

*sim*  
*Espaço John Wood*  
ESTUDOS E PESQUISAS NA  
ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA



PUC

*Veraj. 1987*

COORDENAÇÃO CENTRAL DE ATIVIDADES DE EXTENSÃO

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Abordagens Centradas na pessoa aplicadas à Psicoterapia

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

Rua Marquês de São Vicente 225 — ZC 19

Rio de Janeiro — Brasil

VIVENDO COM TRANSIÇÕES DE VIDA\*

JOHN K. WOOD, Ph.D.

Projeto de Transições de Vida  
Centro de Estudos da Pessoa -  
La Jolla, Califórnia.

Nos últimos 7 anos tenho trabalhado com pessoas que estão passando por grandes mudanças de vida... divórcio, mudança de carreira, aposentadoria, perda de alguém querido, etc. Tenho tentado compreender e descobrir maneiras de facilitar estas dolorosas mudanças. Apesar de que isto é mais uma arte, aprendi algo a respeito de como ajudar pessoas em mudança e algo a respeito do próprio processo de mudança. Gostaria de partilhar com vocês algumas destas aprendizagens.

Em algum ponto determinado de nossas vidas nos encontramos mais ou menos equilibrados em nosso mundo social. Há algumas pessoas em nossa vida com quem nos encontramos - professores, parceiros sentimentais, estudantes, pessoas que cuidam de nós, de quem nós cuidamos, pessoas que preenchem nossas necessidades. Temos também atividades que nos preenchem - nossas carreiras, lazeres, aventuras, atividades espirituais.

Nosso mundo privado - nossos pensamentos, sentimentos, atitudes, crenças, desejos, etc. - está também mais ou menos equilibrado.

E então, inexplicavelmente, nosso mundo muda e somos jogados fora do equilíbrio.

Somos separados de um ente querido pela sorte, ou pela escolha; somos despedidos de nosso emprego ou talvez forçados a nos retirar mais cedo; mudamos para uma nova comunidade.

Nenhum de nós está imune a estes acontecimentos que mudam a vida. Isto é a nossa história. Vivemos num universo em permanente mudança. E há muito pouca chance de que a mudança não nos atinja. Na verdade, os atuais estilos de vida são tais que a mudança tem aumentado. Espera-se que as pessoas jovens de hoje

---

\* Palestra proferida em Vitória, Columbia Britânica, Canadá, em janeiro de 1975.

terão talvez 6 ou 7 carreiras em seu breve espaço de vida. Com cada vez mais frequência as pessoas estão mudando de emprego, residência e até mesmo de parceiros matrimoniais.

Como vocês sabem, quando o equilíbrio de alguém é destruído, em alguma destas transições de vida, não é somente muito doloroso também viver isto, mas é também muito difícil restaurar o equilíbrio destruído.

Os efeitos de transições de vida não refletidas são geralmente visíveis na angústia e até em doenças físicas. Pesquisadores sugerem ~~que~~ por exemplo que pessoas muito móveis em termos geográficos ou ocupacionais são mais propensas a enfermidades das coronárias do que pessoas que não mudam tão frequentemente seus estilos de vida. Em seu estudo de homens de mais de 35 anos, Syme e colaboradores descobriram que homens que tiveram 4 ou mais mudanças de carreira desde a idade de 18 anos tinham uma proporção de enfermidades coronárias mais ou menos 3 vezes mais importantes que aqueles que não tinham tido nenhuma grande mudança de emprego ou tinham tido uma só mudança. Além disso, a mobilidade estava relacionada com enfermidades de coração independentemente de fatores tais como dieta, peso, pressão sanguínea, fumar, ou longevidade genética.

Em um estudo, descobriu-se que <sup>(1)</sup> cerca de 80% das pessoas que sofriam colites ulcerosas tinham desenvolvido esta doença logo após a perda de uma pessoa significativa. <sup>(2)</sup> Outros estudos descobriram que viúvos e viúvas apresentavam uma deterioração da saúde significativa <sup>vs</sup> comparada com um grupo de controle, no espaço de um ano de suas perdas, <sup>(3)</sup> que a proporção de mortalidade, durante os primeiros 6 meses da perda, entre os viúvos era 40% mais alta que a proporção esperada em homens casados da mesma idade; <sup>(4)</sup> que estudantes de enfermagem, cuja recente separação dos parentes não estava muito bem resolvida, no fim de suas primeiras seis semanas de treinamento ficavam ou se sentiam doentes com mais frequência, <sup>(5)</sup>. É possível, baseando-se nas transições de vida que os estudantes devem experimentar durante o período universitário, predizer os que têm mais possibilidades de ficarem doentes com maior frequência no futuro. <sup>(6)</sup>

