

Terapia para a Alma

Thomas
Moore

Terapia
para a
Alma

A arte e a habilidade das
conversas afetuosas

EDITORA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2024

Moore presta um grande serviço ao reinterpretar a terapia da alma como uma amizade profunda — não só com os outros, mas também com o mundo. A genialidade de seu feito consiste não apenas de rever o conceito de terapia mas também da amizade.”

— Robert Sardello, diretor da The School of Integral Spiritual Psychology



SUMÁRIO

Introdução ix

PARTE 1: O MATERIAL 1

Capítulo 1: A Terapia como Cuidado 3

Capítulo 2: As Histórias que Vivemos 15

Capítulo 3: Mitos Enterrados 27

Capítulo 4: O Sintoma como um Fator de Mudança 41

Capítulo 5: Previna-se Contra a Transferência 49

Capítulo 6: Serenidade 61

PARTE 2: O VASO RECEPTOR 71

Capítulo 7: Preenchendo o Vaso 73

Capítulo 8: Escutando 83

Capítulo 9: Quando as Coisas Não Andam 93

Capítulo 10: A Névoa da Infância 103

PARTE 3: COISAS DA ALMA 117

Capítulo 11: O Papel Dos Sonhos 119

Capítulo 12: Complexos 129

Capítulo 13: Quão Envolvido Você Deve Estar? 139

PARTE 4: A TERAPIA NO MUNDO 147

Capítulo 14: Cuidando da Alma do Mundo 149

Capítulo 15: A Terapia no Trabalho 157

Capítulo 16: Curando a Alma da Sociedade 169

Capítulo 17: Os Pais como Guias da Alma 177

PARTE 5: O TERAPEUTA 185

Capítulo 18: Terapia de Casais 187

Capítulo 19: O Terapeuta e o Cuidado Consigo Mesmo 199

Capítulo 20: Um Estilo Terapêutico 207

Capítulo 21: A Psicoterapia e a Direção Espiritual 217

Capítulo 22: O Lado Sombra de um Terapeuta 235

Capítulo 23: O Poder da Terapêutica 245

Capítulo 24: O Terapeuta em Cada Um de Nós 251

Referências 261

Agradecimentos 265

Índice 267



INTRODUÇÃO

Não há o que discutir: a vida é difícil e imperfeita. Tragédias, perdas, ansiedade e problemas de relacionamento são uma constante na existência de todos nós. Assim, para a maioria das pessoas, há ocasiões nas quais seria de grande ajuda ter alguém com quem conversar sobre nossos problemas. Talvez todos devessem fazer terapia, pelo menos em determinados e prementes momentos da vida. Embora a psicoterapia seja algo excelente, às vezes, apenas se abrir com um amigo mais chegado, um guia espiritual ou um familiar pode ser benéfico. A terapia, em sentido geral, é capaz de ser realizada em qualquer lugar e assumir muitas e diferentes formas.

Exerço a psicoterapia há várias décadas e tive a honra de estar intimamente envolvido com pessoas que lidam com questões aparentemente insolúveis. Aprendi que uma coisa é ser terapeuta, outra é a prática da terapia. Não se trata somente de um trabalho ou habilidade, mas de uma visão de mundo. Ao longo do dia, e no cotidiano, você aprende a ter uma postura compassiva, a escutar com atenção e a ver além da superfície.

Boas ideias e um coração aberto são requisitos para uma terapia ser bem-sucedida. Você é o principal instrumento de trabalho e nunca deixa de aprender o funcionamento do ser humano — e sobre quem você é. Uma pessoa se torna terapeuta primeiro pela autodescoberta e, depois, compreendendo a mecânica da vida humana em geral. Para mim, cada hora atuando como terapeuta me ensina e aprimora meu treinamento. É um tipo de aprendizado recorrente, pois o ser humano é infinitamente complexo.

Este livro destina-se tanto para terapeutas quanto para pessoas comuns que desejam oferecer conforto e um ouvido atento a um amigo ou parente. De vez em quando, todos nós somos terapeutas, e seria proveitoso para uma pessoa comum saber aconselhar alguém. Para os terapeutas, espero que este livro aprofunde seu trabalho.

Terapeutas e “Terapeutas”

Algumas pessoas são terapeutas profissionais. Elas têm diplomas universitários, licenças e credenciais. Em seus escritórios, há cadeiras grandes e, em alguns, até o clássico divã. Elas usam o jargão da área e muitas vezes parecem não ter seus próprios problemas.

Estou gracejando um pouco aqui, porque adoro terapeutas. Acho-os sortudos por terem a melhor profissão que existe, ajudando as pessoas a lidar com crises e conflitos. Eu ensinei alguns terapeutas e considero muitos deles como bons amigos.

