

DEPOIMENTO DE CARLOS FUGAS

**psicólogo clínico, autor da terapia sintónica,
psicólogo do Bernardo**

A terapia sintónica é uma nova abordagem psicoterapêutica. Sou eu o autor. É uma tecnologia nacional, não é nenhuma importação. Penso que é a primeira vez que, em Portugal, se cria uma técnica global. E tem apresentado bons resultados em várias áreas, não só na área dos comportamentos aditivos (onde a terapia sintónica realmente começou), como noutras, nomeadamente nas perturbações de ansiedade, tudo o que tenha que ver com ataques de pânico, depressão, elevados níveis de stresse interno. Nestes casos, a terapia sintónica é bastante eficaz.

A primeira grande diferença desta terapia em comparação com outras é que é muito original, uma nova abordagem apesar de influências reconhecíveis. A maior parte dos conceitos são ideias novas, as técnicas são inéditas.

O relaxamento é um dos grandes utensílios da terapia sintónica, há um grande investimento no relaxamento corporal. Há vários segmentos no relaxamento: a maior parte é corporal, há exercícios que são só corporais. Há exercícios que são de integração corpo-mente e dentro dos exercícios de integração corpo-mente há aqueles que são exercícios do imaginário. Ou seja, há vários tipos de segmentos no relaxamento. Há exercícios que variam de acordo com o tempo que demoram a fazer – há uns que demoram até cinco minutos, os básicos, por exemplo. Começo por ensinar aos meus utentes seis exercícios de relaxamento corporal (um deles tem um elemento mental, para permitir

fazer a transição para os outros exercícios, que são mais complexos). E depois há os exercícios de integração corpo-mente, que demoram 40, 45 minutos a fazer.

Os exercícios da terapia sintónica baseiam-se na descoberta da sincronização mental. Foi a primeira que descobri e tem como objetivo extrair imagens inconscientes do cérebro. Desde o início que deu resultados positivos.

Como fazemos para obter uma imagem inconsciente? Pedimos ao utente que realize quatro ações simultâneas: tocar num símbolo ou imagem, expirar, fechar os olhos e riscar, sem a intenção de desenhar, numa folha de papel. Esta tarefa realiza-se em segundos e perante o(a) surpreendido(a) utente revela-se uma imagem que poderá ou não ser imediatamente identificável.

A experiência de três anos ininterruptos a trabalhar diariamente com esta técnica diz-me que o cérebro compõe sempre uma imagem, isto é, nunca acontece haver riscos ao acaso, se as regras forem respeitadas. Destas, a principal consiste em não tentar desenhar conscientemente, uma vez que a imagem é composta a um nível inconsciente. Para pessoas que tentam impedir a emergência de uma imagem inconsciente existe um aperfeiçoamento da técnica que permite manter a sua fiabilidade sem qualquer reprovação para o(a) utente.

Nesta técnica não existe qualquer perda de controlo por parte do utente em benefício do terapeuta, como acontece na hipnose, o seu ego, do(a) utente, mantém-se sempre desperto, simplesmente partes inconscientes do ego manifestam-se através da sincronização mental.

O inconsciente que nos interessa, fica acessível à terapia através de partes inconscientes do ego, a intuição e a criatividade. Estas ligam o ego a outros atores existentes no nosso mundo interno e têm acesso aos bancos de imagens inconscientes que o cérebro está sempre a produzir.

As imagens inconscientes estão ligadas a emoções e algumas estão carregadas do stress ligado às circunstâncias da sua gestação.

Praticamente em todas as sessões, o Bernardo utiliza esta técnica, com o benefício de podermos, ele e eu, ter acesso quase imediato aos impactos emocionais de acontecimentos atuais e remotos. O passo

seguinte, a narrativa da imagem resultante da cooperação entre utente e terapeuta permite acalmar a intensidade emocional e reduzir o stresse.

No início das terapias, os níveis consciente e inconsciente estão muito desalinhados no mundo interno, razão pela qual dei a designação de sintónica a esta terapia, uma vez que considero que uma boa comunicação entre estes dois níveis é fundamental.

Do nível mental em que a terapia sintónica continua a evoluir, passámos ao nível corporal tentando aplicar os mesmos princípios. A consideração de um nível corporal tem em mente dois fatores, algumas pessoas têm necessidade de ter uma resposta imediata, que baixe instantaneamente o stresse interno, para poderem iniciar e manter um trabalho mental, e o relaxamento pode ser feito em casa aumentando não só a participação do utente no processo como mantendo-o ligado aos princípios da terapia experienciados nas sessões.

Comecei a pensar na série de utentes que tenho com esquizofrenia e psicoses bipolares, que têm muita dificuldade em aderir ao relaxamento clássico. Por exemplo, as pessoas com esquizofrenia não conseguem fazer exercícios de relaxamento clássicos, não têm paciência para fazer exercícios muito complexos nem para meditar, fazer ioga, não têm paciência para fazer nada disso. E há uma grande falta de instrumentos de trabalho, de utensílios técnicos que nos permitam trabalhar com estas pessoas. Criei os exercícios corporais para suprir essa falha.

A simplicidade do relaxamento sintónico, nos seus níveis mais básicos é ilusória, uma vez que exercícios mais complexos vão surgindo como desafio para o(a) utente. Mas, no início é muito motivadora porque é rápido e os resultados são imediatos.

A sincronização corporal pretende provocar uma sincronização neural através de movimentos corporais simultâneos que «obriguem» os neurónios a sincronizar. A sincronização está associada ao favorecimento da ligação no nosso mundo interno. De uma forma simplificada podemos dizer que a subida do stresse interno desliga enquanto a sua descida liga melhor o ego interna e externamente, ou seja integra melhor as diversas partes do ego e este com outros atores do mundo interno.

