

A Personalidade do Psicoterapeuta e a Técnica Analítica¹

Paula Campos²

PsiRelacional, Lisboa

Neste texto, a autora parte da sua experiência enquanto psicoterapeuta para pensar algumas questões que se relacionam com a ubíqua presença da personalidade do psicoterapeuta no campo. É a partir dessa mesma experiência que discute a relação entre a personalidade do psicoterapeuta e a técnica analítica, ou melhor, a prática analítica, introduzindo conceitos e ideias de vários autores da linha "relacional". Relaciona a forma como a técnica analítica foi construída e empregue com a necessidade de reduzir o impacto da subjectividade do analista e elege a relação psicoterapêutica entre dois sujeitos que se deixam penetrar, como a relação por excelência transformadora. Elege a intimidade do psicoterapeuta com a sua estrutura e idioma pessoais como a maior ferramenta no trabalho psicoterapêutico. Advoga o desenvolvimento de um estilo analítico sintónico com o estilo integral do psicoterapeuta.

Palabras clave: personalidade do psicoterapeuta; intimidade; técnica analíticaVsprática analítica; psicoterapeuta enquanto sujeito; estilo analítico

In this text, the author starts from her experience as a psychotherapist to think about some issues that relate to the ubiquitous presence of the personality of the psychotherapist in the field. It is from this same experience that he discusses the relationship between the personality of the psychotherapist and the analytic technique, or rather, the analytic practice, introducing concepts and ideas of several authors of the "relational" line. It relates how the analytical technique was constructed and employed with the need to reduce the impact of the analyst's subjectivity and elects the psychotherapeutic relationship between two subjects who allow themselves to be penetrated, such as the transforming relationship par excellence. It elects the psychotherapist's intimacy with his personal structure and language as the greatest tool in psychotherapeutic work. Advocates the development of an analytical style that is symptomatic of the integral style of the psychotherapist.

Key Words: personality of the psychotherapist; The intimacy; analytical technique vs. analytical practice; psychotherapist as subject; analytical style

English Title: Psychotherapist' Personality and Analytic Technique

Cita bibliográfica / Reference citation:

Campos, P. (2019). A Personalidade do Psicoterapeuta e a Técnica Analítica. *Clínica e Investigación Relacional*, 13 (2): 316-327. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.info] DOI: 10.21110/19882939.2019.130202

¹ Conferência apresentada no Ciclo de Conferências da PsiRelacional, em Lisboa, no dia 19 de Março de 2019.

² Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta Psicanalítica. Membro fundador e da Assembleia Geral da PsiRelacional. Membro da IARPP. Email: paulacampos99@hotmail.com

Sou uma pessoa que gosta de relações íntimas, é esse o terreno onde me sinto bem. Sou uma pessoa que tem curiosidade na forma como o outro organiza a experiência. Tenho um lado provocador, que gosta de surpreender o outro. Gosto muito de cantar. Sou isto e muitas outras coisas.

De que maneira as minhas características influenciam a forma como sou psicoterapeuta?

Parece-me evidente, por exemplo, que o facto de eu ter vários pacientes a fazer psicoterapia de intensa frequência se relaciona com a minha necessidade, capacidade e gosto de estar em relações onde a partilha íntima aconteça. Como é que os meus pacientes sabem disso?

E porque é que há uns anos atrás isso não acontecia, se essa minha característica já estava presente?

Propus-me a tratar do tema da personalidade do analista e da sua relação com a técnica e o caminho que fui seguindo, na construção desta conferência, partiu de mim, das minhas questões, das questões dos pacientes que comigo se têm encontrado e desencontrado, sendo, portanto este um texto onde a teoria, a minha personalidade e o meu estilo pessoal se cruzam constantemente.

Lembro-me, estava eu no último ano da minha formação como psicóloga e, num dos muitos cafés que ladeavam a minha Faculdade discutia com uma colega a questão da transformação da personalidade. Eu advogava: "a psicanálise é a única terapia que conduz à transformação da personalidade!" Ela dizia: "Como é que sabes?" Claro, eu não tinha nenhuma resposta convincente para além daquela que os meus mestres afirmavam, o que para mim, na época, era a verdade suprema. Quero, com a evocação desta memória pôr em evidência a questão do dogma analítico. A psicanálise foi pródiga em construir dogmas: podemos alterar a personalidade das pessoas, através da interpretação dos seus conflitos inconscientes, interpretação essa, realizada por um psicanalista, no contexto da criação e manutenção de um setting rigoroso, chamado setting analítico e através da utilização da técnica analítica.