Thomas Holmes e seus colegas na Escola de Medicina da Universidade de Washington dirigiu talvez o mais famoso estudo a respeito de transições de vida e sua relação com doenças. O grupo de Holmes juntamente com Richard Rahe, estudou centenas de pessoas e várias culturas, e mostraram que há uma ligação entre grandes transições de vida na vida de uma pessoa e o aparecimento de doenças. 7,8

Holmes acredita que transições de vida, por tornarem necessários esforços adaptativos defeituosos, diminuem a resistência do corpo e aumentam a probabilidade de ocorrências de doenças. Sem esta teoria de susceptibilidade geral, fica difícil explicar porque homens de meia-idade divorciados, apresentam uma proporção de mortalidade  $3^{(1/6)}$  vezes maior que homens casados da mesma idade em cada causa de morte.9

Eugene P. Pendergras, antigo presidente da Sociedade Americana de Câncer, em seu discurso de posse em 1959, concluiu suas observações dizendo: "Qualquer pessoa que tenha experiência no tratamento do câncer está consciente de que há grandes diferenças entre os pacientes... Eu, pessoalmente observei pacientes portadores de câncer que tiveram sucesso no tratamento e viveram bem durante anos. Então, alguma tensão emocional tal como a morte de um irmão na 2ª Guerra, a infidelidade de uma cunhada, ou a sobrecarga de um longo desemprego, parecem ter sido fatores precipitadores, na reativação de sua doença e que resultou em morte... Há sólidas evidências de que o curso da doença em geral é afetado por dificuldades emocionais."

Ainda que haja evidências consideráveis de que <sup>A</sup>doença esteja associada a transições de vida, há também evidência de que sob certas condições, as pessoas podem passar por transições de vida sucessivas e manter a boa saúde. Por exemplo, os portadores de colite anteriormente mencionados, mostravam grande melhora quando seus sentimentos de (tristeza) aflição eram resolvidos. 2. Num estudo de pais cujas crianças estavam morrendo de leucemia ou outra doença fatal, os que se confrontavam <sup>a</sup>crise mantendo sua tensão psíquica em grau baixo, não mostravam sinais de mudanças fisiológicas que predissessem doença. Enquanto que outros pais que não se defendiam psicologicamente contra a inevitável perda, mostravam sinais preditivos de doença.10

Também se verificou que, num grupo de grávidas que tinham passado por algum recente reajustamento social, por exemplo, mudando de casa, ou deixando empregos, em adição à gravidez, entre as que se sentiam amadas, somente 30% tiveram complicações no parto. Enquanto que aquelas que tinham recebido pouco apoio de seus maridos e família, tinham 90% de chance de terem complicações.

Muitas pessoas emergem de grandes transições de vida mais fortes, mais produtivas, e mais ricas do que antes de viverem a transição. Outras não o fazem. Muitas poderiam fazê-lo. As perspectivas de se fazer transições bem sucedidas podem melhorar se pudermos aprender a compreender a natureza da mudança e ver maneiras de facilitar o processo.

#### Compreendendo o Processo

Como mencionei <sup>há pouco</sup> ~~antes~~, quando não estamos mudando estamos mais ou menos em equilíbrio com nosso mundo. Quando estamos numa transição de vida o equilíbrio é destruído. Para restaurar o equilíbrio, usamos nossas experiências passadas, e nosso conhecimento, nossas suposições e crenças a respeito de como a vida caminha, na tentativa de ajustar nosso mundo. Por exemplo, quando um marido ou mulher sai para uma viagem de negócios de algumas semanas, o cônjuge que ficou em casa, reorganiza seu estilo de vida de maneira a restaurar o equilíbrio destruído pela separação. ~~Se~~ <sup>Pode</sup> por exemplo, neste caso, gastar mais tempo em atividades de trabalho, visitar amigos, escrever cartas ao viajante, etc.