Quando o stresse interno está elevado, o cérebro focaliza-se nele, impedindo a pessoa de realizar adequadamente as suas tarefas do dia a dia impelindo-a a procurar no meio envolvente quaisquer formas de alívio imediato.

O exercício parte da premissa de que a correta realização depende de o cérebro estar concentrado na sua execução e, portanto, deixar de se focalizar nos motivos do stresse.

Igualmente, a realização regular dos exercícios parece ter um efeito cumulativo e constituir um treino de sincronização que favorece a ligação no mundo interno.

Depois há uma outra gama de exercícios que tem que ver com a imaginação, que também são exercícios de integração corpo-mente, mas são um bocadinho diferentes dos outros. O exercício de integração corpo-mente mais básico chama-se «bailado» e é um exercício em que a parte mental é contar – 1, 2, 3..., enquanto se realizam ações simultâneas.

A integração corpo-mente no relaxamento aproveita o conceito de símbolo individualizado da terapia sintónica, segundo o qual, se pedirmos a alguém que transforme uma palavra, por exemplo «saudade» numa imagem que reflita a sua abordagem pessoal ao tema, a probabilidade de obtermos uma resposta emocional é maior no caso da imagem do que se simplesmente pedirmos à pessoa que discorra sobre o assunto.

Os desenhos que para mim são símbolos individualizados tornam-se veículos de exploração do mundo interno que percorrem o caminho a maior velocidade se forem conjugados com a performance de movimentos corporais. E conhecer fortalece o ego... e um ego mais fortalecido consegue baixar o stresse interno e toma melhores decisões.

De onde vêm as ideias que formaram a terapia sintónica? A terapia sintónica tem sido criada a partir de reflexões feitas com base em observações. As ideias surgiram das observações no decurso do meu trabalho. A maior parte delas surgiu quando trabalhava no Casal Ventoso, onde estive durante dez anos, de 1991 a 2001, e onde fiz uma série de observações interessantes. O Casal Ventoso foi um campo de trabalho

privilegiado para observar. Depois, essas ideias andaram na minha cabeça durante um tempo e, em 2008, construí a primeira técnica, que se chama «Altar» – tem que ver com considerar-se o abuso de substâncias uma devoção, no sentido que lhe atribuí a terapia sintónica.

Quando estava no Casal Ventoso, via as pessoas chegarem nos autocarros, parecia um formigueiro, fazia-me lembrar aqueles filmes bíblicos com multidões de gente que vão atrás de uma luz qualquer. Ali iam atrás das drogas. O Casal Ventoso era uma grande colmeia onde se vendiam todas as drogas. E dessa observação para a ideia de «Altar» não foi um caminho muito complicado de fazer. A construção da técnica, no início, foi um bocado copiada do que eu via no Casal Ventoso, porque lá havia altares feitos pelos toxicodependentes, que viviam lá (é preciso uma pessoa estar lá para ver, e eu vi). O primeiro altar que eu construí em psicoterapia foi na Comunidade Terapêutica Lugar da Manhã, com os meus colegas (a ideia foi minha); era um altar parecido com os do Casal Ventoso, mas adaptado ao contexto terapêutico, com símbolos nos lugares dos objetos.

Os toxicodependentes do Casal Ventoso viviam em tendas. Havia tendas para umas 300 pessoas. Eram bastantes tendas. E todas elas, sem exceção, tinham um altar. O que era um altar? A tenda era pequena, estava suja, cheia de lixo... Houve uma que nunca me saiu da cabeça. Na tenda havia um saco-cama todo sujo, enrolado, cheio de papéis de jornal, mas no meio dessa sujidade toda havia um sítio preservado, onde estavam umas ripas de madeira com tijolos, uma espécie de construção em patamares, que parecia um altar (por isso é que dei o nome Altar a uma das técnicas). Na parte de cima dessa construção havia uma fotografia de família, já velha, e ao lado uma flor de plástico num jarro, e depois um bocadinho mais ao lado o material de consumo: as seringas, as caricas das águas, e os restantes materiais para a pessoa consumir. Esse sítio, esse altar, que estava organizado de uma forma hierárquica (havia uma certa hierarquia naquilo), era o único sítio limpo da tenda. Chamava a atenção por isso, tudo o resto era caótico. Este altar foi uma espécie de fotografia que me ficou na cabeça. Todos os outros eram semelhantes nuns aspetos, diferentes noutros, variavam.

Foi esta espécie de devoção que me levou até à terapia sintónica. Das observações dos altares e de outras que fiz noutras alturas no Casal Ventoso sobre a importância e a resistência do ego humano às condições existenciais mais adversas.

Seria o Altar uma resposta defensiva para os desapontamentos, uns mais atuais e outros remotos com origem na primeira infância?

Se pensarmos que o ego é uma entidade construtiva então o Altar seria uma defesa, sendo que nesta conceção as defesas do ego são construções. Isto explicaria em parte porque o ego defende tanto as devoções: porque são soluções encontradas pelo próprio para situações de sofrimento.

Entretanto, temos descoberto na atividade clínica mais Altares, ligados a outros problemas de saúde mental. Um deles refiro-o aqui porque se aplica, penso eu, ao caso do Bernardo. Trata-se de uma construção típica da depressão e da doença bipolar e que apelidamos de Altar da Tirania dos Vínculos.

O Bernardo refere muitas vezes publicamente que era demasiado «bonzinho» pondo sempre os outros à frente, sacrificando-se e pondo mesmo em causa a sua saúde para manter relacionamentos e harmonia. Nomeadamente, refere a fase em que trabalhava incansavelmente em dois empregos, para salvar um restaurante de que era sócio, crucial para a eclosão da sua doença.