Diria que estamos perante o uso do dogma analítico para evitar enfrentar a plena complexidade e o caos da condição humana e da tarefa analítica.

A técnica analítica está, para mim, incluída nessa construção dogmática, uma vez que surge investida como um instrumento através do qual podemos controlar todas as variáveis relevantes no processo analítico. O conceito de técnica inclui a ideia de regras sobre como proceder correcta e apropriadamente, cujo propósito é, em parte, gerar obediência e reduzir a influência da subjectividade individual (Corderch, 2014), subjectividade essa que num primeiro momento foi patologizada, depois controlada e hoje assumida enquanto riqueza e elemento essencial no processo transformacional psicoterapêutico.

A evolução da teoria e da prática psicanalíticas foi oferecendo diferentes visões acerca do funcionamento mental e consequentemente do campo psicoterapêutico. Os autores que vieram colocar o foco do desenvolvimento psíquico na relação mãe-bebê, como na perspectiva das relações de objecto, vieram transformar a clínica psicanalítica no sentido de uma ampliação da atitude clássica interpretativa de desvelamento do inconsciente para uma função relacional de prover os elementos em falta.

E é desta estreita relação entre a teoria e a técnica que a partir de Ferenczi surge o analista autêntico, a partir de Bion o analista contentor, a partir de Winnicott o analista sobrevivente, a partir de Kohut o analista empático, correspondendo cada uma destas características às características eleitas por estes psicanalistas como as essenciais de ter e prover o campo analítico. Não creio que possamos adoptar a técnica da empatia ou da autenticidade. Podemos sim, na melhor das hipóteses, alcançar uma prática com um bom balanceamento entre a autenticidade e o seu contrário ou uma prática com um bom balanceamento entre a empatia e a falta dela. Mas se essa prática não deriva do mundo interno, das vivências e das transformações do analista, ou dizendo de outra forma, da sua personalidade, então estaremos perante uma “prática técnica” e não uma “prática estilo”. Por isso é que o conceito de técnica para mim, é pernicioso, perigoso.

Por esses motivos, adoptarei, como Orange, Stolorow e Attwood (2012), ao invés do conceito de técnica, o conceito de prática, que me parece mais adequado ao espírito psicanalítico, pelo menos actual.

No conceito de prática estão incluídos não só os princípios relacionados com a linhagem analítica do analista, como também o estilo do analista, um processo vivo que tem origem na personalidade e experiência do mesmo.

Para falarmos de personalidade utilizarei a definição de Sutil (1998, 2005 cit. por Sutil, 2014) que entende por personalidade o conjunto das formas relativamente estáveis de sentir, pensar, comportar-se e relacionar-se com os outros.

Na tradição psicanalítica, a personalidade do analista tem sido muitas vezes excluída da compreensão do processo terapêutico.

Parece que nos convencemos de que seria possível, através das análises didáticas, libertarmos-nos de todos os problemas, de modo que a nossa personalidade deixasse de ter um papel preponderante no campo psicoterapêutico. Como se a análise didática nos pudesse transformar numa personalidade “limpa”, numa personalidade modelo, a partir da qual se produziriam as interpretações correctas acerca da realidade psíquica das outras pessoas. Ora,

a análise didática não só não nos transforma em indivíduos sem ansiedade nem pólos depressivos, como, naturalmente, não dilui as nossas características de personalidade, o nosso idioma pessoal, aquilo que faz de nós ser quem somos. E é esse ser quem somos que entra numa comunicação consciente e inconsciente com os pacientes, contribuindo em igual medida para a ocorrência dos fenómenos psicoterapêuticos.

Na história da psicanálise, a teoria da contratransferência foi a que permitiu ao psicanalista falar sobre a sua própria realidade emocional, processos mentais e estados do Self. (Bollas, 1992).

Foi precursora da possibilidade de os analistas se representarem como sujeitos no campo de análise, possibilidade marcadamente revolucionadora da concepção de campo e de relação analítica.

