste, com idas e vindas, avanços e recaídas, que reais motivações ajudariam uma pessoa a se empenhar e efetivamente percorrer o trajeto árido que pode levar a mudanças? Os movimentos concretos na direção das transformações podem estar relacionados com o propósito de dar fim a algum tipo de sofrimento ou dor, e essa talvez seja uma motivação bem convincente para quase todas as pessoas. Se ficar claro para alguém que abandonar determinado comportamento redundará no alívio de um desconforto, é possível que ela se empenhe com afinco nessa direção. Fugir da dor é parte dos nossos impulsos mais primitivos; compõe os mecanismos ligados à sobrevivência.

Outras vezes, o empenho de uma pessoa na direção da mudança tem que ver com a busca de recompensas

percebidas como muito interessantes e adequadas – e bem maiores do que os sacrifícios relacionados com a renúncia a dado comportamento. Esse equilíbrio – ou desequilíbrio – entre esforços e recompensas tem repercussões orgânicas, especialmente no que diz respeito ao abandono do consumo de certas drogas psicoativas. Não é bom subestimar as dificuldades a ser enfrentadas, por exemplo, por dependentes químicos que, mesmo desejando abandonar o consumo de determinada droga, terão de se haver não só com o abandono da dependência psicológica como também com a de natureza física, por vezes capaz de gerar dramáticas crises de abstinência. As recompensas relacionadas com o abandono de um vício são óbvias; porém, o sacrifício pode ser de tal monta que a pessoa, mesmo bem-intencionada, não consiga suportar sem apoio externo adequado.

Muitas vezes, as recompensas virão bem depois de iniciado o período que envolve sacrifícios e mudanças, e nem todos têm competência para operar em médio ou longo prazo. Um estudante que, até dado momento, é displicente e medíocre e decide seguir uma carreira exigente pode muito bem se modificar e se transformar em aluno exemplar ainda que venha a colher os frutos do seu esforço muitos anos depois. Isso, é claro, além das recompensas que poderá obter ao longo do percurso – tanto reconhecimento e admiração dos que os cercam como orgulho íntimo por ser capaz de tão árduo sacrifício.

Muitas são as questões que envolvem as motivações que levam alguém a se decidir pela mudança. Elas dizem respeito, entre outros aspectos, ao papel da razão – que, pela via da ação disciplinada e, por vezes, ousada, gera as forças necessárias para um avanço no modo de ser desejado pela própria pessoa. Isso nos leva direto para o capítulo seguinte, o de número 4, no qual faço observações que considero relevantes sobre o processo de mudança. A primeira delas ainda tem que ver com a motivação: somos movidos mais que tudo por nossos próprios anseios ou estamos sob influência ou pressão de outras pessoas – ou de um grupo social específico?

Quando alguém se dispõe a mudar de vida no aspecto econômico, tornando-se mais discreto e pouco voltado ao exibicionismo, talvez isso se deva a alterações ocorridas em suas convicções sobre como vinha administrando sua vida prática e material; poderá acontecer também em decorrência de uma alteração no seu grupo social, passando a frequentar gente mais despojada e não se sentindo à vontade para exercer o estilo de vida a que estava habituado. Uma coisa poderá se dar em função da outra: alguém se dispõe a mudar de estilo de vida na direção da simplicidade e vai em busca de um ambiente no qual essa seja a regra. Nem sempre mudar o contexto social configura o que, em psicologia popular, se costuma chamar de “fuga”; por vezes, é um sofisticado ato de bom senso!

Um elemento fundamental para que os processos de mudança se tornem efetivos tem que ver com a existên-

cia – ou não – de uma visão clara do que a pessoa pretende mudar: ela deseja deixar de ser alguma coisa e precisa ter definido o projeto acerca do que quer ser. Muitas vezes, a pessoa sabe melhor o que não quer mais para si do que o que efetivamente gostaria de ser ou ter. Esse estado é um tanto doloroso, pois não se consegue deixar de ser o que é sem passar a ser de outra forma. O indivíduo pode saber que não quer mais exercer aquele dado ofício; porém, experimentará algum sofrimento e tédio por determinado período, uma vez que nenhuma mudança se iniciará enquanto ele não vislumbrar outra possibilidade e conseguir ir atrás dela (isso, é claro, para aqueles que não podem se permitir abandonar uma atividade antes mesmo de se dedicar a outra empreitada, o que corresponde à grande maioria; ainda assim, pouquíssimos dos que ficam desocupados por muito tempo não se deprimem).