Esta espécie de mudança geralmente não abala tanto a estrutura da vida de uma pessoa, e seu ajustamento é relativamente fácil. Se no ~~entanto~~, o cônjuge que ficou em casa descobre um bilhete dizendo: "Querida, isto e aquilo, etc., desculpe-me mas estou apaixonado por seu ou sua melhor amigo(a) e estou partindo com ele (ou ela)". Bem, neste caso a estrutura da pessoa pode balançar. Este tipo de transição de vida requer não somente uma mudança na maneira de viver, mas também uma reorga-

nização interna básica com respeito à maneira como a pessoa se vê no mundo e como ela deve lidar com o mundo. "Quem sou eu?" "O que posso fazer?" "Onde estou?" "Para onde vou?" "Como é que meu mundo realmente é?" "Como isto foi me acontecer?" "Como posso mudar?" "Que fiz para que isto me acontecesse?" são algumas das perguntas que se faz uma pessoa em crise.

A intensidade da vivência da crise depende do indivíduo. Não pode ser prevista. As crises são pessoais. A maneira como um acontecimento é tratado depende da criatividade da pessoa em lidar com a mudança e de suas experiências anteriores - de que maneira ela aprendeu a ver e a lidar com seu mundo. Em um estudo de pessoas com disfunção renal crônica, por exemplo, uma boa adaptação em transições de vida anteriores estava significativamente ligada a um ajustamento positivo durante a hemo-dialise.<sup>12</sup>

A maneira como a pessoa interpreta o acontecimento pode alterar o impacto. Se a transição de vida é vista como sendo um desastre ela terá mais impacto do que se for vista como algo que faz parte da vida. A experiência do acontecimento - como boa ou má - por outro lado influencia o modo como a pessoa lida com futuras transições de vida.

A resolução da crise e a passagem pelo processo de transição pode ser descrita numa espécie de série de estágios. Ao apresentar tal descrição não é minha intenção dar um jeito de transformar as sempre-mutantes pessoas em uma teoria não mutante mas prefiro ter uma perspectiva a partir da qual <sup>ver</sup> as transições de vida. A compreensão pode tornar o processo menos doloroso e ajudar a que a renovação aconteça através da sugestão de maneira a facilitar o processo.

Preparação: O 1º período do estágio de transição pode ser chamado de estágio preparatório. Geralmente este período não é visto como uma parte da transição. Trata-se do período em que se imagina ou se antecipa a transição de vida. "Como seria, o que faria, se fosse separada de alguém a quem amo?", ou "Que farei quando me aposentar?" Para os que se preparam para acontecimentos psicológicos espirituais e materiais as transições de vida

não são tão desestruturantes. O próximo estágio é chamado de estágio de choque.

Choque: A maioria de nós não está ou não pode estar preparado de maneira adequada para as grandes transições de vida. Para nós geralmente o 1º período da transição é o período do choque. Recebemos ~~da~~ notícia de que um amigo morreu ou que fomos despedidos de nosso emprego. Passamos por um período de estupor, *descrença* - uma espécie de anestesia que nos ajuda nos primeiros dias. Algumas vezes surpreendentemente podemos experimentar uma espécie de embriaguez que vem junto com novos sentimentos de liberdade. E esta espécie de euforia branda tende a nos confundir ainda mais.

Quando eu era jovem trabalhava como engenheiro. Era muito bom na minha profissão e logo tornei-me chefe de 30 ou 40 outros engenheiros. Executivo bem sucedido, eu estava galgando a escada do sucesso que se pode obter numa corporativa. Eu tinha um carro novo, uma casa com muitos móveis, algumas propriedades, e não havia limites a respeito de até onde eu poderia ir. Bem, eu não fui muito longe. Após dois anos neste emprego, fui lançado no exército. Num dia era um cientista e líder respeitado, num outro era um soldado raso. Todo o meu mundo se despedaçou. Tinha perdido tudo - meu carro, meus móveis, pertences, auto-respeito. Isto era o mais difícil de agüentar. Eu simplesmente não podia compreender porque os sargentos do exército não reconheciam minhas habilidades criativas. Porque eles não podiam ver o que meus antigos patrões viam?

Este foi um período de choque para mim. Pois o mundo já não me respondia da maneira conhecida. Eu não podia acreditar que isto estivesse me acontecendo. Porém apesar da mudança ser muito dolorosa, eu também senti uma espécie de liberdade. A pesar de como que preso, eu estava livre de responsabilidade.