Antes dessa possibilidade vivemos tempos psicanalíticos marcados pela influência das teorias do desenvolvimento nas quais a mãe era descrita enquanto objecto das pulsões do bebé e enquanto objecto de preenchimento das necessidades do bebé. Foi lento o reconhecimento da mãe enquanto sujeito (Aron, 2004), bem como tem sido lento o reconhecimento do psicoterapeuta enquanto sujeito.

O enfoque relacional demarca-se pela tentativa de superar a dualidade sujeito-objecto (Coderch, 2014) e nesta lógica, o desafio para o analista, habituado a ser um objecto na relação com os seus pacientes é passar a contar com a oportunidade assustadora e libertadora de ser um sujeito.

Passa a fazer parte da sua tarefa descobrir uma maneira de ser um sujeito, uma maneira de expressar o seu status e idioma interior, utilizando o conceito de Christopher Bollas.

Quando eu me encontro com a psicanálise relacional levava já vários anos de prática clínica, de supervisão e de análise pessoal. Levava já muitos anos a aprender a técnica psicanalítica e a aprender qual ou quais seriam as melhores formas para ajudar os meus pacientes em sofrimento, mas sempre numa lógica de que haveria uma técnica correcta, apesar do estilo com que cada um a pudesse colocar em prática.

Habituada a ocultar o meu Self para garantir a neutralidade, a verdade é que eu não sabia como utilizar a minha personalidade dentro do consultório. Não sabia sob que premissas utilizá-la, não sabia se em situação clínica a psicoterapeuta era mais ou menos importante do que a pessoa, não sabia se o que estava além da técnica era lícito (como por exemplo a minha opinião),

As respostas a estas perguntas foram aparecendo e integrando-se dentro de mim à medida que fui nascendo. Sim, nascendo. Bion (1987), nos seus Seminários Clínicos disse: “não é possível

fazer médicos ou analistas- eles precisam nascer "(p.18)(como referido em Ogden,2014). Pois é, eu não sabia as respostas àquelas perguntas pois ainda não tinha nascido como psicoterapeuta. E nesta concepção que eu escolhi, de que nos primeiros anos da minha prática clínica eu ainda não tinha nascido como psicoterapeuta (correspondendo esses anos a uma vida pré analítica), considero este nascimento um nascimento longo, difícil e muito trabalhoso.

Foi necessário descobrir-me como pessoa e descobrir que a psicoterapeuta, viria a nascer de cada objecto do meu Self à medida que os meus objectos internos fossem sendo por mim apropriados, integrados e a eles ligados os meus conhecimentos e experiências clínicas, elementos que vieram a modificar os meus objectos internos e a fazer nascer outros novos.

Quais são as origens das minhas interpretações? Porque é que num dia o silêncio de um paciente é agradável e em outro dia insuportável? Porque seleciono um detalhe da narrativa e excluo outros? Só poderemos arriscar respostas a estas perguntas se incluirmos na nossa análise, sempre, a análise do mundo interior do analista. As minhas interpretações e todas as minhas intervenções são uma mescla do uso que o paciente faz de mim na transferência e do meu mundo interior. Grande parte do trabalho psicoterapêutico na análise ocorre dentro do psicoterapeuta, quando este processa os seus movimentos internos, como por ex. a sua própria perturbação interior, a fim de se dirigir ao paciente(Bollas,1992).

Um elemento que me parece importante de considerar é a relação que o analista tem com aquilo que não sabe e que não é. O meu não saber foi sendo significado por mim de diferentes maneiras em diversos momentos do meu percurso profissional. Primeiro, sentia que o meu não saber era responsável pelo facto de eu ainda não ser muito boa psicoterapeuta (não saber sinónimo de incapacidade); depois, à medida que fui aceitando a inevitabilidade das áreas do meu não saber, sentia que essas mesmas áreas não prejudicavam significativamente a minha tarefa psicoterapêutica (integração do saber e do não saber; não saber sinónimo de inevitabilidade) e neste momento o meu não saber é representado por mim como um resultado da minha maturidade e experiência (não saber sinónimo de realização e de espaço potencial). Encontrei em Christopher Bollas (1992) uma compreensão para este fenómeno e a caracterização deste não saber como sendo uma realização, uma espécie de estrutura mental necessária para a criação de um espaço em potencial, uma tela analítica interior disponível a sentir e registar o idioma do paciente.