Mas também conheço diversos “terapeutas”. As aspas são importantes porque retiram da palavra seu significado literal. Às vezes você recebe um telefonema de um parente perguntando se você poderia conversar em particular sobre algo que ele está enfrentando, talvez uma dificuldade no casamento ou uma doença grave. Ou você pode ser gerente de uma empresa e uma funcionária ter problemas com os filhos, estar bebendo demais ou precisar de alguma orientação vocacional.

Você pode ser um sacerdote ou rabino, e as pessoas o procuram para aconselhamento, mesmo que lhe falte treinamento formal. Então você contata o “terapeuta” que existe em você e oferece seu cuidado e sua preocupação.

Defino *terapia* como “cuidado da alma”. Nesse sentido, a terapia acontece em todos os lugares, o tempo todo. E esta é uma terapia de verdade: escuta e resposta atenciosa, solícita e generosa. Não se trata, por certo, de uma investigação especializada de uma vida em busca de, digamos, padrões significativos e figuras parentais influentes — com isso se ocupam os terapeutas profissionais —, porém, ainda assim, pode ser eficaz e de extrema importância.

Quando ensino terapeutas, me dou conta de que eles também são pessoas. Eles me veem como um professor que cuida da alma deles e lhes indica maneiras mais profundas e significativas de realizarem seu trabalho. Portanto, não vejo terapeutas e clientes ocupando os lados opostos de um muro. Ambos são pessoas tentando entender as complexidades da vida.

Costumo recomendar aos terapeutas que se valham da amizade como dinâmica subjacente de sua prática. Não quero dizer que eles devam se tornar, literalmente, amigos de seus clientes, mas que o aspecto intrínseco do relacionamento poderia ser a amizade. Isso significa que o “terapeuta” leigo ou amador realmente faz uma espécie de terapia quando escuta de fato seu amigo em aflição. O terapeuta leigo tem muito a aprender com o profissional, e este pode aprender com o leigo.

Neste livro, portanto, me dirijo tanto ao profissional quanto à pessoa comum. Às vezes recorro a um deles em especial, mas, no geral, penso que podem aprender um com o outro a partir do espírito e da maneira de ser de ambas as formas de relacionamento. Escrevo diretamente, na maior parte das vezes sem utilizar jargões. No entanto, penso que o amador poderia se beneficiar de algumas explorações mais profundas e técnicas de termos psicológicos como *transferência* e *complexo*. Caso você esteja aprendendo a ser um usuário avançado de seu computador

ou smartphone, convém estar a par dos conceitos técnicos. E para fazer uma boa terapia no sentido leigo, não faria mal nenhum conhecer um pouco de psicologia.

O Terapeuta Platônico

Minha formação em terapia inclui psicologia junguiana e arquetípica, estudos de religiões e tradições espirituais, artes e até filosofia empírica. Ao ensinar terapeutas, acrescento, em seu treinamento profissional, ideias e habilidades espirituais e filosóficas. A terapia não é um conceito novo. Platão, o filósofo grego que viveu no século IV a.C., escreveu sobre a alma e usava frequentemente a palavra *terapia*, à qual dava o sentido de cuidado e prestação de serviço diário. A palavra *psicoterapia* significa literalmente “cuidado da alma”.

Portanto, sugiro deixar para lá quaisquer ideias que você possa ter visando resolver os problemas de seu amigo ou cliente e, em vez disso, pensar na terapia como cuidado e serviço. O amigo benevolente precisa aprender com o profissional a como escutar, falar e se comportar. O que o terapeuta aprende em seu treinamento é relevante para a pessoa comum, seja para sua própria vida, seja para ajudar os demais. Pessoas comuns tendem a dar conselhos que dizem mais respeito a elas do que à pessoa que desejam ajudar. Com frequência, elas não conseguem separar sua própria vida e seus valores daqueles de alguém com quem estão conversando. O amador também pode ficar enredado em complexos emocionais poderosos e manter o amigo vinculado ao padrão que lhe causou problemas. Não estou sugerindo que você finja ser um terapeuta profissional, mas que utilize a fundo sua própria experiência, encontre um pouco de sabedoria e ouça atentamente o que seu amigo tem a dizer. Isso é terapia como cuidado da alma.

Durante quase vinte anos, lecionei para psiquiatras, médicos, assistentes sociais e psicólogos que vieram para o New England Educatio-

nal Institute, em Cape Cod, com a finalidade de obter os créditos de educação continuada exigidos. Eu tinha o propósito de aprofundar a perspectiva deles por intermédio de meus estudos sobre a alma e minha formação em espiritualidade. Na juventude, fui monge católico por doze anos e aprendi técnicas espirituais em primeira mão e em profundidade. Depois, estudei minuciosamente as obras de C. G. Jung e ensinei em sociedades junguianas em muitos lugares. Mais adiante, descreverei meu trabalho na psicologia arquetípica originada por meu amigo James Hillman. Descobri, nessas sessões de verão, que os profissionais geralmente tinham uma boa educação e treinamento, mas pouca exposição à psicologia profunda e às tradições espirituais do mundo.