Como vocês podem imaginar, eu tive que revisar não só meu estilo de vida mas também meu conceito a meu próprio respeito. No final, aprendi como mudar e como me tornar mais flexível.

Tumulto Emocional: A excitação que ameaça ser liberada dos limites de nossa estrutura de vida é rompida, e nos lança em desequilíbrio é quase sempre apaziguada e a pessoa entra num período que pode ser caracterizado pelo tumulto emocional.

"Por que isto me aconteceu?"

Esta é a mais difícil das etapas. Não somente para a pessoa que a vive, mas também e talvez mais difícil para a pessoa que tenta ajudar. A pessoa em mudança precisa de apoio durante este período mas nunca se está certo de que seja o melhor a fazer. Se possível, para facilitar a transição, é quase sempre de ajuda levar a pessoa a experienciar suas várias emoções, tanto positivas quanto negativas. Quando alguém é despedido de seu emprego é fácil sentir a raiva e frustração, mas quase sempre também sentimentos de alívio e liberdade, talvez a pessoa jamais deixasse o emprego por iniciativa própria, apesar de que rê-lo. Agora a pessoa pode fazer o que sempre quiz. Da mesma maneira, quando alguém querido morre é fácil experienciar a tristeza da perda, mas pode também haver sentimentos de ressentimento com relação à pessoa que morreu. Neste caso, medo e sentimentos negativos podem necessitar serem experienciados e expressos.

Há muitos sentimentos nas transições que parecem irracionais. Porém num nível mais profundo - ~~o~~ significado atrás do significado - eles fazem sentido. Ajudas bem sucedidas parecem envolver o ajudar a pessoa em transição a experienciar e dar sentido ao que experiencia, enquanto se acreditar na pessoa como capaz de crescer e assumir suas novas situações de vida.

Expressão focalizada: quando os sentimentos negativos e o ressentimento não se tornam conhecidos, a pessoa pode começar a se sentir culpada e fica sem ação, imóvel. A descarga emocional a expressão focalizada quebra este estado de coisas. A expressão focalizada, apesar de ser usualmente a expressão da tristeza causada pela perda, é também o expressar total dos variados sentimentos da pessoa e que podem incluir ressentimento para consigo mesmo ou para com outros, de tal maneira que a pessoa possa enterrar o passado e prosseguir com sua vida.

Entregar-se: À medida que se deixa o passado para trás, a pessoa também se desliga da pessoa que ela costumava ser. A cada momento somos uma nova pessoa. As pessoas que conhecemos cada dia são novas. Ser capaz de se aceitar e a outrem como uma nova e única criação a cada encontro, é se tornar capaz de acreditar na vida e em aceitar mudanças. Ser capaz de aceitar mudanças inevitáveis, desligar-se do passado e mergulhar no desconhecido é talvez o mais importante aspecto da transição.

Os psicólogos Erving e Keriam Polster<sup>13</sup> lembram-me a experiência dos trapezistas, trabalhando tão acima da multidão. Eles planejam seus saltos deixando-os acontecer no momento certo. Eles se arriscam a não receber apoio, acreditando <sup>que</sup> o momento <sup>vai</sup> o levará à outra barra em movimento. E nossos corações vão com eles, nós os amamos porque eles assumem o risco de por um momento não estarem em lugar nenhum.

Isto ilustra a espécie de risco que passamos nas transições. Nós estamos quase, mas não totalmente certos de que podemos fazer isto tornamo-nos uma nova pessoa. A experiência dos que trabalham com pessoas em transição contradiz nossos medos de emergir das transições mais fracos, com a estima diminuída ou com qualquer uma das imagens futuras negativas que podemos ter. Carl Rógers, com 50 anos de experiência no trabalho de ajudar pessoas em transição diz do processo: ("Os fatos são favoráveis"). Estar próximo a verdade nunca pode ser uma coisa pesada, perigosa ou que não satisfaça. Estas dolorosas reorganizações (do self) constituem o que se chama de aprendizagem e apesar de dolorosa ela sempre leva a uma maior satisfação e a uma mais acurada maneira de ver a vida.<sup>14</sup> Temos que nos entregar e ~~se~~ acreditar que a vida nos levará.

