

Todos Nós Queremos Ser Encontrados



Raphael Mestres

“É divertido para uma criança se esconder. Mas seria um desastre não ser encontrada.”

Essa máxima do renomado psicanalista Donald Winnicott não me saiu da cabeça desde a primeira vez que ouvi a Dra. Sue Johnson comentá-la em uma entrevista com o Dr. Rick Hanson.

O grande insight daquela conversa foi perceber que isso não se aplica apenas às crianças. No fundo, todos nos escondemos e todos queremos ser encontrados. E é desastroso quando isso não acontece.

É fácil imaginar a sensação. Uma criança encontra um ótimo esconderijo e fica super empolgada. Sente até aquele friozinho na barriga de prazer. Ela começa a ouvir as outras crianças sendo encontradas e permanece em silêncio, orgulhosa da própria esperteza. O tempo passa, as risadas cessam, o som da brincadeira vai diminuindo, a luz do dia enfraquece e, de repente, o silêncio.

E ela continua ali.

Em um instante, a empolgação se vai e o medo toma conta: onde está todo mundo? Será que me esqueceram aqui?

Que sensação horrível.

Nós não queremos ser esquecidos. Não queremos que os outros parem de nos procurar. Afinal, não ser encontrado é um desastre.

A maioria das pessoas se esconde porque já foi ferida e aprendeu que se esconder mantém a dor à distân-

cia. Outras foram ensinadas que isso é o que se deve fazer. E algumas, talvez, simplesmente achem divertido se esconder, como as crianças, sem perceber o perigo que estão correndo.

É exatamente aqui que entra o nosso trabalho como terapeutas EFT: ajudar as pessoas a serem encontradas em seus esconderijos, acalmar o medo de serem esquecidas ali. Criar segurança suficiente para que possam se mostrar e, então, poderem reencontrar aqueles que amam.

Na EFT, esses momentos em que a pessoa consegue se mostrar e ser verdadeiramente vista e aceita na sua vulnerabilidade tem um nome: *enactments*, que são ‘encontros emocionais coreografados’. Nestes momentos, a emoção ganha vida na sala e novos padrões de conexão começam a se formar. Na EFCT, são momentos em que os parceiros arriscam sair de suas defesas, para se mostrar e se ver, mutuamente, de formas novas e mais abertas. É nesses momentos de conexão que a cura acontece.

Na EFIT, os *enactments* surgem quando um cliente individual ousa sair das estratégias emocionais que, por muito tempo, o mantiveram seguro, porém sozinho. Então começa a se relacionar de maneira diferente com seu mundo interno ou com uma figura de apego internalizada do passado. Esses momentos convidam o cliente não a falar sobre a emoção, mas a vivenciá-la de forma diferente, em movimento, dentro de um vínculo seguro e responsivo com o terapeuta.

Por exemplo, uma mulher que sempre se mostrou forte e inabalável faz uma pausa, respira fundo e diz suavemente: “Eu acho que ninguém sabe o quanto tenho medo de perder minha importância para os outros, de ficar sozinha se virem a minha fragilidade.”

O terapeuta permanece próximo, reflete a sua emoção e valida seu anseio por ser aceita como é. Nesse momento compartilhado, ela experimenta,

talvez pela primeira vez, que é seguro se mostrar e ser encontrada.

Em outras ocasiões, o *enactment* acontece de forma mais interna: o cliente é convidado a se voltar para uma parte mais jovem de si, que há muito tempo foi rejeitada.

“Você não fez nada de errado”, ela sussurra para a pequena versão trêmula de si que agora consegue sentir.

“Você só queria que alguém te notasse.”

Em outra sessão, um homem que cresceu com um pai distante e crítico imagina estar diante dele agora. Sua voz treme, mas ele continua: “Você me assustava. Eu precisava que você dissesse que eu era suficiente.”

Cada um desses momentos é um *enactment*, não uma dramatização, mas uma experiência de contato, em que a emoção encontra uma nova expressão e o self se reorganiza em torno da segurança e da conexão interpessoal. É aqui que a cura acontece: quando a emoção se movimenta e a pessoa finalmente pode se sentir acompanhada em lugares que antes pareciam inalcançáveis.

No entanto, momentos como esses não acontecem por acaso. Eles surgem quando nós, como terapeutas, desaceleramos o processo o suficiente para que a emoção possa emergir e novas experiências possam se desenrolar.

As ferramentas mais poderosas que temos na EFT são, simplesmente, desacelerar e usar os *enactments*. Convidamos os clientes a reconhecer e se apropriar de seus padrões automáticos de proteção contra emoções difíceis e, então, a sair desses padrões automáticos de esconderijo, permanecendo presentes com o que realmente está acontecendo em seu mundo interno. Desacelerar cria a segurança necessária para arriscar se mostrar e ser encontrado.

Afinal, essa é a beleza da EFT: oferecer um mapa claro para o que há de mais humano em nós, que é a

nossa capacidade de buscar e oferecer segurança emocional.

Uma das frases que mais me tocou durante a formação foi: “Eu te vejo. Eu vejo a sua dor.”