Temos defendido que ligado a este Altar está um ego romântico, que protege os seus vínculos de forma extrema, ficando cego aos defeitos do outro. Assim as ligações tornam-se uma tirania para a pessoa que perde o seu juízo crítico e se emaranha em tentativas estoicas de reciclagem dos erros e prejuízos cometidos por pessoas a quem está vinculada.

Os Altares escondem desapontamentos, atuais e antigos, bem como as imagens inconscientes ligadas a essas experiências e que chamamos de anti-símbolos por fazerem subir o stresse interno.

Uma das consequências desta defesa específica a que chamamos Altar é que ao ser reconhecida permite identificar um estilo/padrão de interação com os outros que permite alimentar o stresse interno e fortalecer o seu papel no ego, impedindo a tomada de consciência de como o utente se afasta do equilíbrio e da felicidade.

A estratégia do Altar, ou melhor do ego que funciona em lógica de Altar por contraposição a viver pelo amor, parece ser a de reproduzir o desapontamento, criando ciclos de ilusão-desilusão em que o utente se vai progressivamente enclausurando. No caso vertente, a angústia de se ter ELA pode gerar a procura de soluções aparentemente milagrosas que se transformam com igual rapidez em desilusão e impotência.

A experiência de intervenção no Casal Ventoso foi muito importante para perceber que o ego é construído à volta daquilo que na terapia sintónica chamamos a Corda do Vínculo. Isto é, o bebé humano vem com uma apetência para se vincular a quem exerce a função materna e esse é que é o centro do ego. É à volta disso que o ego se constrói. Há um motivador interno nos bebés, que é amar e confiar de uma forma ilimitada em quem exerce a função materna, que impele no sentido do crescimento e do desenvolvimento do bebé. E esse é que é para mim o elemento essencial. De acordo com o psicanalista inglês, Fairbairn (fiz formação em psicodrama psicanalítico durante sete anos; a psicanálise é uma influência na terapia sintónica), que viveu nos anos 40, 50, a libido são os outros. Ele, de certa forma, reformula a teoria freudiana. Na terapia sintónica, os elementos desta afirmação de Fairbairn são mais específicos. Quais são os elementos da Corda do Vínculo? É o amor incondicional de quem exerce a função materna (não tem de ser forçosamente a mãe) e a confiança ilimitada.

Segundo Coimbra de Matos (2011) o amor incondicional «é o que não obedece à condição de ser retribuído... É apenas um amor gratuito, que não cobra, não exige nada em troca. É o amor genuíno». Naturalmente, o amor incondicional atrai a confiança.

A Corda do Vínculo tem este outro elemento, que é o mais difícil de aceitar, muitas vezes até para os pacientes, que é a confiança ilimitada. A confiança ilimitada é um elemento mais típico da terapia sintónica. Porquê? Porque os bebés, de facto, entregam-se sem limites, confiam sem limites. O que quer dizer que esta confiança ilimitada, que está no centro do ego e que se junta ao amor incondicional, tem uma origem genética; o bebé não aprende a ter confiança ilimitada. Se a criança pequena tiver um vínculo significativo com a mãe, e

a mãe morrer, ou o abandonar, evidentemente que isso tem consequências e provoca aquilo a que chamamos na terapia sintónica de contração do mundo interno, ou seja, um grande desapontamento. Evidentemente que o nosso cérebro, a propósito dessa experiência de vida, produz imagens.

Na construção inicial do ego temos então amor e confiança entrelaçados como uma corda. Posteriormente, parte desse capital protetor pode ser posto em causa pela destruição decorrente de poderosos desapontamentos. Assim, a psicoterapia opera a reconstrução das partes comprometidas.

Uma importante consequência dos desapontamentos é uma evidente incapacidade de imaginar na área afetada. Por exemplo, se alguém perdeu um ente querido de forma inesperada e de forma julgada pelo próprio como particularmente injusta, pode acontecer que a pessoa seja incapaz de imaginar a sua vida sem a presença daquela pessoa.

De uma forma geral pode-se dizer que as pessoas cujo mundo interno foi sujeito a fortes contrações, têm mais dificuldade em imaginar. Se desenvolvem um problema emocional, não se conseguem imaginar a resolver esse problema.

Que dizer então de uma doença como a ELA? Pensamos ser óbvio que a revelação e o processo da doença contraem fortemente o mundo interno e comprometem a capacidade de imaginar uma solução positiva.

A estratégia sintónica é retroceder ao período da vida humana em que o imaginário domina, a infância, e reconstruir a partir daí. As crianças confiam no imaginário para resolverem indecisões ou para aplicarem justiça. Nos seus jogos e brincadeiras, super-heróis castigam os maus com superpoderes e a morte é um estado transitório do qual se regressa num ápice. Imaginar é a regra para lidar com a angústia e os medos.

Figuras simbólicas como super-heróis, fadas, sábios, são individualizadas, isto é, produzidas em colaboração com o(a) utente e sendo uma parte do seu mundo interno a ser reconstruída (um produto da mente do(a) utente) operam transformações só possíveis no território amplo da imaginação através dos seus superpoderes laboriosamente concebidos.

No decorrer da sessão, técnicas especiais permitem observar os super-heróis e outras figuras simbólicas em ação, provocando respostas emocionais que geram alívio e reconforto.

Na terapia do Bernardo a construção destas figuras simbólicas tem funcionado para contrariar os efeitos nefastos da doença sobre a mente e tornam-se motivadoras da tomada de boas decisões. Pensando em termos de superpoderes, não será por acaso que a música foi eleita como tendo capacidades imaginárias de transformação.

A psicoterapia é assim um aparelho para digerir o stresse e para retirar intensidade a imagens que estão carregadas de stresse e, portanto, sobrecarregam também o cérebro.

