

TERAPIA RADICAL – Alyssa Siegel

por Angelica Rente

Alyssa Siegel é uma psicoterapeuta, escritora e ativista feminista estadunidense. Neste artigo, ela reflete sobre o papel político da psicoterapia e sobre como o processo terapêutico pode conduzir a uma mudança social mais ampla, através do questionamento e desconstrução de pressupostos que sustentam crenças e comportamentos.

Original em inglês disponível em: <http://psychologytomorrowmagazine.com/radical-therapy/> Tradução: Angelica Rente, com autorização da autora.

Eu aprendi que, como terapeuta, eu nunca deveria deixar meus valores pessoais fazerem parte da terapia. A manter um véu de neutralidade. A ideia por trás desta abordagem é, em grande parte, boa. Não queremos que nossas crenças pessoais comprometam o processo ou guiem o cliente para algo que não seja determinado por ele mesmo em relação ao que sente e como isto deveria informar suas ações. Eu também aprendi a nunca enfeitar meu consultório com imagens que pudessem indicar estas preferências: uma cruz na parede, uma imagem de Buda na escrivaninha, um símbolo representando uma tendência política. Um terapeuta não deve nem alienar seu cliente, nem parecer tendencioso.

Já escrevi sobre a quase impossibilidade de ser esta “tabula rasa”. Uma aliança em meu dedo implica em que eu seja alguém que acredita no casamento e que é, muito provavelmente, heterossexual, apesar disto estar (ainda bem) mudando. Se eu estiver usando sapatos de couro, provavelmente não serei vegana. Se eu permitir que minhas tatuagens fiquem visíveis, posso passar a ideia de que me insiro, de alguma maneira, na contracultura ou que, pelo menos, aprecio formas alternativas de autoexpressão. Escrevi também sobre minha crença de que manter-me irredutivelmente neutra como terapeuta tende a ser pouco eficaz e desonesto. Isto não quer dizer que eu ache apropriado ou ético que minhas visões e tendências pessoais guiem o processo de um cliente. Significa

apenas que eu sou uma pessoa e que um cliente escolhe me procurar e não a outro profissional por causa de quem eu sou. Declaro no meu website que sou feminista e que a maior parte dos clientes com quem trabalho é de esquerda ou centro. Uso termos como "progressista" ou "radical". Eu sinto que isto empodera os clientes para que façam uma escolha informada sobre se sou a pessoa certa para eles.

Sendo assim, muitos de meus clientes compartilham de meu sistema de crenças. Eu os descreveria como sendo, de várias formas, "radicais". Por enquanto, estou usando o termo livremente para descrever um indivíduo que busca por mudanças no status quo, incluindo membros de comunidades como: feminista, queer, punk, anarquista, vegana, poliamor e muitas outras. Para mim, radicais são fazendeiros tentando cultivar toda sua comida e lutando contra o capitalismo e o uso de defensivos agrícolas e pesticidas naquilo que comemos. Radicais são pessoas que não se conformam aos gêneros pré-estabelecidos. Radicais são membros da comunidade que buscam utilizar processos comunitários ao invés das redes do sistema legal, mais tradicionalmente punitivas e autoritárias e que frequentemente contribuem para a opressão institucional. Um radical é qualquer pessoa que esteja fazendo uma escolha corajosa de viver de uma maneira que não se conforma ao modelo predominante e qualquer pessoa que sinta fortemente que algumas grandes mudanças precisam acontecer em nosso mundo. Contrariamente ao que comumente se supõe, estas pessoas, estes radicais, não estão motivados por um desejo de criar caos e destruição, mas por um desejo de facilitar mudanças compassivas.

O termo "terapia radical", que emergiu em um jornal publicado nos anos 1970, ofereceu uma narrativa alternativa para a terapia e sugeriu que esta propunha transformações sociais, políticas e pessoais, diferentemente da perspectiva psiquiátrica mais corrente, que promovia ajustamento comportamental e patologizava a experiência humana.

Em grande medida foi o movimento antipsiquiatria que rejeitou o modelo médico e o conceito de que os profissionais da saúde mental são figuras de autoridade que poderiam, e frequentemente o faziam, engajar em práticas que mantinham os pacientes no escuro sobre seus próprios

tratamentos. A terapia radical assume que as pessoas são boas. Então, ela trata, para mim, de olhar o indivíduo no contexto do mundo e dos sistemas em torno dele e apoiá-lo em seus esforços para a mudança, tanto pessoal quanto social, reconhecendo as desigualdades reais e as formas existentes de opressão que possam estar impedindo seu crescimento, enquanto o ajuda a identificar e acolher sua potência. Eu amo este tipo de trabalho. Assim como em qualquer outra relação, é satisfatório e significativo ter uma visão de mundo similar à da pessoa com a qual você está conectada. E apesar de eu raramente revelar algum detalhe sobre minha visão, existe com frequência uma compreensão implícita em meus clientes de que eles dispõem de um ouvido solidário quando falam sobre assuntos que podem ser de natureza mais política.