A abordagem terapêutica que aplico, fundamentada em uma psicologia mais filosófica e espiritual, é particularmente adequada tanto para o profissional desejoso de ir além dos medicamentos e das mudanças de comportamento quanto para a pessoa comum que se sente chamada a ajudar amigos e parentes quando a vida fica complicada. Algumas pessoas sabem, em seu íntimo, que têm um talento especial para escutar e oferecer suas percepções aos amigos, um chamado para uma proximidade informal, mas profundamente satisfatória, com os outros. A dimensão desse modo de compreender a terapia diminui a distância entre o profissional e o “guia da alma” leigo.

Ao longo de seu treinamento, os terapeutas percebem que o bom senso nem sempre é útil no processo de aconselhamento. A vida humana é repleta de paradoxos e contradições. Terapeutas experientes geralmente são bons em identificar padrões ocultos, ao passo que leigos não treinados tendem a usar uma lógica simples. Por exemplo, uma terapeuta local esteve recentemente em um programa de televisão para ajudar as pessoas a lidar com a ansiedade. Primeiro, ela disse, você tem que reconhecer seu medo e, então, terá como buscar algum conforto. Trata-se de uma estratégia básica para um terapeuta profissional, mas um terapeuta amador pode queimar a etapa do reconhecimento e ir direto à questão do conforto.

O ideal seria imaginar um mundo terapêutico no qual todas as conversas e manifestações, públicas e privadas, objetivassem o cuidado com a alma. Portanto, em última análise, meu propósito é recomendar e esboçar um modo de vida terapêutico para todos.

Anam Cara

Quando uma pessoa comum ampara alguém que passa por circunstâncias difíceis, ela está sendo o que os irlandeses chamam de *anam cara*, uma alma amiga. Não se trata de uma simples amizade, mas sim de uma amizade especial em que uma pessoa realmente auxilia e orienta a outra. Não há um nome para esse tipo de amizade, ao menos para a maioria de nós. O termo psicoterapia, em seu significado mais profundo de “cuidado da alma”, chega perto, embora hoje em dia sua conotação seja demasiado profissional e fora do âmbito de atuação do terapeuta leigo não treinado.

Este é um ponto relevante para o “terapeuta” informal. Em uma situação como essa, você está um passo além da amizade comum. Há nela uma relação especial de intimidade e orientação. É palpável a diferença entre conversar sobre esportes ou viagens e procurar uma solução para relacionamentos significativos e questões de ordem profissional. Você transcendeu da simples amizade para a *anam cara*, adicionou um elemento terapêutico que, apesar de claramente não profissional, é autêntico.

Com certeza, algum familiar ou amigo já lhe pediu ajuda para um problema pessoal. Como você se sentiu? Suponho que queria ajudar, mas tinha dúvidas sobre o que dizer ou fazer. Provavelmente você deu o melhor de si, no entanto, gostaria de lhe passar algumas orientações sobre como agir bem em tais ocasiões.

As falas neste livro geralmente são dirigidas a psicoterapeutas profissionais, mas também para qualquer um que ajuda um amigo ou pa-

rente. Para as pessoas nesse segundo caso, o que precisa ficar claro é que elas são de fato terapeutas, não de modo profissional, mas, mesmo assim, com seriedade.

Não é má ideia conhecer o básico sobre como falar e escutar bem.

Quanto ao profissional, provavelmente ele teve uma boa formação, treinamento supervisionado e bastante experiência, mas talvez a abordagem escolhida não incluía aspectos relacionados a significado e propósito. Embora a dimensão espiritual possa parecer alheia à sua experiência, ainda assim, tais questões vêm à tona. Espero que você encontre transcendência e profundidade neste livro. Nele, discutiremos a busca de significado e as formas pelas quais espírito e alma interagem.