O objetivo deste trabalho é baixar o stresse interno. Para já, o conceito de stresse interno é um conceito novo na forma como é utilizado pela terapia sintónica. A terapia sintónica aborda-o de uma maneira diferente do conceito habitual da psicologia da saúde. O conceito de stresse interno na psicologia da saúde está ligado ao stresse que é induzido por doenças – a pessoa sabe que tem um cancro e isso vai gerar-lhe stresse interno. Ou tem uma doença como o Bernardo e como consequência sobe o stresse interno.

A ELA é uma doença que sobe extraordinariamente os níveis de stresse interno. No entanto, não só esta doença traz este efeito, como o efeito, níveis elevados de stresse interno, pode ser uma das suas causas.

Na terapia sintónica, o stresse interno decorre da existência de um mundo interno, cujos elementos constituintes ainda a expor neste trabalho, interagem entre si de formas diferentes de pessoa para pessoa, o que traz como consequência, na relação com o mundo externo onde estão os outros significativos, uma acalmia equilibradora ou uma subida do stresse interno que pode romper o clima interno ameno essencial à construção e gerar sintomas mentais e/ou físicos.

De facto, as situações que tenho observado de ELA parecem ter como traço comum um excesso emocional negativo (a que dou o nome de emoções devastadoras), provocado por atividades ou acontecimentos muito stressantes ocorridos num raio temporal de três ou quatro anos antes da eclosão dos sintomas que provocam o subsequente diagnóstico.

A experiência de um ano de psicoterapia bissemanal com o Bernardo, no entanto, leva-nos a especular que as suas raízes poderão desenvolver-se durante a infância, a partir da construção de formas particulares de reação ao stresse.

O ego não parece capaz de processar experiências emocionais de descontentamento ou oposição, tendo de lidar com uma fúria interna que não é transmissível aos outros, porque se sobrepõe o medo de perder o seu amor.

Tudo isto seria tolerável se não existisse um outro fenómeno paralelo que definiríamos como a derrota interna do ego face aos mecanismos de sobrevivência.

Algumas emoções provocam um aumento instantâneo do stresse interno, como terror, desespero, fúria, só para dar alguns exemplos. O ego tenta digerir o stresse utilizando a transformação básica de emoções em símbolos, mas tal não parece possível porque duas linhas de razões confluem para o impedir.

Por um lado, a construção simbólica parece estar comprometida desde muito cedo, pela existência de stresse precoce que infiltra a transformação de sensações e emoções em símbolos. Os dois primeiros passos dessa transformação, autênticos pilares do edifício simbólico, são as cores e as formas. Sendo assim, o bebé, mais ou menos a partir dos dois meses, transforma emoções em cores. As cores, nos primeiros meses de vida, são uma novidade na sua vida e esta ligação entre emoções e cores, que eu não posso explicar aqui inteiramente, visa baixar o stresse interno através de uma descoberta do ego imaturo mas vibrante de energia do bebé humano.

Um rasto deste processo precoce vê-se na vida adulta, se ouvirmos as pessoas espontaneamente a falar sobre cores, uma vez que ligam imediatamente a gostar ou não gostar e a emoções. Imagens, cores e emoções permanecem ligadas no mundo interno.

Tenho explicado a forma como o ego constrói o edifício simbólico da seguinte maneira; imaginem a construção de um prédio em que para levantar paredes, como é normal, seriam necessários andaimes, que seriam as cores. As paredes seriam as formas. O construtor, neste caso

o ego, não retira os andaimes no fim da obra, mantém-nos lá sempre, como se soubesse que mais tarde ou mais cedo o edifício precisará de reconstrução.

Os andaimes são mais frágeis do que as paredes e caem sob a pressão de tempestades. Alguns prédios têm os andaimes sempre derrubados, o que dá muito trabalho aos construtores, o ego, que têm de os reerguer vezes sem conta. O cansaço do ego fragiliza-o e prejudica a sua capacidade de baixar o stresse interno.

Na ELA algumas emoções podem ser devastadoras e penso que por trás delas estão, na dinâmica interna, poderosos mecanismos de sobrevivência, que chamo na terapia sintónica de Cavaleiros do Apocalipse e que são quatro: agressão, submissão, imobilização e fuga. Estes são rivais do ego no mundo interno.

Os Cavaleiros do Apocalipse escondidos por trás de emoções devastadoras infiltram o edifício simbólico deixando-o esburacado e derrubando muitos andaimes. Este processo inicia-se desde cedo e face a ele as pessoas com ELA recorrem a um recurso do ego, que lhes é essencial, a busca do amor.

Ao contrário de outras situações bem conhecidas da saúde mental, em que os outros são ameaçadores e, portanto, a pessoa isola-se, nestes casos parece que existe também um excesso, mas de sentido contrário, na ELA a pessoa vira-se demasiado para os outros, esforça-se demais para lhes agradar.

A carência emocional está muito presente nos casos de ELA que tenho conhecido profissionalmente. Para agradar e obter amor são produzidos grandes excessos, como se pode ver no caso do Bernardo com um período em que dormia duas horas por dia para manter um negócio que estava em crise.

Os desapontamentos geram emoções devastadoras que atingem um ego enfraquecido pelo stresse precoce, a tal confluência de que estava a falar.

Na vida adulta, o stresse percorre o caminho que era suposto criar uma solução (refiro-me aqui ao mecanismo da esponja que se destina a absorver o amor na primeira infância, mas por onde entra também

o stresse envolvente e que se mantém ativo nos adultos com grandes diferenças individuais), neste caso, não pela obtenção do amor, mas pela desilusão, que no caso do Bernardo é o principal alimento da ELA do ponto de vista emocional, representada interiormente como desânimo.

A repetição de desilusões em várias fases da sua vida foi agigantando as emoções a elas ligadas, tendo, como retaguarda destas, vários atores do stresse entre os quais os inevitáveis mecanismos de sobrevivência, designação irónica que mostra até que ponto a luta interna entre sobrevivência e amor pode chegar.