O que é curioso e interessante é que foi necessário muito saber, estudo e investimento para alcançar este lugar psíquico do não saber. Foi preciso saber, para compreender que o não saber não é uma falha, mas um lugar. Um lugar de recebimento, de interesse, de curiosidade. Um lugar que me parece que se cria quando saber e não saber se encontram numa tensão equilibrada. Assim: eu sei que sei, também sei que não sei, não sei que sei e não sei que não sei.

Quando todas estas realidades puderam coexistir dentro de mim, julgo que foi quando alcancei a terceira fase do processo de desenvolvimento que atrás descrevi. Estou em crer que um processo semelhante ocorre em muitas áreas psíquicas.

Parece-me que o que conduz à intimidade conosco próprios é um processo de apropriação dos objectos internos, a qual acontece quando pares de elementos que se opõem encontram-se em tensão: Amor-ódio, generosidade-inveja, sensibilidade-insensibilidade, etc.

Não posso apropriar-me, consistentemente, da minha capacidade de amar, se não me apropriar consistentemente da minha capacidade de odiar. Este par, amor-ódio, só pode ser integrado consistentemente quando se encontra em tensão, uma tensão que, naturalmente, se perde para se recuperar depois. Julgo que esta tensão é uma espécie de conflito evoluído, que naturalmente pressupõe a aquisição da ambivalência, mas que só se alcança num nível maduro da vivência da ambivalência. A tensão é um tipo de conflito irresolúvel, é um ponto óptimo em que duas forças que se opõem não podem almejar mais do que estar em tensão uma com a outra. Se o conjunto formado por estes elementos em tensão for integrado no Self teremos uma relação de intimidade conosco próprios. É essa intimidade com a nossa estrutura e idioma que me parece ser a maior ferramenta no trabalho psicoterapêutico. O mais poderoso recurso prático.

Ser íntima de mim própria significa que conheço muitas partes do meu Self e conheço as relações entre elas. Significa, também, que as vivo de uma forma mais ou menos directa, sem intermeio de muitas defesas psíquicas. Se uma criança tem a sorte de ter uns pais que a deixaram penetrar nos seus mundos internos, sendo que tal movimento é vivido por ambos como algo predominantemente bom e ao, mesmo tempo, esses pais, têm interesse e curiosidade no mundo interno da criança, então estão lançadas as bases para uma relação de intimidade da criança com ela mesma. E neste plano da intimidade, há como em todos os planos afectivos diferenças quantitativas consideráveis. O quão longe permitiram os pais que os seus filhos penetrassem os seus mundos internos? O quão longe permitirá o analista que o paciente penetre o seu mundo interno? Diferenças quantitativas produzirão acontecimentos psíquicos muito diferentes.

Qual a relação entre a intimidade e a saúde mental?

Estreita. Intimidade relaciona-se com generosidade e esta com amor. Intimidade é antónimo de ansiedade. Intimidade é antónimo de retirada relacional. Intimidade relaciona-se com verdade. Mas, como dizia há pouco, qualquer fenómeno psíquico só existe consistentemente se estiver em tensão com o seu oposto. Uma pessoa não pode ser verdadeiramente generosa,

se não conhecer dentro de si a inveja. Por outras palavras, uma pessoa não pode reconhecer o outro enquanto centro de experiência equivalente ao seu, se não reconhecer o seu próprio Self e os seus direitos a ser reconhecida pelo outro, fenómeno que a psicanalista Jessica Benjamin tão bem elucidou.

A razão fundamental para que eu considere a relação de intimidade do analista com o seu próprio Self a mais poderosa ferramenta prática, relaciona-se com o facto de ter vindo a concluir que é a relação de intimidade entre analista e paciente um aspecto de vital importância para o sucesso de uma análise.

Aron (1991), a este respeito diz o seguinte: “os esforços do paciente para alcançar o analista enquanto pessoa representam a dimensão chave da situação analítica, ou seja a descoberta do analista em termos pessoais profundos é essencial no processo de cura ou no que é curativo no processo analítico”. Ora, passámos de considerar a interpretação, depois a dimensão transfero-contratransferencial, e agora a relação íntima profunda como sendo as dimensões chave do processo psicoterapêutico.