Identidade: O último estágio do processo de transição involuntário, isto é, quando a transição não é iniciada pela pessoa, ocorre quando a pessoa aceitou a transição e se desligou das antigas maneiras pelas quais se via. Este é um período de tomar pé no como está a vida, aonde a pessoa quer chegar, quem quer vir a ser. De uma certa forma é o começo de uma nova transição - uma

transição voluntária, uma transição iniciada pela pessoa e na qual ela tem escolhas na efetivação de como se desenvolverá.

Em resumo, então, um dos mais importantes aspectos da transição de vida é a mudança na maneira como a pessoa se vê e o seu lugar no mundo. Este conceito do self é desarrumada, na crise e a tarefa da transição é de reorganizar e reintegrar a nova maneira de se ver e a nova integração com o mundo.

O processo, tal como eu o concebi, acontece em 6 estágios ou períodos que podem aparecer em ordem diferente, ou até todos ao mesmo tempo: (1) Preparação; (2) Choque; (3) Tumulto E mocial; (4) Expressão Focalizada; (5) Entregar-se; (6) Identidade.

Dando continuidade à descrição do processo, o período de Identidade dá caminho a outro estágio que chamarei de sonho.

Sonho: Para começar uma transição voluntária ou completar uma mudança involuntária, cada um de nós usa nossos sonhos ou imagens de como podemos nos tornar. Frequentemente um sonho, 19 na adolescência é colocado de lado e por uma variedade de razões nosso ideal não é perseguido. Muitas vezes achamos que de vemos fazer algo "prático".

Quando estamos no limiar de um novo começo e não muito seguros do que fazer em seguida, ou quando queremos iniciar uma mudança em nossas vidas é de ajuda o repensar nestes primeiros sonhos.

Uma pessoa que conheço, quando jovem sonhava em se tornar como Shirley Temple ou em ser advogada. Ela não se tornou nem uma coisa nem outra, mas sim uma química e depois uma programadora de computadores. Quando ela tinha mais ou menos 43 anos, ela foi despedida de seu emprego e não conseguia arranjar outro. Após abandonar sua antiga ocupação ela fez reviver o seu sonho de se tornar uma advogada, conseguiu apoio de um grupo de amigas em processo de transição e começou a frequentar a escola de Direito. Graduou-se, passou no exame do foro e agora é advogada no norte da Califórnia.

Espera e Dúvida: O período no qual as pessoas sonham a respeito do que elas poderiam se tornar geralmente precede um período no qual a pessoa concebe que o sonho pode ser realizado, mas duvida que ela possa ser efetivada. "Sim, eu poderia fazer o que realmente mais quero, mas..." Uma mulher em transição coloca seus argumentos internos de maneira contrária a mudança. "Você esqueceu seu papel, as regras, o ensinamento de seus pais. Era um sonho maravilhoso, mas você está pisando em terreno proibido. Você está afundando o barco. Se você vai de encontro às rochas, coisas pálidas e doentias virão. Não vou lhe escutar. Sou incompreendida, rejeitada, mas sempre buscando."

A razão da pessoa, como no caso desta mulher, geralmente assume o papel de resistente, juntando argumentos poderosos na tentativa de acalmar o tímido brilho intuitivo do sonho e suprimir a excitação. O diálogo prossegue (para trás e para diante) nesse vai-e-vem.

A situação aqui é muito parecida com o que se passa no período da expressão focalizada e do entregar-se. E como estes aspectos da transição involuntária, uma espécie de deixar o correr é também necessária neste período. Como neste momento da mudança involuntária, é um período que frequentemente trás pessoas à psicoterapia, buscando ajuda na facilitação de suas transições.

Entregar-se/Quebrar a barreira: As pessoas em transição algumas vezes rompem o impasse ao imaginar o que de pior poderia lhes acontecer se elas dessem o salto e iniciassem a mudança que querem. O que de pior poderia acontecer se eu deixasse meu emprego, se eu tentasse um negócio por conta própria, se eu fosse para outra cidade, se eu me casasse, se eu me divorciasse? A pessoa quase sempre se dá conta de que a maior parte das mudanças não tem que estar assentadas no concreto, e que elas podem até aceitar o pior que possa acontecer e ainda assim ir adiante.