Eu frequentemente mergulho em algumas fontes favoritas. O *Tao Te Ching* é um de principais guias para minha vida. Tenho confiança em sua apreciação pelo paradoxo e pela ação não heroica. Seria uma boa ideia você ler esse honorável texto em uma boa tradução enquanto lê meu livro.¹ [Há edições em português]. Eis uma passagem típica:

*O sábio guia seu povo
colocando-se em último lugar.
Nada desejando para si mesmo,
ele sabe como canalizar desejos.
E não é por nada querer que ele é capaz de tudo?*

Também cito extensivamente C. G. Jung. Ao escrever este livro, reli passagens de Jung que havia lido durante toda a vida e as achei repletas de insights. Sugiro que você também o faça, não pela perspectiva do sistema psicológico de Jung, mas pela profundidade de seu conhecimento prático. Por fim, costumo citar James Hillman, que foi meu bom amigo e com quem me beneficiei de uma miríade de insights. Tudo que

1 Estão disponíveis muitas boas traduções [em inglês] do texto de Lao Tsu. Mencionarei três que consulto: *Tao Te Ching: A New English Version*, traduzido por Stephen Mitchell; *Lao Tsu: Tao Te Ching*, traduzido por Gia-fu Geng e Jane English; *Tao Te Ching*, traduzido por David Hinton. [N. do A.]

ele olhava, reimaginava profundamente, e por isso o considero um dos maiores escritores dedicados a temas psicológicos. Também recorro a Carl Rogers e Ervin Yalom por sua abordagem humanista ao cuidado e pela sinceridade com que falam a respeito de sua própria experiência como terapeutas. E arremato cada capítulo com um poema para possibilitar um novo ângulo de reflexão sobre o que foi tratado nele.

Em uma época em que a psicologia inclina-se para seu lado científico, gostaria de resgatar suas raízes filosóficas, artísticas e espirituais. Quero mostrar como todos nós somos reiteradamente psicoterapeutas, em especial no significado etimológico de alma — cuidado da alma —, oferecendo, uns aos outros, orientação e simples apoio. Se alguma vez o mundo precisou de bons terapeutas e de leigos terapêuticamente sofisticados, este é o momento.

AMOSTRA



Parte 1

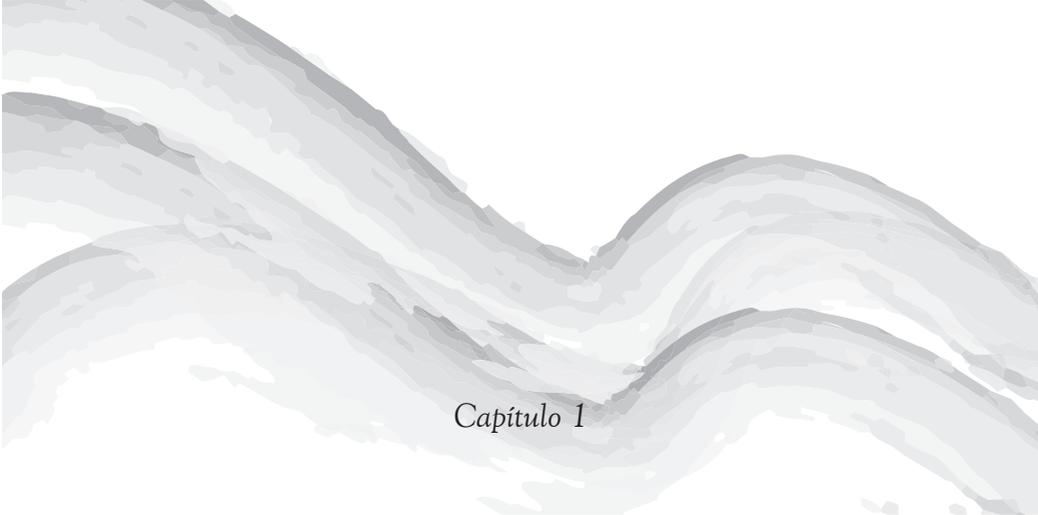
O MATERIAL

Quando você ficar mais velho, sua vida estiver organizada e você se voltar para a vida interior — bem, se você não souber onde está ou quem é, se arrependerá.

— *Joseph Campbell (1988, p. 3)*

Transformar eventos em uma narrativa significa incluir um tema, direção, emoção e visão. A terapia quer contar uma história e usar histórias de vida. Adicione sonhos e você terá o material necessário para vislumbrar a alma e iniciar a terapia da psique, ou psicoterapia.





Capítulo 1

A TERAPIA COMO CUIDADO

Era uma vez um elefante e um cachorro muito amigos. O cachorro se enroscava na tromba do elefante e caía no sono, e o elefante, às vezes, deixava o cachorro subir em suas costas e o levava para lugares inacessíveis para este.

Certo dia, um homem apareceu e, notando como o cachorro era feliz, ofereceu ao dono uma grande quantia em dinheiro e o levou embora. O elefante imediatamente entrou em pânico profundo; passou a recusar a comida, perdeu peso e parecia doente. Seu treinador, preocupado, chamou um veterinário, que lhe disse que o elefante estava saudável, mas se sentia solitário.

O treinador sabia da estranha amizade entre os dois animais e foi à procura do novo dono do cachorro. Demorou, mas finalmente o encontrou, pagou o que ele queria e devolveu o cachorro ao elefante, que