Mas trabalhar com pessoas que não se conformam às normas culturais apresenta seu próprio conjunto de desafios. Pessoas que se sentem marginalizadas e oprimidas podem soar magoadas e bravas, pois podem se sentir assim. Muitas delas são contrárias a crenças e práticas que são tão antigas, tão insidiosas, que com frequência podem parecer óbvias, fazendo com que elas questionem a validade de sua dor, potencialmente alimentando sua sensação de falta de apoio e fazendo com que questionem seus próprios direitos e seu valor pessoal.

Isto costuma acontecer no caso do racismo, ou de pressupostos em relação a pessoas que vivem na pobreza. Por vezes aqueles que são marginalizados revivem seus próprios traumas e sentimentos de alienação dentro das comunidades criadas para oferecer apoio e companhia, oprimindo outras pessoas a fim de ganhar algum senso de poder ou controle em uma vida na qual ambos estão em falta. Transformar este paradigma profundamente enraizado é mais difícil do que pode parecer, apesar das boas intenções. E mesmo comunidades inclusivas e apoiadoras, ainda que ofereçam certa proteção, não são capazes de proteger ninguém de um mundo que quase nunca é tão acolhedor. Assim, auxiliar uma cliente num processo de transição de gênero, por exemplo, envolve a tarefa muito real de avaliar se esta pessoa tem recursos, resiliência e apoio suficientes a seu dispor para sobreviver a um processo que será, por vezes, muito doloroso e solitário.

Mesmo quando um cliente chega sem a intenção de discutir política, eu acredito que ela está inextricavelmente ligada a toda experiência humana. Assim, como agente de mudança, a terapia é inerentemente política.

Nossos corpos respondem a condições e estímulos externos e estes estímulos podem ser fontes de estresse e impactar nossa sensação de segurança e esperança no mundo em torno de nós. Com o tempo, as pessoas que enfrentam o racismo, a homofobia, o sexismo, a pobreza ou qualquer outra força opressiva podem desenvolver respostas aparentemente exageradas a estímulos que podem parecer mínimos.

As questões com as quais as pessoas lutam diariamente, questões que as fazem ponderar se vale a pena colocarem-se em uma situação de risco e desconforto por aquilo que elas acreditam que possa, potencialmente, servir a um bem maior, são questões políticas. Quando um cliente se questiona se ele deve ou não chamar a atenção de um amigo por alguma observação homofóbica, racista ou sexista e, assim, por em risco sua amizade, isto é político. Quando uma cliente diz que trabalha na indústria do sexo porque ela acha empoderador fazer escolhas sobre seu corpo e gosta do trabalho e do dinheiro que ela ganha, mas se preocupa em estar contribuindo para o sistema patriarcal e sexista, isto é político. Quando um cliente descreve o quão inseguro ele se sente em relação a reunir-se com um professor para falar sobre o seu desconforto em relação a certas ideias ou presunções expressas em aula sobre um grupo de pessoas e se pergunta se não seria melhor manter a cabeça baixa e tentar conseguir uma boa nota ao invés disto, isto é político. Quando uma cliente quer apoiar um amigo abusivo pelas razões positivas de auxiliar seu crescimento e aprendizado (sobre o quanto o comportamento em que ele está engajado é prejudicial), mas teme ser retaliada pela comunidade porque pode ser percebida como estando aliada ao abusador, isto é político.

Ao contrário, o que acontece quando um cliente chega com um sistema de crenças diferente? Alguém que, através de sentimentos sutis ou escancarados expressa ideias que são racistas, sexistas ou homofóbicas? Como terapeuta, tenho a obrigação ética ou moral de me dirigir a estas crenças e desafiá-las, ou tenho a obrigação ética e moral de fazer o oposto,

respeitar e sustentar o espaço para as perspectivas deste indivíduo? Sinto que esta pergunta me coloca num dilema terrível. Porque eu acredito de todo coração que este tipo de julgamento prejudica o indivíduo e todo o sistema ao redor dele. Acredito também que muitas pessoas não se dão conta do quanto as forças sociais de opressão influenciam os sistemas de crença individuais e contribuem para a alienação, o medo e a sensação de haver apenas uma gama restrita de sentimentos, comportamentos ou escolhas à nossa disposição. E também acredito que muitas pessoas procuram terapia para entender melhor como pode ser valioso mudar as suas perspectivas e as ações que resultam delas quando estas não estão contribuindo para o tipo de relações que elas querem estabelecer ou o tipo de vida que elas querem levar.