Esta concepção provoca alterações técnicas imensas, como por exemplo passarmos a entender a resistência do paciente como um esforço defensivo para lidar com o analista e talvez com a impossibilidade de o descobrir profundamente. (Wolstein, 1983, cit. por Aron, 1991).

Também as fantasias dos analisandos acerca dos seus analistas podem ser vistas como tentativas para agarrar de maneira única e ideossincrática, a ambígua e complexa realidade do seu analista. Não são apenas o resultado do passado do paciente.

O resultado destas mudanças é que à medida que as resistências e fantasias dos analisandos são analisadas, os pacientes não só expõem mais do seu inconsciente mas também ganham consciência das áreas dissociadas reprimidas dos seus analistas (Aron, 1991).

Quando a psicoterapia é entendida como um processo de interacção entre dois sujeitos, todos os fenómenos produzidos no campo analítico são co-criados, pelo que compreender, por exemplo, se foi a transferência que precedeu a contratransferência ou vice-versa tornou-se menos importante do que compreender como é que a experiência conjunta de ambos os sujeitos nos ajuda a compreender melhor o analisando. Não significa que as questões da prática analítica mais clássicas deixem de nos interessar, significa que na vertente relacional o foco de análise é mais abrangente e mais abrangentes também os factores de interesse e importância. O que me parece pouco desejável é que tenhamos uma prática focada num aspecto principal, como por exemplo termos a tendência para traduzir tudo em interpretações transferenciais, ou termos a tendência para uma adaptação constante ao paciente. O que me parece desejável é que cada uma destas práticas seja um elemento, entre muitos, dentro do campo analítico.

Por exemplo se a perspectiva do analista como sujeito fôr entendida de uma forma deturpada, podemos desembocar numa prática que impõe a subjectividade do analista.

Na necessidade de estabelecer-se enquanto sujeitos, os analistas podem impor-se ao paciente forçando este a assumir o papel de objecto. A imposição do analista da sua própria subjectividade não é intersubjectividade.

Algo que fui descobrindo e construindo é que a forma cada vez mais frequente de eu fazer interpretações é uma forma na qual as interpretações não se anunciam como interpretações, elas fazem parte “da conversa” em que as ideias são formuladas em linguagem quotidiana. O que aconteceu é que o meu estilo analítico foi ficando cada vez mais parecido com o meu estilo integral como pessoa, o que a mim parece-me algo muito desejável.

Por vezes, o estilo analítico e o estilo integral de uma pessoa não estão em sintonia e pode até acontecer que determinado analista descubra possibilidades de ser mais livre e autêntico no exercício da sua clínica, do que na sua vida em geral e que esse seja um passo importante na aquisição de liberdade e flexibilidade ao nível da sua personalidade. Mas, de qualquer forma, o que me parece importante é que a função psicoterapêutica não sirva para os analistas porem em pratica técnicas mais ou menos desligadas do seu Self para tentar conduzir os pacientes a serem aquilo que os analistas não são.

Na “prática estilo”, como em qualquer tipo de prática, perdemos frequentemente a capacidade de estar em intimidade com os nossos pacientes.

Quando estou momentaneamente menos disponível para o paciente que está comigo em sessão, apercebo-me que faço intervenções mais artificiais, que correspondem mais ao “chavão” analítico como por exemplo responder a uma pergunta com outra pergunta, ou então ter, nas características da minha voz, um tom menos envolvido, menos próximo do que o habitual, ou por exemplo perguntar “será?” em vez de “acha?”. Diversos pacientes respondem de diferentes maneiras a este fenómeno, há pacientes que se adaptam, há pacientes que aceitam este temporária indisponibilidade, há pacientes que toleram e outros que não. Tenho um paciente que me imita com um tom jocoso quando sente que o meu tom é menos meu, que nasceu menos de mim, mas de uma espécie de mimetismo com um alterego analítico que coloco a funcionar enquanto posso estar concentrada em outra área do meu interior. “Será?”, diz o paciente com um ar gozão. Rio-me, demonstrando que estou disposta a brincar com os objectos que os dois criamos ali.

O problema da perda temporária de ligação íntima é algo natural, desejável, que promove um equilíbrio na relação com o Self e com o outro. O problema da não aquisição de uma identidade psicoterapêutica desenvolvida a partir do centro do Self e, no seu lugar, da aplicação de uma

técnica ou a adoção de uma atitude ou postura genérica, é um problema que, segundo Mitchell (1977,2015), invalida as análises.