Por vezes, a pessoa sabe o que não quer mais, sabe aonde quer chegar, mas não se reconhece com forças para fazer a transição. Isso é bem comum no plano da vida conjugal: alguém sabe que não quer mais permanecer casado com seu parceiro, mas acha que não consegue ficar só. Acaba por se acomodar na situação de malcasado por um tempo longo, da qual só sairá quando for capaz de se desenvolver e vir a ter a força necessária para viver sozinho; ou se encontrar, ainda casado, um novo parceiro que lhe pareça adequado.

Não são raras as ocasiões em que a pessoa não quer mais viver dada situação e sabe muito bem o que pre-

tende como mudança, mas lhe faltam os meios concretos. Limitações econômicas podem impedir um indivíduo de mudar de cidade, de trabalho, de abandonar um casamento insatisfatório etc. Questões de saúde podem limitar as forças de alguém que teria gosto em praticar mais atividades físicas. Limitações de tempo podem impedir ou dificultar as pessoas de fazer determinados cursos – de dança, de aprendizado de um instrumento musical – pelos quais anseiam e dos quais extrairiam grande satisfação.

Nem sempre é fácil para um adolescente, um jovem adulto – ou um indivíduo em qualquer idade – saber exatamente “o que quer ser quando crescer”. Não é fácil definir as rotas que levam dada pessoa ao máximo de felicidade que ela pode pretender em seu contexto real. Não é fácil discernir entre a busca de serenidade ou de sucesso. Não é simples definir exatamente o que é ser uma pessoa feliz, nem quais são as propriedades exatas de alguém emocionalmente maduro. Além disso, cabe lembrar de novo que nem tudo que desejaríamos conseguir está ao nosso alcance – limitante que deve ser tratado como obstáculo intransponível, como algo que, de alguma forma, nos caracteriza e define.

De posse de todos esses dados, poderemos finalmente chegar ao Capítulo 5, talvez o mais relevante e difícil: “Como mudar?” Espero ter sido claro ao afirmar que devemos ter razoável ciência de quem somos, do lugar aonde queremos chegar, do motivo do nosso pleito e se realmente desejamos mudar ainda que isso implique

sacrifício, tempo e algum desconforto, além de tolerância às inevitáveis idas e vindas próprias de qualquer tentativa de avanço concreto. As estratégias de mudança à disposição dos profissionais da área de psicologia e afins serão tratadas de modo bem genérico neste livro, que não pretende ser um manual prático direcionado apenas aos profissionais da área. Algumas estratégias capazes de ajudar as pessoas a mudar serão delineadas, mas apenas com o intuito de ilustrar como o conhecimento adequado de si mesmo pode contribuir para que um indivíduo consiga avançar naquilo que efetivamente deseja. A intenção é clara: mostrar como é difícil mudar mesmo para aqueles que desejam muito se transformar, e como é impossível quando não é esse o caso. Espero que fique evidente a enorme dimensão das dificuldades dos que trabalham na área e querem sinceramente conseguir ajudar seus pacientes. Afinal, a única coisa fácil no mundo é fazer críticas!

As várias dificuldades foram as razões que sempre me levaram a ter uma visão eclética da profissão; nunca abri mão de nenhum tipo de recurso disponível para otimizar as chances de ajudar uma pessoa a realizar o seu projeto existencial. Interrompo neste ponto as considerações acerca desse capítulo, deixando o leitor em suspense, uma vez que é o mais relevante e deve ser tratado com cautela e rigor justamente para evitar mal-entendidos.

O último capítulo, o de número 6, é antigo conhecido dos que têm me acompanhado e não pode faltar em projetos dessa natureza, todo ele voltado para ajudar as

peças a avançar em seus projetos de mudança. O sucesso em qualquer empreitada esbarra sempre num último e inesperado obstáculo: o medo da felicidade! Qualquer processo bem-sucedido de mudança gerará alegria e bem-estar àqueles que forem capazes de realizar a façanha ansiada. Eles vão deparar com esse medo estranho que parece nos ameaçar de morte cada vez que conseguimos algum avanço. Esse obstáculo também terá de ser encarado e, se não definitivamente superado, pelo menos mantido sob controle.