No discurso atual do Bernardo, podemos observar a reconstrução do seu processo de tomada de decisão refletido na busca de uma atividade ligada à música que lhe agrada a ele em primeiro lugar, na decisão de viver pelo amor, a partir dele e não dos outros.

Para mim, a «cura» mental atinge-se através do reequilíbrio do mundo interno, que passa por criar condições, através da utilização das técnicas da psicoterapia para que o ego retome o seu papel desejável, promova a tolerância interna e a pessoa possa ter um clima interno ameno. Quando isso acontece, a filosofia de vida do utente altera-se para se enquadrar na expressão viver pelo amor e o nosso ego, sintonizado nas suas partes conscientes e inconscientes, começa logo a querer construir.

Um grande stresse interno enfraquece o ego. É raro destruí-lo, é difícil – pode acontecer em casos absolutamente extremos –, mas normalmente o que acontece é um enfraquecimento muito grande do ego. O ego perde a capacidade construtiva. Eu ponho no ego tudo o que é construtivo no mundo interno: a sexualidade e a satisfação fazem parte do ego.

Na conversação, na comunicação, usamos a principal função do ego, que é a construção do aparelho simbólico, ou seja, a capacidade de transformar emoções em símbolos. A comunicação escrita foi criada para resolver um problema emocional. Os primeiros textos escritos humanos são inventários. Porquê? Porque as pessoas tinham bens, viviam numa zona fértil, eram mais ou menos ricas, e tinham um problema: a memória humana é muito falível, e as pessoas todos os dias

tinham de estar a contar as vacas, os porcos, as galinhas. E às vezes enganavam-se, ontem contavam 17 vacas e hoje 18. Por isso, os primeiros textos humanos são inventários. Foram construídos, produzidos, para resolver uma angústia, para responder a um problema emocional.

O que entendo por edifício simbólico? O processo egoico pelo qual as sensações e emoções são transformadas em palavras, que se agrupam em narrativas coerentes e capazes de explicar e descrever a experiência. Por exemplo, a pessoa pensa e/ou diz, hoje dói-me a cabeça porque esforcei-me demais no trabalho. Essa consciência reduz a angústia que poderia crescer em espiral se a pessoa pensasse, dói-me a cabeça porque tenho um tumor no cérebro.

Nos dois casos, a dor de que a pessoa toma consciência pela atividade cerebral é descrita por palavras (símbolos standardizados, porque são usados por milhões de seres humanos pertencentes à mesma cultura) com impacto antagónico no stresse interno; no primeiro caso este baixa e no segundo sobe.

A principal construção do ego pode, assim, estar desvirtuada no seu funcionamento e as imagens que se ligam às palavras podem acentuar ainda mais a subida do stresse interno. Pode-se dizer que existe uma espécie de rivalidade interna pelo ego e a sua principal construção, embora quando existe equilíbrio os símbolos que acalmam são mais eficazes do que os que enervam.

A luta pelo ego reflete rivalidades no mundo interno. Quais são então as principais partes que o constituem?

Para mim, o ego é o salvador da mente, uma entidade construtiva com partes conscientes e inconscientes. Os seus elementos assemelham-se a uma construção de Lego que se podem fragmentar quando o stresse interno é extremo e se mantêm bem ligados se existe equilíbrio. Quando o stresse interno sobe, o que acontece com a ELA, as partes que compõem o ego apresentam ligações mais enfraquecidas, como quando as peças de Lego ficam presas apenas pelos pinos sem estarem totalmente encaixadas.

Das partes inconscientes do ego, que operam no backoffice, isto é, fora da consciência, destacamos a intuição e a criatividade. A intuição

tem a função de ligar, acedendo a imagens inconscientes e tornando-as acessíveis à consciência. Iguamente liga entre si as componentes do edifício simbólico como, por exemplo, as cores e as formas.

Cores, formas, emoções e imagens, ligadas entre si pela intuição fornecem à consciência conhecimento sobre o mundo interno que permite ao ego equilibrar a mente e preservar o corpo das desregradas descargas emocionais. Um ego fortalecido baixa o stresse interno, pelo que o objetivo principal da terapia sintónica é fortalecer o ego.

A criatividade desenvolve-se a partir da intuição e é uma parte inconsciente do ego devotada a fazer face a crises internas, emocionais e outras, como tive oportunidade de expor em artigo de opinião no jornal Público («Os bebés e a crise», 4/7/2013). Implica ter uma representação fragmentada da mãe em instância a que chamamos reduto (defesa do ego que contém elementos que acalmam suscetíveis de minorar ou eliminar a subida do stresse), sorriso, formas do rosto, nariz, tom de voz etc., e depois ligá-las a tudo o que vê. Se encontrar uma forma parecida com o fragmento representado no ego, o bebé liga os dois elementos e acalma-se. Assim, uma tia que fique com o bebé na ausência da mãe e tenha o nariz parecido com ela faz, desta forma, baixar o stresse interno do bebé.

Todas as técnicas utilizadas na terapia do Bernardo, visam contrariar o alimento da doença, que parece assentar emocionalmente na repetição de desilusões e fortalecer a representação do amor e da confiança no ego refletida na expressão viver pelo amor por contraposição a viver pela mera sobrevivência.

Ligado ao ego e como seu bom alimento, está o imaginário, uma parte do mundo interno que chamo de Universo Mental Infantil (UMI) e que fica comprometida com os desapontamentos e o vazio que eles criam.

O UMI impera na infância, com os seus protagonistas como super-heróis, fadas, sábios, etc. Os seus superpoderes tornam possível imaginar a solução de problemas intrincados. Com a capacidade para imaginar bloqueada nos adultos, basta falar em superpoderes para surgir um sorriso no rosto do utente, que ainda se recorda de como foi.