Enquanto acredito honestamente que todos os clientes são especialistas em si mesmos, sei também que o papel de um terapeuta, além de um ouvinte e guia empático e habilidoso, também é, com frequência, o de um educador. Compartilhamos nosso conhecimento sobre o que observamos não só em relação a nosso cliente, mas também ao corpo mais amplo das experiências humanas que conhecemos ao longo de anos de prática. Então, quando a discriminação brota em meu consultório através de um cliente, eu pergunto a ele sobre o que ela significa e sobre a origem de seus valores. Também o questiono sobre de que forma estes valores o apoiaram ou prejudicaram durante a vida. Até agora, nunca encontrei ninguém que não visse os benefícios de desafiar estas crenças mas, em minha prática, como eu já disse, eu raramente encontro clientes com valores mais conservadores e ainda menos clientes que sejam abertamente preconceituosos. Apenas uma vez atendi uma pessoa, um antigo skinhead, que previ que seria desafiador e com o qual me senti incerta sobre como me engajar propriamente. Afinal, ele estava lá buscando apoio e ajuda. Mas neste caso ele já estava se movendo para um lugar de aceitação e de consciência de que seus valores prévios haviam causado dor a ele e às pessoas próximas. Neste caso, meu papel foi de apoiá-lo no que ele já estava buscando, alimentar seu movimento nesta direção e dar-lhe assistência para que ele se afastasse daquela comunidade. Então, mesmo que eu raramente tenha a oportunidade de trabalhar com pessoas que têm valores muito diferentes dos meus, já que

estes clientes normalmente escolhem outros terapeutas, eu percebo que com frequência encontro clientes que expressam formas mais sutis de discriminação. E eu escolho tratar disto, porque estes pensamentos quase sempre vêm de um lugar de falta de consciência, não de ódio. E quando estas coisas podem ser trazidas à atenção, geralmente se abre uma maravilhosa linha de comunicação e introspecção sobre outras áreas nas quais pressupostos similares podem estar presentes. É um trabalho incrivelmente poderoso e excitante.

Como terapeuta, também tenho que lidar com meus próprios dilemas políticos. O diagnóstico é um destes dilemas. Ele é uma parte necessária quando trabalhamos com seguros de saúde. Mas alguns diagnósticos carregam com eles um estigma que é pessoal, e companhias de seguros podem usá-los como justificativas para negar cobertura a seus clientes. Por isso, é usual que os terapeutas tendam a buscar um diagnóstico menos estigmatizante, mas ainda preciso, o que é difícil e altamente subjetivo.

Quanto cobrar é outro dilema. Quando eu comecei minha prática clínica eu estava comprometida a cobrar um valor baixo o suficiente para que fosse acessível a qualquer pessoa que quisesse fazer terapia. Era muito importante para mim que as pessoas tivessem possibilidade de encontrar ajuda quando precisassem dela. Comecei com um valor baixo e ofereci uma escala variável, com valores ainda mais baixos para estudantes, trabalhadores sem renda ou pessoas que estivessem em dificuldades financeiras. Mas depois de fazer isto por aproximadamente um ano eu percebi que não era sustentável para mim. O custo do aluguel do meu consultório, do seguro profissional, das dívidas estudantis, das taxas para profissionais autônomos e a infinidade de várias outras despesas provenientes de ser ter um negócio próprio significavam que, se eu continuasse a cobrar valores tão baixos, eu não mais seria capaz de sobreviver do meu trabalho. Minhas decisões de aumentar meus preços, limitar horários com valores reduzidos e oferecer opções de clínicas comunitárias de saúde mental de baixo custo para clientes que não pudessem pagar pela terapia foram as mais difíceis que eu já tomei na minha carreira, e com as quais eu ainda me debato.

Vivemos em um mundo complicado e muito imperfeito. Cada um de nós enfrenta desafios enormes simplesmente por sermos humanos, e alguns de nós enfrentam desafios ainda maiores devido a fatores que estão além do nosso controle, como a cor das nossas peles ou as pessoas que amamos. Uma das coisas que eu mais amo em ser terapeuta é que a mudança que resulta de uma aliança terapêutica positiva é muito maior do que parece ser – uma conversa entre duas pessoas. Dentro dos parâmetros do que eu acredito ser eticamente apropriado e consistente com os objetivos dos clientes, eu escolho utilizar a terapia como uma oportunidade para crescer que se estende para além do que um cliente pode ter vindo buscar ou esperava conseguir inicialmente. E isto faz de mim uma terapeuta radical.