

Gentileza na Psicologia

A dinâmica psíquica da gentileza

Marília Pereira Bueno Millan
<http://lattes.cnpq.br/1026410197854952>

Gentileza 1. Característica de quem é gentil ou delicado; 2. Ato, postura ou forma de agir que demonstra cortesia, amabilidade ou atenção; afabilidade, educação ou delicadeza; civilidade, cortesia ou urbanidade; 3. Benefício, obséquio ou favor que algo ou alguém realiza a outrem; 4. Ação ou atitude fina, educada, nobre ou correta; 5. Designação de distinção, garbosidade, graça ou elegância. Gentileza é um substantivo feminino com origem no Latim *gentilis*, que significa “da mesma família ou clã”, de *gens*, que é “grupo de famílias definido no início da formação de Roma”. A etimologia da palavra gentileza subtende união, aceitação e inclusão, já que “*gentilis*” refere-se à clã, família, grupo. Vamos recorrer aos estudos psicanalíticos para compreender de que forma conseguimos ser genuinamente *gentis*.

O desenvolvimento psicoemocional ocorre desde o nascimento. Cada um de nós chega ao mundo com um potencial inato (pulsões de vida e de morte) e será profundamente influenciado pelas experiências vividas nas primeiras relações objetais (mãe, cuidadores) e pelas circunstâncias. O processo é dinâmico pelo interjogo de forças construtivas e destrutivas, por sentimentos de ambivalência, pelos conflitos e por defesas contra as angústias paranoide e depressiva. Esses são termos cunhados por M. Klein, psicanalista pós-freudiana, que contribuiu sobremaneira para a compreensão do mundo mental do bebê e também do adulto. Da espiral formada pelo inato, pela experiência e pelos acontecimentos vai ocorrendo a constituição do ego.

A possibilidade de introjetar um bom objeto interno é determinante para a força do ego e para o enfrentamento das vicissitudes da vida. Freud (1920), ao formular sua segunda teoria tópica, considera em nosso mundo mental três instâncias psíquicas: *id*, *ego* e *superego*. O *id* é a sede das pulsões sexuais e agressivas (posteriormente divididas em pulsões de vida e de morte). O *ego* é o mediador da personalidade, tenta estabelecer o equilíbrio entre as forças pulsionais, a realidade externa e as exigências do *superego*. Este último é a instância moral, que dita as regras e normas da convivência em sociedade. Vivemos em constante conflito entre todas

essas demandas, muitas vezes paradoxais. O senso ético advém da possibilidade de tolerar frustrações, de abdicar da realização imediata dos desejos (princípio de realidade) e de dar-se conta da existência do outro. Sendo assim, os mecanismos de defesa são fundamentais para desviar e dar novos destinos aos impulsos agressivos e sexuais, como também transformá-los em objetos socialmente valorizados (sublimação). Percebe-se que o trabalho psíquico é intenso e que o equilíbrio é almejado, mas dificilmente atingido. Se lidar com o próprio mundo mental já é árduo, o que podemos dizer das relações com os outros? Para compreender a complexidade da personalidade madura, precisamos nos voltar ao desenvolvimento emocional da criança, pois experiências emocionais primitivas não elaboradas são revividas de forma modificada pelo indivíduo adulto.

O primeiro ano de vida, com suas ocorrências internas e externas, é fundamental para o estabelecimento da estrutura psicológica de cada pessoa. Quando o bebê nasce, não é capaz de compreender a origem dos desconfortos a que é submetida, desde o parto a experiências de fome, frio, cólicas, etc. Vive tais situações como se fossem provocadas por objetos externos hostis. Por outro lado, quando é atendido em suas necessidades e acolhido pelo colo materno, sente que está recebendo cuidados de um objeto bom. (M. Klein, 1946). Diante das frustrações, o bebê vivencia impulsos orais destrutivos ligados ao instinto de morte, cuja intensidade deve-se a características inatas de personalidade e, em sua fantasia, ataca o seio e teme a retaliação, dando origem à ansiedade persecutória. Ao ser gratificado, essa ansiedade é parcialmente compensada pela mobilização dos impulsos orais libidinais ligados ao instinto de vida. O mundo contém apenas objetos parciais, não há a percepção da mãe como um ser completo e autônomo, mas somente do seio que pode ser fonte de satisfação ou de frustração, com a mobilização de sentimentos paradoxais de amor e ódio.