O momento da mudança, na transição, é descrito por muitos como a experiência de Arquimedes que, quando descobriu a resposta a um problema difícil, sentiu-se tão liberado que gritou: Eureka!!! A certeza da "decisão" pode ser sentida através

da maneira como a coisa aparece. Um grande professor, Pir Vi-  
layat, disse, "um dos maiores momentos da vida de um ser humano  
é quando ele diz, "Então seja isto!, ou "Serei". Isto é muito  
diferente de dizer: "Pode ser", ou "Não estou certo", "Parece as  
sim".<sup>15</sup>

"Eu me levantei pela manhã e decidi que não queria  
morrer. Eu queria viver", disse uma jovem mulher que acabava  
de sobreviver a uma séria doença e agora estava frente às pers-  
pectivas de uma nova vida. Seu corpo havia sobrevivido mas en-  
quanto ela não decidiu se lançar em sua nova existência com to-  
das suas incertezas, sua transição não tinha se completado.

A maneira como uma outra pessoa expressou sua experi-  
ência foi "Eu decidi ser um elefante em vez de ser uma pulga."

Criatividade: Uma vez que a pessoa aceita o salto e decide se  
mover em direção à novidade, o resto da transição acontece qua-  
se automaticamente, os aspectos práticos quase sempre parecem  
tomá-la a seu encargo.

Resumindo, o processo das transições de vida voluntá-  
rias ou iniciadas pela própria pessoa consiste, como eu o for-  
mulei, de 4 estágios: (1) Sonho; (2) Espera e Dúvida; (3) En-  
tregar-se e Quebrar Barreiras; (4) Criatividade. Muitas das  
transições involuntárias não terminam com os 6 estágios descri-  
tos para este processo mas continuam através desses 4.

Claro que há muito movimento de avanço e regressão.  
A reorganização de mundo interno de uma pessoa traz uma mudan-  
ça correspondente no seu mundo social ou externo. A mulher que  
decidiu ser advogada encontrou uma maneira de ir para a escola  
de direito e se licenciar. E então se mudar de San Diego para  
o norte da Califórnia. Estas eram mudanças importantes do seu  
estilo de vida externo que por sua vez requeriam mais mudança  
interna. Sem dúvida ela se vê diferente como advogada, mais  
do que ela se via antes, mesmo depois de sua transição.

Estamos constantemente nos reorganizando internamen-  
te em contato com mudanças em nosso mundo externo, então. nos  
reorganizando externamente, depois internamente e assim cicli-  
camente através das tradições da vida.

Ciclo da Vida: Há muitos ciclos na vida de uma pessoa além desses ciclos de transição mais ou menos inesperados. Há os bio-ritmos diários, os bio-ritmos mensais - ciclos de maior ou menor habilidade intelectual, criativa e física e os ciclos de desenvolvimento que fazem parte do tempo de vida.

Adolescência, começo da vida adulta, crise da metade da vida, crise da meia-idade, e da velhice, são algumas dos períodos que tem chamado a atenção dos cientistas sociais.

O psiquiatra Carl Jung descreve estes períodos como:

1. Infância - o tempo que vai do nascimento até a maturidade sexual. A vida psíquica é governada pelos instintos e os problemas nascem com a formação da identidade pessoal que é o trabalho principal deste período.
2. Adolescência e começo da vida adulta - mudanças fisiológicas marcam o começo deste novo estágio. O desenvolvimento sexual, a assunção de si, adaptação à vida social são as transições que fazemos desde a infância, até fazermos o nosso lugar no mundo.
3. Meia-idade - começa por volta dos 35 para 40 e a linha divisória entre as duas maiores porções da vida. A 1ª metade da vida é a da formação de si, a 2ª é a da realização no ponto do meio, a pessoa está mais ou menos adaptada ao ambiente e, se não vive num universo em mudança, contínua, pode-se esperar que continue calmamente seu aperfeiçoamento. A pessoa nesse estágio, no entretanto, quer recentrar a vida em torno de novos valores espirituais. É um período de chegada ou de escapulida, dependendo do ponto de vista da pessoa.

Velhice: como a infância, a pessoa volta a uma vida que Jung chama de falta de consciência.