E se fôr verdade que o mais poderoso recurso prático seja o analista ter uma relação íntima consigo e desenvolver um estilo analítico sintónico com o seu estilo integral, será assim tão importante estudar aprofundadamente a prática e teoria psicanalíticas?

Na minha opinião é muitíssimo importante estudar aprofundadamente teoria e prática analítica por duas principais razões:

1-Como diz Bollas(1992), os conceitos psicanalíticos são objetos mentais cada um com sua própria função e a sua presença constitui um potencial para um possível uso pelo analisando. O facto de incluirmos a personalidade do analista como um objecto de uso, não diminui a necessidade do paciente poder contar com variados objectos, essenciais para as três principais tarefas analíticas: elaborar o Self verdadeiro através de experiências; tomar contacto com o inconsciente não pensado e articular o inconsciente reprimido. Quanto mais elementos o paciente puder evocar, mais possibilidades terá de expressar e desenvolver o seu idioma. As teorias psicanalíticas são elementos, a experiência de vida do analista são elementos, as áreas do Self do analista disponíveis para a relação são elementos.

2-A presença de um paradoxo, preciso de saber muito acerca da teoria e técnica para me esquecer dela. Preciso de saber para não saber.

Fazendo uma analogia entre duas áreas que me apaixonam eu diria que assim como o músico estuda as notas, a estrutura, a intenção da composição e as possibilidades interpretativas para poder esquecer tudo isso durante o concerto em que ele é a música, também o psicanalista pratica as teorias e atitudes psicanalíticas para poder esvaziar-se delas no consultório: silenciar interiormente e tentar simples e naturalmente ser.

Voltando a mim. Vou-me apercebendo que, apesar de haver certo tipo de personalidades com as quais me é mais fácil e imediato o encontro e a identificação, há cada vez mais, à medida que os anos passam, uma variedade maior de pessoas e estilos de personalidades com as quais me encontro afectivamente. Volto ao assunto da intimidade. Se mantenho uma relação comigo mais inclusiva, na qual vivo em relação integrada com diferentes partes do meu Self, isso permite-me mais facilmente identificar-me com os outros diferentes, mas em certa medida, iguais a mim.

Continuando no tema das compatibilidades...

Nos diversos manuais de inspiração psicanalítica acerca da personalidade, do diagnóstico da personalidade e da compreensão dos meandros de funcionamento nas diversas organizações de personalidade, são muitas vezes aconselhadas técnicas específicas para lidar com tipos diferentes de personalidade. Não encontrei uma única referência à personalidade do analista, enquanto elemento que entra em relação e modifica de forma única a expressão da personalidade do paciente. Quanto a mim, em vez de trabalhos intitulados "Terapia Psicanalítica com Pacientes Borderline" seria bem mais interessante habituarmos-nos a ver trabalhos como "Terapia Psicanalítica com Pacientes e Analistas Borderline" ou "Terapia Psicanalítica com Terapeuta de Personalidade Fóbica e Paciente de Personalidade Obsessiva". Isto, se estivermos nesta lógica mais diagnóstica, porque evidentemente, embora todos nós compartilhemos elementos da personalidade, esses elementos e categorias universais não definem o sujeito humano.

Gostaria de realçar quatro dimensões (Ogden, 2014) que podem servir de guia para alcançarmos uma "prática estilo", uma prática onde sejamos um de dois sujeitos no campo analítico.

- 1- encontrar a forma de usar as qualidades singulares da personalidade, bem como desenvolver a capacidade de falar a partir delas.
- 2- atribuir riqueza e usar a experiência própria enquanto analista, analisando, progenitor, filho, cônjuge, professor, aluno, amigo, etc.
- 3- desenvolver a capacidade de pensar de um modo que se baseie, mas independa, da teoria e técnica analíticas do seu analista, supervisor, colegas e antecessores analistas; o analista deve aprender teoria e técnica analítica de forma tão minuciosa a ponto de um dia poder esquecer-se delas.
- 4- a responsabilidade de o analista inventar uma nova psicanálise com cada paciente.

E para terminar, vou falar sobre o humor.

Utilizo o humor fora e dentro do consultório. Talvez porque, como diz Maria Rita Kehl (2005), o humor poupa-nos da fadiga de viver.