O que mais precisamos além de sermos vistos? De saber que alguém realmente consegue enxergar a nossa dor? De saber que não estamos sozinhos ou invisíveis?

E, ainda assim, todos nós temos nossos esconderijos naturais: nossa reatividade e nossas emoções protetivas. Elas cumprem uma função importante e surgem por boas razões, mesmo quando seu impacto é negativo.

Sabemos disso muito bem por meio do nosso trabalho clínico. Em termos da EFT, emoções protetivas como raiva, crítica ou afastamento frequentemente funcionam como esconderijos para emoções vulneráveis, como o medo da rejeição, a vergonha de não ser suficiente, o terror do abandono.

Quando desaceleramos com nossos clientes, primeiro os ajudamos a acessar as formas pelas quais evitam suas emoções vulneráveis. Então, os ajudamos a explorar com segurança o que está abaixo da superfície. Neste processo, essencialmente, estamos ajudando-os a serem encontrados em suas necessidades mais profundas.

Lembro-me de um casal em que o marido “se escondia” atrás da análise e do controle. Ele abordava o casamento como um bom gestor, era preciso, organizado, sempre tentando fazer funcionar. Seu raciocínio era tão afiado que dificultava que sua esposa compartilhasse sua experiência com ele. Um dia, convidei-o a desacelerar e explorar o que realmente estava em jogo quando sentia a necessidade de manter o controle. Perguntei: “Que lembranças você tem de precisar estar tão atento?”

Ele fez uma pausa e falou de experiências dolorosas da infância. Ao chegar a uma história especialmente difícil, congelou; seus olhos encheram de lágrimas.

Eu disse: “Você poderia deixar sua esposa ver essa emoção agora?”

Ele concordou e se virou para ela. Ela viu. Ela chorou. Ele chorou. Eles se abraçaram. Naquele momento, ele finalmente foi encontrado e, a partir dali, pôde começar a confiar nela como um lugar seguro para suas emoções difíceis.

Entretanto, um grande obstáculo que temos é que o espírito do nosso tempo caminha na direção oposta às nossas necessidades mais profundas, oferecendo esconderijos cada vez mais sofisticados e eficazes, e tornando as chances de sermos encontrados cada vez mais remotas. Essa necessidade de ser encontrado não é apenas um elemento fundamental da nossa terapia EFT, é uma necessidade comum a todos nós como seres humanos.

Aprendemos a nos esconder atrás do status, das opiniões políticas, do poder econômico, das pessoas nas redes sociais, do uso de álcool ou drogas, do pensamento crítico, dos ideais de autossuficiência, do conhecimento acumulado e de tantas outras coisas que impedem os outros de olhar para nós e dizer: “Eu vejo você. Eu vejo sua humanidade. Eu vejo sua dor.”

Publicamos imagens cuidadosamente curadas de nossas vidas enquanto escondemos nossas lutas. Debates ideias com paixão enquanto evitamos admitir de forma vulnerável: “Estou sozinho.” Alcançamos sucesso profissional enquanto nossos relacionamentos passam fome de presença emocional. Quanto mais sofisticados se tornam nossos esconderijos, mais isolados ficamos.

Claro, não queremos sair por aí exibindo nossa dor. Isso parece errado, íntimo demais até. Mas, no fim das contas, é o contato com essa dor, com nossa vulnerabilidade, que nos permite formar conexões reais com os outros, aquelas que nutrem nossa necessidade humana mais básica, aquela que a Dra. Sue Johnson fez um trabalho extraordinário ao tornar explícita: nossas necessidades de apego.

Enquanto escrevo isto, não posso deixar de me per-

guntar com que frequência e de que formas, como terapeuta e como pessoa, ainda me escondo, esperando ser encontrado. O esconder-se vira algo tão automático que, muitas vezes, nem percebemos o que estamos fazendo. No entanto, quando falamos a partir de um lugar de profunda conexão com nossa experiência emocional, temos o poder de atrair os outros para perto.

No final, não se trata de expor nossa dor, mas de estar conectados a ela, às nossas vulnerabilidades, à nossa humanidade, a quem realmente somos, sem nos rendermos ao espírito da época que nos diz: “Apresente primeiro a imagem certa”. Só então podemos encontrar a humanidade nos outros e sermos encontrados na nossa própria.

Afinal, podemos até “nos divertir” nos escondendo, mas é desastroso não sermos encontrados.

Raphael Mestres, MA
Psicólogo e terapeuta EFT em formação
Curitiba, Paraná, Brasil

Referências

Winnicott, D. W. (1965). Communicating and not communicating leading to a study of certain opposites. In: The maturational processes and the facilitating environment (pp. 179–192). Londres: Hogarth Press e Institute of Psycho-Analysis.

Hanson, R. (Apresentador) & Johnson, S. (Convidada). (2023, 15 de maio). Attachment theory and Emotionally Focused Therapy with Dr. Sue Johnson [Podcast]. Being Well with Dr. Rick Hanson. Rick Hanson, Ph.D.