Para se resolver um problema, a melhor maneira é poder imaginá-lo a ser resolvido. Como os desapontamentos inibem o imaginário, a reconstrução desta parte da mente recorre a estratégias de quando este imperava, como já ficou dito.

Depois temos os já referidos Cavaleiros do Apocalipse, mecanismos de sobrevivência que são ativados pela subida do stresse interno, que podem fazer submergir o ego como acontece nos ataques de pânico, embora eles também tenham uma ação mais discreta infiltrando o ego no seu funcionamento e filtrando do seu ponto de vista as decisões que vão sendo tomadas.

Inconsciente negro e objetos internos negativos, são outras entidades que vivem do stresse e pressionam o ego. O primeiro é o grande depósito de símbolos e imagens inconscientes que fazem subir o stresse interno, que chamo de antissímbolos. Forma-se através do mecanismo de esponja que o bebé tem para absorver o amor, mas que se o ambiente muda no sentido de um aumento da tensão, faz entrar o stresse no mundo interno. O segundo tem que ver com as más experiências de relação com a mãe e outros vínculos, sobretudo, que se destaquem pela intensidade.

Por último, temos ainda os objetos internos positivos, experiências ligadas ao amor e à construção, que só se revelam quando o clima interno é ameno, uma condição que supõe um ego a caminho do fortalecimento.

A terapia sintónica não existe só para tratar a dependência das drogas. Tem uma aplicação muito vasta. Por exemplo, é extremamente eficaz nos ataques de pânico e nas perturbações da ansiedade. Na verdade, muitas vezes não tem que ver com o uso de drogas, apesar de ter sido nesse campo que começou. Há três anos que em consultório só faço terapia sintónica. Tenho várias formações, sou terapeuta familiar, tenho formação psicanalítica, formação em terapia de grupo e outras formações e, no entanto, só faço terapia sintónica. É o meu instrumento de trabalho. Porque isso obriga-me a trabalhar muito as técnicas e a fazer evoluir muito a técnica.

Porque é que o ego humano é tão eficaz, porque é que ele é tão potencialmente bom? É como, por exemplo, estar a analisar um jogador

de futebol. Podemos pensar assim: «Vou ver quais são os defeitos que ele tem.» Ou podemos pensar: «Porque é que o Cristiano Ronaldo é tão eficaz a jogar futebol?», Ou seja, ao contrário: em vez de questionar quais são as limitações do Cristiano Ronaldo, podemos pensar nas capacidades extraordinárias que ele tem. Ora, são as capacidades extraordinárias que ele tem que fazem com que produza muitos golos. É assim que nós vemos as coisas. O ego humano é uma espécie de Cristiano Ronaldo. É fantástico. E quando o olhamos dessa maneira, vemos a função extraordinária que tem no mundo interno. E também vemos que o ego das pessoas que têm problemas emocionais está enfraquecido. Quando o ego está fortalecido, o stresse é um desafio.

Um jogador como o Ronaldo, quando joga no estádio Santiago Bernabéu contra o Barcelona, encara esse jogo como um desafio, mas é um desafio que ele abraça positivamente, é um desafio positivo, que ele quer realizar e que ele tem condições, em termos internos, para poder enfrentar. É isso que acontece quando o ego está fortalecido. Quando o ego está fortalecido, o stresse é bom. O ego tira partido do stresse e a pessoa avança.

Para explicar aos utentes o que acontece na nossa dinâmica interna, costumo dar o exemplo da montanha-russa. Há pessoas que não conseguem andar na montanha-russa e outras que adoram, têm imenso prazer, gostam daquele medo. O que é que isso quer dizer em termos internos? Quando uma pessoa anda numa montanha-russa, o stresse interno sobe. E quando o stresse sobe, ativam-se partes do mundo interno que vivem do stresse, nomeadamente os Cavaleiros do Apocalipse, que são uma contraparte do ego no mundo interno. Todas as pessoas os têm, até o Papa Francisco. Portanto, o que é que acontece numa montanha-russa? Sobe o stresse interno e quando isso acontece, estes mecanismos de sobrevivência são ativados e produzem-se hormonas, nomeadamente a adrenalina e o cortisol, que são produzidas pelas glândulas suprarrenais e que preparam o corpo para a ação típica dos Cavaleiros do Apocalipse (os mecanismos de sobrevivência). Mas na montanha-russa, o ego tem uma vantagem. O ego sabe que não é um perigo. Os Cavaleiros do Apocalipse não sabem. Portanto, o ego tem

domínio sobre os Cavaleiros do Apocalipse e é daí que vem o prazer. O ego fica todo contente porque os seus rivais no mundo interno podem ser dominados por ele. Se estiver submetido, o ego fica aterrorizado. É isso que acontece quando o ego está enfraquecido.

Algumas pessoas não conseguem andar na montanha-russa, o que, como é óbvio, não constitui uma condição psicopatológica, mas apenas uma atividade desagradável que as pessoas aprendem a contornar, porque metaforicamente nessa dinâmica interna o seu ego não está suficientemente fortalecido para que surja o prazer e haja controlo sobre os Cavaleiros do Apocalipse. Ou seja, quando o ego está mesmo fortalecido, joga com os Cavaleiros do Apocalipse – é o que as pessoas fazem nos desportos radicais: são situações em que existe uma supremacia absoluta do ego e isso ativa o prazer no nosso cérebro.

Sou amigo do pai do Bernardo, o professor Manuel Pinto Coelho, uma pessoa que eu aprendi a admirar pela sua coerência, espírito lutador e bom coração, para além da competência profissional como médico. A ELA é uma doença que angustia qualquer pai e achei que podia dar uma contribuição por esta via. Nunca tinha pensado em aplicações da terapia sintónica a doenças neurológicas. O território habitual da terapia sintónica são os problemas mentais. O Bernardo não estava deprimido. O que ele tem é um problema que se chama ELA. Achei que a parte psicológica, mental e psicoterapêutica poderia ser uma componente, um tijolo, do tratamento concebido pelo pai, que o Bernardo está a seguir.