O humor é uma forma sublimada de reagir às dores da existência: um modelo que pensa as contradições humanas com graça. "Que alívio dispor desse artifício que torna, pelo menos por um instante, mais leve o fardo de enfrentar os reveses da vida, o peso de calcular os nossos

passos, de refletir sobre as nossas escolhas e tentar prever as consequências delas”(Kehl, 2005,p.53).

Em 1927 Freud refere-se ao humor como um dom precioso e raro e uma das principais novidades que Freud traz no seu trabalho é a ideia de um Super-Ego bondoso e tolerante.

A relação entre o Super-ego e o Ego que é geralmente crítica, exigente e severa, no humor é o oposto. Nesse caso o Super-Ego é capaz de brincar como que a dizer que o mundo foi feito para gozar e não para um sofrimento interminável.

Tchekov escreveu que a realidade se apresenta em duas janelas: uma trágica e a outra cômica. O Super Ego também pode mostrar ao Ego uma outra forma de olhar, uma visão mais leve (Slavutzky, 2005).

Podemos, como ainda agora o fiz, usar a metapsicologia para entender o humor, desde que isso não nos retire espaço para o bom humor, para rir, para simplesmente ser e estar.

E termino com uma história engraçada. Vou contar a história que Abrão Slavutsky(2005), um psicanalista Brasileiro, contou à sua analista num dia que ficou marcado como o dia em que a sua analista riu. A história foi esta: num congresso mundial de psiquiatria em Caracas, havia alguns milhares de colegas, e dois psiquiatras americanos prepararam uma pesquisa sobre a sexualidade humana. Demonstraram que quanto mais frequente era o sexo, mais felizes as pessoas eram. Ao final da apresentação foram aplaudidos e resolveram lançar um desafio. Pediram para que levantassem a mão os que faziam sexo todos os dias. Uns poucos e risonhos levantaram; depois foram dizendo uma vez por semana, uma vez por mês e poucos levantavam sempre envergonhados. Os apresentadores pediram, para concluir, que levantasse a mão quem tinha só uma relação por ano. Um velhinho, fumando cachimbo, calmo, erge a mão de forma serena. Todos ficaram boquiabertos e perguntaram ao velho psiquiatra se ele poderia explicar como é que um homem que mantinha só uma relação sexual por ano podia estar tão feliz e calmo! Ele só disse: “Es hoy, es hoy, es hoy”!

REFERENCIAS

- Aron, L. (1991).The Patients Experience of the Analyst Subjectivity. In *Relational Psychoanalysis: the Emergence of a Tradition*. New York: Taylor e Francis Group.
- Bollas, (1992). *Forças do Destino: psicanálise e Idioma Humano*. Rio de Janeiro. Imago Ed.
- Coderch (2014).*Avances en Psicoanálisis Relacional: Nuevos campos de exploración para el psicoanálisis*. Madrid: Ágora Relacional Editores.

- Freud (1927). O Humor. Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Vol. XX. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Kehl, M.R. (2005). Humor na Infância. In Slavutsky e Kuperman (organ.), *Seria Trágico se não fosse Cómico: Humor e Psicanálise* (p.51). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Orange, Stolorow e Attwood (2012). *Trabajando Intersubjectivamente. Contextualismo en la práctica psicoanalítica*. Madrid: Ágora Relacional Editores.
- Mitchell, S. (1997, 2015). *Influencia y autonomía en psicoanálisis*. Madrid: Ágora Relacional
- Ogden, T. (2014). *Leituras Criativas: Ensaio sobre obras analíticas seminais*. São Paulo: Escuta.
- Ogden, T. (2004). This art os Psychoanalysis: dreaming undreamt dreams and interrupted cries. *International Journal of Psychoanalysis*, n.85, p.857-877.
- Rodriguez Sutil, C. (2014). *Psicopatología psicoanalítica relacional: la persona en relación y sus problemas*. Madrid: Ágora Relacional.
- Slavutsky, A. (2005). O Precioso dom do humor. In Slavutsky e Kuperman (organ.), *Seria Trágico se não fosse Cómico: Humor e Psicanálise* (p.201). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Original recibido con fecha: 17/7/2019

Revisado: 15/09/2019

Aceptado: 30/09/2019