O próprio seio é dividido de forma maniqueísta em mau (aquele que frustra) e bom (aquele que gratifica). Da oscilação entre várias experiências e circunstâncias, o bebê projeta e introjeta conteúdos e vai estabelecendo um bom objeto interno. Com o passar dos meses, os processos de maturação do sistema neuropsicológico e a ocorrência de uma boa relação com a mãe propiciam que os sentimentos amorosos predominem sobre os destrutivos.

A divisão interna/externa diminui, a ansiedade persecutória tende a esvanecer e o ego fica apto a integrar-se. Inicia-se a síntese dos sentimentos de amor e ódio, os quais passam a ser percebidos como dirigidos ao mesmo objeto e não a objetos diferentes. Surge o sentimento de

culpa e o desejo de reparação do bom objeto. Intensifica-se a introjeção do bom objeto, diminui a ansiedade persecutória e o ego fica mais integrado e vigoroso. Os impulsos destrutivos são mitigados, há maior porosidade entre conteúdos conscientes e inconscientes, o que possibilita a existência de uma percepção íntima (insight). Quando adultos, oscilamos entre essas posições descritas por M. Klein. Assim, se não tivermos elaborado bem a esquizoparanoide, estaremos, por exemplo, mais sujeitos a não suportar críticas, a não lidar bem com os próprios erros, a não poder aprender com os outros. Podemos supor que somos objeto de ódio, o que pode gerar atitudes antissociais, as quais contribuem para o incremento da desconfiança em um verdadeiro círculo vicioso. Se, a princípio, já estamos prevenidos contra os outros, imaginando agressões e ataques, como poderíamos ser gentis? Entretanto, se conseguimos elaborar adequadamente a posição depressiva com o estabelecimento do bom objeto interno, diante da frustração e de circunstâncias infelizes, experimentaremos ódio, inveja e pesar, porém, mais leves e passageiros, havendo com isso menos ressentimento.

Portanto, a dedicação às pessoas, a defesa de causas, a existência de valores pessoais, a capacidade de empatia e a compreensão dos outros só é possível com a elaboração da posição depressiva. Talvez vocês estejam se perguntando: e agora, como construir relações gentis diante de tanta complexidade? Aqui entra o trabalho da Profa. Ana Maria com suas cartas despertadoras... podemos acordar do nosso sono narcísico, no qual tudo gira em torno de nós e de nossa própria satisfação... e, quem sabe, vislumbrar a existência do outro com quem pode ser construída uma relação cordial, amável, gentil... Se a Profa. Ana Maria conseguiu esse despertar, como dar prosseguimento a essas práticas? Do meu ponto de vista, é somente por meio do autoconhecimento. É preciso acessar e mergulhar em nosso mundo mental, a fim de compreendermos os meandros e as sutilezas de nosso próprio funcionamento psíquico. Mas, qual o caminho? Não existe um só caminho, são várias possibilidades, pode ser a psicoterapia, pode ser a meditação, pode ser a filosofia tântrica, o Reiki... A generosidade de um “bom dia”, de palavras de agradecimento, de movimento empático, de um olhar de compreensão depende de desenvolvimento emocional! Ah, então não adianta educar, ensinar? Sim, esses elementos são condições necessárias, mas não suficientes.

Sem o autoconhecimento, teremos atitudes corretas, mas sem vida, sem autenticidade, sem sentimento. Já é alguma coisa! Vou contar a vocês uma cena que vi há cerca de três anos, quando estava no trânsito. (relato do caso e comentários).

Conversando com um amigo, ele disse: Nossas gentilezas hoje podem ser mal interpretadas... um elogio pode ser mal visto, como se houvesse sempre uma intenção por trás... é uma sociedade estranha às gentilezas... Aos que vierem depois de nós (B. Brecht) Que tempos são estes, em que é quase um delito falar de coisas inocentes. E, contudo, sabemos que também o ódio contra a baixeza endurece a voz. Ah, os que quisemos preparar terreno para a bondade não pudemos ser bons. Vós, porém, quando chegar o momento a que o homem seja bom para o homem, lembrai-vos de nós com indulgência. “Culpamos as pessoas das quais não gostamos pelas gentilezas que nos demonstram”. Friedrich Nietzsche Seja como for, tenho certeza de que é na figura de meu pai que reconheço o rosto da gentileza.

Homem que não frequentou escola, que não sabia nem riscar a letra do ó, como se diz nos recônditos áridos, aprendeu a escrever o próprio nome, e coisinhas fundamentais, em anos como vigia noturno de uma oficina mecânica de luxo. Ele é o mais gentil e refinado dos homens que já cruzaram meu caminho. ELIANA DE CASTRO