O Bernardo segue um programa específico de relaxamento. Tem algumas limitações físicas que fazem com que o relaxamento para ele tenha de ser específico. Ele segue dois programas de relaxamento – um programa «macro», que consiste em exercícios de sincronização corporal adaptados às suas limitações e que ele faz todos os dias (chamamos exercícios macro porque são exercícios que envolvem o corpo todo); e um programa «micro», que consiste em exercícios de micro sincronização, que são específicos para partes do corpo.

No caso do Bernardo, ele tem dois exercícios de sincronização específicos para as mãos, que é a parte que ele tem mais afetada. Na

terapia sintónica dá-se muita importância ao relaxamento, porque é uma coisa que o utente pode fazer em casa, não tem de ir à consulta para isso. O Bernardo é muito disciplinado. Faz o relaxamento exatamente como faz na consulta e isso ajuda o cérebro a sincronizar. A sincronização é o fenómeno neural natural. Se os nossos neurónios não sincronizarem, nós não dormimos. Quando vamos dormir, os nossos neurónios sincronizam-se e produzem uma onda baixa que é detetável no eletroencefalograma, que nos acalma e induz o sono.

Sabemos, através das investigações em neurociência, que a sincronização neural intervém na produção de imagens no cérebro, que é uma das atividades principais do nosso cérebro. Ou seja, uma das atividades do nosso cérebro é produzir imagens. António Damásio diz que a mente produz imagens e mapas, basicamente. Portanto, o cérebro mapeia tudo, e tem mapas de funcionamento dos nossos órgãos, introduz imagens sobre as nossas experiências emocionais. No fundo, o que António Damásio diz sobre a construção do cérebro consciente é concordante nestes aspetos com a nossa experiência clínica e o que percebemos é que as imagens estão ligadas a emoções. Damos muita importância a isso.

O Bernardo faz muitos exercícios de relaxamento. Os exercícios macro acalmam-no, diminuem o stresse interno; e os micro criam-lhe tolerância interna (ele diz que o principal efeito do micro é sentir-se uma pessoa mais tolerante). Na estratégia para o Bernardo, temos muitas vezes de incidir nas partes corporais que estão mais afetadas. Ou seja, em vez de pensarmos que devemos esquecer essas partes, porque já não podemos fazer nada com elas, é exatamente o contrário; a abordagem sintónica abrange essas partes, que são as partes mais contraídas do corpo do Bernardo. Dentro dos exercícios micro temos um de performance para as mãos que exige algum esforço. O Bernardo diz que é «hora de chatear os neurónios».

Quando o Bernardo chegou à consulta, eu tinha um programa de computador para ele desenhar e trabalhávamos só com o computador. Neste momento, ele desenha, pega numa caneta e desenha. Não sou neurologista para afirmar que houve uma melhoria no seu estado. Só

posso dizer uma coisa: no momento em que ele abandonou o computador e passou para a esferográfica, ficou contente. E eu também. Mas eu só trabalho uma componente do processo. A parte neurológica, a parte médica, transcende-me.

Trabalhar com o Bernardo é um desafio também para mim, porque uma parte do trabalho é o relaxamento, e no caso do Bernardo esse relaxamento é particularmente difícil, porque obriga a relaxar as partes do corpo que tem dificuldade em movimentar. Todos os exercícios que o Bernardo faz são concebidos só para ele.

A terapia sintónica tem 15 exercícios de relaxamento exatos e nenhum deles é para o Bernardo, mas os princípios construtivos dos exercícios são adaptados ao Bernardo sem que ele tenha sofrimento. Não queremos que tenha nenhum sofrimento ao fazer um exercício. Pode haver algum esforço, nomeadamente nas mãos, mas dor não. Se ele sentir dor, se se sentir incomodado de alguma maneira, para e fazemos depois ou não fazemos, ou substituímos esses movimentos por outros.

O relaxamento é muito importante no início da terapia sintónica – e sempre –, porque, por um lado, dá autoconfiança ao ego e, por outro, faz com que a pessoa tenha de treinar a sincronização corporal. O Bernardo já fez exercícios de integração mente-corpo no relaxamento, mas os exercícios que ele faz todos os dias são de sincronização corporal. Quando a pessoa está a fazer um exercício de relaxamento, não está só a tomar um «calmante», está a treinar a sincronização. O cérebro está a treinar uma característica construtiva que, quando o stresse interno é muito elevado, o cérebro tem mais dificuldade em utilizar de forma construtiva.

A aceitação da doença por parte do Bernardo advém de uma baixa do stresse interno. O stresse interno dele baixou e o ego começou logo a querer ser mais construtivo. É uma das condições importantes para o ego dele construir é aceitar a doença.

O trabalho do Bernardo, basicamente, é ajudar o seu ego a digerir o stresse através da psicoterapia e do relaxamento.

Muitas imagens carregadas de stresse são extraídas através da inédita técnica de sincronização com desenho instantâneo cego (SDIC).

O seu valor sobressai com a narrativa produzida em reduto partilhado, o que na linguagem da terapia serve para sublinhar a exploração cooperativa dos significados possíveis da imagem extraída em que o utente é encorajado a ter um papel ativo.

A técnica para construir a narrativa é explicada ao utente e obedece aos princípios básicos de funcionamento da criatividade no ego, isto é: fragmentar e ligar. Assim, quando a imagem não pode ser logo reconhecida na sua globalidade e parece ser um mosaico de mini-imagens unidas pelo contexto emocional comum, procura-se identificar um fragmento mais nítido e depois ligam-se os outros elementos do símbolo a esse fragmento concluindo a narrativa.

