

RECURSOS, SOLUÇÕES E POSSIBILIDADES: UM TRIBUTO A MILTON H. ERICKSON - MINHA VOZ IRÁ CONTIGO

- Artigo de Opinião -

Marcos Bueno

Psicólogo de orientação gestáltica e ericksoniana, professor universitário,
Mestre em Gestão da Inovação Tecnológica e Ambiental,
Especialista em Administração, ex-gerente de RH e Qualidade,
e membro da Academia Catalana de Letras.

mlbueno@brturbo.com

RESUMO

O artigo busca um olhar sobre três palavras-chaves em nossas vidas: recursos, soluções e possibilidades. Sabendo utilizá-las adequadamente, saudavelmente podemos desfrutar da felicidade de realizar nossos sonhos e projetos pessoais.

Palavras-chave: recursos, soluções, possibilidades e utilização.

Uma vida bem vivida depende de como observamos e percebemos os recursos, as soluções e as possibilidades.

Fomos educados para perceber, sentir e falar sobre problemas, dificuldades e limitações. Essa visão pessimista e reducionista acaba nos limitando num mundo de infinitas possibilidades como dizia e deu seu exemplo de vida o psiquiatra, psicólogo e educador americano Milton H. Erickson.

Falando um pouco de Milton H. Erickson. Ele nasceu no dia 15 de dezembro de 1901 na cidade de Aurum, Nevada, numa fazenda, filho de pequenos fazendeiros, foi criado e fez o curso básico na escola rural. Aos quatro anos Erickson ainda não falava e aos domingos ele ia a igreja com seus pais e lá ele e sua mãe eram obrigados a ouvir aquela ladainha, por que o Milton ainda não está falando? Será que ele é normal? Será que ele não tem algum problema? E outras coisas do tipo.

Milton segurando nas mãos de sua mãe aguardava a sua defesa e sua mãe que era muito sábia, tranquilamente, saudavelmente respondia as pessoas inquietas: Não se preocupem quando o Milton estiver pronto ele vai falar. E o Milton expressava um leve sorriso de confiança em sua mãe. Por volta dos cinco anos, Milton começou a falar e mais tarde se tornou o pai da Comunicação Estratégica, da Programação Neurolinguística - PNL, da Hipnose naturalista e da

Psicoterapia breve. Tudo isso se tornou possível, muito provável a paciência e confiança de sua mãe.

Milton entrou na escola aos sete anos e tinha dificuldade com a aprendizagem, sua professora o estimulou a utilizar o dicionário que ele leu mais de cinco vezes até os doze anos quando descobriu que ele tinha dislexia. Milton desde pequeno revelava sua capacidade bem humorada para lidar com problemas, dificuldades e limitações. Superou todas.

Descobriu também que ele era daltônico, só percebia a cor roxa, mas isso só influenciou na decoração de sua casa. Aos 17 anos teve uma poliomielite grave que resultou numa paralisia total, foi desenganado pelos médicos, com muito esforço conseguiu sair da cama e começou a aprender a andar novamente observando sua irmã caçula de dois anos. Entrou para a universidade usando muletas e depois passou a utilizar a bengala, especializou-se em psiquiatria e um mestrado em psicologia, especializou-se em hipnose e foi professor e terapeuta até os últimos dias de vida aos 78 anos.

Teve uma vida pessoal, acadêmica e profissional de sucesso e superação de desafios permanente. Especialmente com relação a sua saúde que era bastante preocupante. Aos quarenta e oito anos teve nova recidiva de poliomielite que o deixou na cadeira de rodas até o final de sua vida. Ele e sua família precisaram se adaptar as suas novas e limitadas condições físicas. Teve que se transferir dos hospitais e universidade onde trabalhava como diretor de pesquisa e psiquiatra chefe para a cidade de Phoenix no Arizona devido ao clima ser mais seco e propício a sua saúde.

Sua esposa Elizabeth Erickson teve um papel determinante na vida de Erickson, ela não foi apenas uma esposa, foi uma companheira de vida, de desafios, superação, crescimento, descobertas. Lendo o livro Homenagem a Elizabeth Moore Erickson, editorial Diamante e escrito pela terapeuta Marília Baker a autora cita “este livro é uma homenagem a uma mulher extraordinária, profissional, esposa, mãe e companheira e a um casal. Mas é também uma homenagem a todas mulheres e a todos os casais que querem construir, viver e experienciar juntos sua vida”.

“A vida não é algo a que se possa dar uma resposta imediata. Você pode usufruir o processo da espera, o processo de você se tornar você mesmo, você mesma. Não há nada mais prazeroso do que plantar sementinhas de flores e não saber quais variedades irão brotar”. Milton H. Erickson (do livro Homenagem a Elizabeth M. Erickson).

Erickson foi considerado por muitos um gênio por criar recursos psicoterapêuticos aparentemente absurdos para a psiquiatria e a psicologia americana nas décadas de 40 a 70.

Alguns o achavam um impostor por não gostar das teorias acadêmicas, porém ele conseguia resultados simplesmente impressionantes e até hoje muitos de seus alunos e pesquisadores não conseguem explicar. Erickson afirmava que não era adequado colocar o paciente dentro de uma teoria como se fosse a “cama de Procusto”. Ele dizia que a terapia tinha que ser feita sob medida e a medida era o paciente único que estava ali na sua presença, que veio até você buscando ajuda e esperando acolhimento, respeito, compreensão.

O que sabemos é que Erickson utilizava a observação e a percepção com muita eficácia, o poder da comunicação e da "intuição" de forma brilhante. Sabemos também que de forma geral somos deficientes na comunicação e mais ainda na intuição, especialmente devido a nossos preconceitos, portanto só poderia ser absurdo o que ele fazia.