A narrativa final é a que o utente reconhece como adequada, o que obriga o terapeuta a estar atento à forma de interação particular do utente com o trabalho, tendo em conta o princípio de não oposição ao ego.

A narrativa comum cria sintonia entre os níveis consciente e inconsciente na sua dimensão mais importante, a emocional. Em vez de recusar emoções e as imagens que a elas estão ligadas, o ego aprende a conviver pacificamente com as más experiências do passado, que uma vez processadas pela psicoterapia perdem a carga de stress que a elas estava ligada e aparecem a uma luz mais inofensiva.

Por vezes, quando as imagens são mesmo difíceis, elementos do imaginário, que chamo de figuras simbólicas (super-heróis, fadas, etc.), intervêm para acalmar o impacto emocional sobre o utente e torná-lo tolerável.

Imaginar o triunfo do ego, bem alimentado pela reconstrução do universo mental infantil, essa parte da mente humana que na minha opinião nos traz a possibilidade de sermos felizes, sobre a ELA faz parte do processo que pode contribuir para desarmar o aprisionamento do ego.

Basicamente, o trabalho que faço com o Bernardo é este. Por enquanto, ainda há razões para continuar esta terapia com ele. O Bernardo faz terapia sintónica duas vezes por semana. Como as imagens atraem emoções, quando ele cria um símbolo, uma imagem sobre um tema, o ego começa a sentir emoções. Depois, essas emoções vão atrair as imagens inconscientes que estão armazenadas.

E essas imagens vêm cá para fora através desta técnica de sincronização. A narrativa que se faz a seguir com o paciente permite-lhe digerir o stresse que está implícito nas imagens. Quando as pessoas fazem terapia sintónica sentem-se mais calmas e tolerantes. Às vezes até se «queixam» de terem passado a ser demasiado tolerantes. É positivo. Mas nós também precisamos dos Cavaleiros do Apocalipse. Muitas vezes a pessoa está à procura do equilíbrio. Isto é um processo. Quando a pessoa diz «eu agora estou demasiado tolerante», pode querer dizer que o ego da pessoa está à procura do ponto de equilíbrio e que talvez ainda não o tenha encontrado. Não é o terapeuta que diz qual é o ponto de equilíbrio, é o utente. A terapia sintónica cria técnicas que o utente usa para explorar o seu mundo interno em conjunto com o terapeuta, para encontrar o seu melhor equilíbrio interno.

A primeira vantagem da terapia sintónica, para os utentes que têm níveis de stresse interno elevadíssimos, é que consegue reduzi-lo usando vários utensílios dentro e fora das sessões. A segunda, é que a técnica é muito sensível às flutuações do stresse, quer dizer que capta de uma forma muito inicial picos de stresse e pode evitar que esses picos tenham um carácter negativo em termos corporais. Penso que é uma das razões pelas quais funciona bem quando a norma do clima interno do utente é a instabilidade e a mudança repentina de humor.

Para o Bernardo, criei uma técnica a que chamo de «Dr. Cérebro». Fiz uma animação com um programa de computador para compreender melhor o que é que se passa com a mitocôndria em termos emocionais, que é a parte que me interessa.

Estava com dificuldade em compreender a génese emocional do problema do Bernardo e, então, criei esta técnica, que permite transformar imagens paradas num filme, numa animação. E quando observamos essas imagens de uma forma animada, as emoções que estão ligadas às imagens ficam mais nítidas.

Com esta técnica – de símbolos em movimento – partindo da hipótese de que o movimento das imagens facilitaria a apreensão emocional da evolução da doença, poderia predizer os tipos de emoções suscetíveis de fazer evoluir a progressão da doença.

Fiz isto em computador. O Bernardo viu a animação e reconheceu imediatamente a narrativa emocional que eu lhe fiz. E dessa forma reorientámos completamente a terapia para estar mais adequada ao caso dele.

A ideia de emoções devastadoras para ilustrar o fenómeno que designaríamos por aprisionamento do ego na ELA consolidou-se com as imagens postas em animação. Mais do que um mundo interno que ameaça explodir, assistimos aqui a um fenómeno de progressiva implosão. O cansaço físico sempre presente parece ser a verdadeira prisão onde cai um ego confuso e esquecido da sua função no mundo interno.

Esta técnica supõe a extração de pelo menos 20 imagens inconscientes que depois de intervenção narrativa são transformadas em animação. A técnica para obter as imagens inconscientes é a já referida sincronização com desenho instantâneo cego.

A decisão surpreendente do Bernardo, com o apoio do seu pai, de mudar completamente a alimentação, tanto é válida em termos externos, falando de comida mesmo, como em termos internos, com a procura de formas que contrariem o desânimo de que faz parte a decisão de viver pelo amor, fazendo novos investimentos afetivos e investindo em novos projetos de curto e médio prazo.

Praticar desporto foi outra decisão que na prática contraria o aprisionamento do ego e o seu cansaço. E assim as boas notícias começaram a aparecer no longo caminho de uma luta anunciada como desigual.

Um ego mais fortalecido toma melhores decisões que produzem mais satisfação e reforçam a esperança. É este caminho que desejo para o Bernardo e que ele deseja, não só para si como também para todas as pessoas que sofrem.

Muito tenho beneficiado do contacto duas vezes por semana com o Bernardo, desde logo pela sua abertura para tentar novas abordagens, a sua coragem e sentido de humor.

Apesar da dificuldade da sua luta, muitas vezes remando contra a maré, o Bernardo acredita na sua cura e que um dia voltará a correr na sua praia favorita, o Guincho. Nesse dia, tenciono ser um de muitos amigos a correr com ele na praia...