Tive oportunidade de fazer cursos com alguns de seus ex-alunos e eles são muito bons principalmente no cuidado com o ser humano, na amorosidade que é o que falta nas chamadas abordagens acadêmicas tradicionais, onde se preocupam mais com a técnica, com a teoria, com o nome das doenças e esquecem do humano.

A técnica de Erickson era muito focada em histórias, anedotas e metáforas. Era uma linguagem indireta de atingir o inconsciente. Ele dizia que o consciente é inteligente e o inconsciente é sábio, portanto exige uma comunicação diferente para acessá-lo, entendê-lo, interpretá-lo.

Certa vez Erickson disse ao Dr. Sidney Rosen seu ex-aluno “que o que você não percebe, Sid, é que a maior parte da sua vida está determinada de forma inconsciente”. E Rosen mais tarde percebeu que o que Erickson queria dizer era que todas e cada uma de nossas experiências atuais afetam tanto nossa mente consciente quanto nossa mente inconsciente. E continua Rosen (2003) se leio algum texto que me inspira, minha mente inconsciente terá se modificado; o mesmo acontece se conheço uma pessoa importante ou especial para mim.

Na verdade, a eficácia de qualquer terapia, de qualquer educação ou relação fundamenta-se na capacidade da pessoa para se transformar, em grande parte em consequência de um encontro com a outra ou com outras pessoas como também aborda a fenomenologia de Martin Buber e a Gestalt-Terapia de Pearls.

Erickson também não trabalhava as resistências da forma tradicional como uma dificuldade, um problema, ele incorporava as resistências como material útil e integrava a queixa do paciente, com isso reduzia a angústia do terapeuta em ficar lidando com as resistências. Ele dizia que é preciso trabalhar com tudo o que o paciente trás ao consultório, tudo tem sua importância, é preciso observar, perceber, ler e interpretar os significados.

A vida é relação, contato, encontro, motivação e mudanças. Tudo acaba sendo uma forma de intervir consigo ou com o outro. A questão central é a qualidade da intervenção. Rosen (2003) cita que nas intervenções de Erickson, ao contrário, provocavam mudanças que se autoperpetuavam gerando outras mudanças. Talvez isso acontecesse porque apontavam na direção do crescimento e da “abertura” pessoal. A filosofia de Erickson era de que cada indivíduo é importante e pode melhorar, e cada um tem suas próprias possibilidades de crescimento.

A filosofia de Erickson não é novidade, porém, por que deu certo para ele e não funcionava com outros terapeutas e educadores? Talvez seja porque Erickson vivenciava o que ele fazia. Não era uma teoria abstrata como ele sempre dizia, era intervenção sob medida. Acontecia um encontro de dois especialistas, um em ser humano o outro na terapia.

Os pacientes quando vão ao consultório vão buscar ajuda para aliviar seu sofrimento e não para receber uma aula teórica sobre as possíveis causas do sintoma. Só que a maioria dos profissionais foram treinados para dar aulas aos pacientes, utilizando uma terminologia rebuscada e incompreensível ao leigo. Não acontece o mais importante, a comunicação. O resultado não

aparece, muitas das vezes consegue-se aliviar o sintoma. Erickson também não se preocupava com as causas, pois achava que vasculhar no passado em busca das causas era uma luta quase sempre inglória, porque a lembrança e a memória mudam e o processo é muito complexo.

Erickson que foi também muito bom educador deixou observações do tipo quando você conta uma história os alunos prestam atenção, ficam atentos, focados, concentrados (eles estão num transe hipnótico e você pode entrar num transe junto com eles também) quando acontece esse estado alternativo de consciência ocorre uma expansão da consciência e o aprendizado é muito maiores, interessantes, prazerosos, motivador.

Quando o professor dá uma aula tradicional, os alunos ficam inquietos, conversam muito, ficam nervosos, brigam, dormem, etc. Por que? Simplesmente não estamos conversando com eles em um canal adequado. O bom comunicador é aquele que conhece os diversos canais de comunicação (visual, auditivo e cinestésico) e os utiliza eficientemente, ele percebe os momentos que deve mudar o canal para despertar os ouvintes, alunos, platéia, pacientes, pais, etc.

Quando utilizamos uma história, uma metáfora com os alunos e pacientes de forma adequada ao contexto, a terapia acontece. Como dizia Erickson quando induzia seus pacientes ao transe natural...minha voz irá contigo. Isto tudo foi um pouco do legado de Erickson.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- FREIRE, Paulo. Educação como prática da liberdade. Ed. Paz e terra, São Paulo, 1978.
- GAIARSA, José Ângelo. Amores perfeitos. Ed. Gente. São Paulo, 1994.
- Haley, Jay. Terapia Estratégica. Editorial Summus, 1994.
- O'HANLON, William. Em busca de soluções. São Paulo, Psy II, 2000.
- _____. Raízes profundas. São Paulo: ed. Psy II, 2000.
- ROGERS, Carl R. Sobre o poder pessoal. Livraria Martins Fontes editora, São Paulo, 1978.
- ROBLES, Tereza. Revisando o passado para construir o futuro. Ed. Diamante/BH
- TELLES, Izabel. Feche os olhos e veja. Ed. Agora, 2003.
- ZEIG, Jeffrey K. Vivenciando Erickson. Livro Pleno. Campinas: 2003.
- MENDONÇA, José Augusto e Mendonça, Ângela. Abrindo portas com amor. Editorial Diamante, 2004.
- _____. A magia da hipnose na psicoterapia. Editorial Psy, Campinas/SP.