Jung resume o "trabalho" do ciclo de vida:

É da maior importância para o jovem ser, que está ainda inadaptado e tem pouca coisa definida, dar forma a seu ego

consciente tão efetivamente quanto possível, isto é, educar sua vontade... A coisa é para uma pessoa na 2<sup>a</sup> metade da vida que já não mais necessita educar sua vontade consciente, mas que, para entender o significado de sua própria vida precisa experimentar seu mais profundo ser.<sup>16</sup>

T.S.Elliot adapta a intenção do ciclo de maneira poética, "E o fim de toda nossa busca será o de chegar de onde partimos e saber o lugar, pela 1<sup>a</sup> vez.

Levanto a hipótese de que as transições através das transições de vida do processo de desenvolvimento também seguem os estágios de transição que descrevi anteriormente.

### Idéias a respeito da facilitação de transições

Estas são algumas idéias esboçadas a partir da experiência de pessoas em transição se ajudando ou a outros através das transições da vida.

As pessoas podem mudar: As pessoas mudam e fazem transições exitosas e até encaram a experiência como positivo. Uma pessoa emergindo de uma dolorosa e enfadonha transição disse: "Sinto como se nunca tivesse realmente vivido antes".

A experiência passada e a maneira como a pessoa lida com a mudança bem como suas reações fisiológicas, e comportamento doente são alguns dos fatores que estão presentes numa transição sadia.

A mudança é natural: as estações, os planetas, tudo na natureza muda. É natural e normal numa planta que ela cresça, floresça, feneça e morra. A semente da qual a planta desenvolve sua vida e forma é também produto final do ciclo da vida - o começo de um novo nascimento. Acontece a mesma coisa com as transições de vida. Nas crises está presente um novo começo.

Os seres humanos fazem parte do processo de vida do universo e é natural que mudemos. O primeiro passo para atravessar a mudança é aceitar o caráter de inevitabilidade da mudança.

Algumas pessoas que viveram transições de vida exitosas chegam até a apreciar a beleza e o atrativo presentes na mudança. Eles aprenderam a se harmonizarem à harmonia da vida em vez de se distanciarem do ritmo natural.

As primeiras gerações de seres humanos percebia como a mudança era uma coisa natural. Eles iniciavam rituais, ritos de passagem, que abriam passagem às mudanças. Os rituais tinham o significado de apoio, de facilitadores. Era a maneira da sociedade dizer: "Nós entendemos o que vocês estão atravessando nós estamos com vocês nas suas transições, e daremos subsídios a suas experiências dessas maneiras".

Acho que os rituais têm muita importância nas passagens. Novos rituais, e alguns têm se desenvolvido aqui e ali nos ajudariam consideravelmente a aceitar e a fazer transições de maneira mais efetiva.

Crises e Oportunidades: Cláudio Naranjo conta a estória de um fazendeiro chinês e sua atitude a respeito de crise:

Um velho e seu filho trabalhavam num pedaço de terra com a ajuda de um só cavalo. Um dia o cavalo fugiu. "Que coisa horrível", disseram os vizinhos com simpatia. "Que azar"!

Quem sabe se foi azar ou sorte? respondeu o fazendeiro.

Um mês depois o cavalo voltou das montanhas com uma manada de cavalos selvagens.

Seu filho os montou?

Maravilhoso! Que sorte! disseram os vizinhos.

Boa sorte? Má sorte? Quem sabe? respondeu o fazendeiro.

Alguns dias depois, seu filho, ao tentar domar um cavalo selvagem quebrou a perna.

"Que azar"

"Azar? Sorte?"

O exército veio à aldeia convocar todos os jovens para a guerra. O filho do fazendeiro não lhes serviu por causa de sua perna quebrada. Boa? Má sorte?

Quando os limites do self de alguém se desfazem numa crise, nem tudo é ruim. Grande parte da excitação é liberada e se a pessoa não contém essa excitação mas a usa, isto lhe dará mais energia para fazer uma transição exitosa. Pode ser o momento que leva a pessoa de um estágio para o próximo.

Aceitando a mudança: Li recentemente a respeito desse engenheiro de auto-estradas<sup>18</sup> cujo trabalho consiste em mudar o caminho do trânsito em volta da estrada. Ele o faz com luzes flamejantes, bandeiras vermelhas, cones vermelhos, barris brancos e vermelhos e barricadas variadas. O problema consiste em que não importa o que se faça, a quantidade de precauções tomadas, as pessoas ignoram as luzes, correm na direção das bandeiras, batem nos cones, esmagam os barris... chocam-se nas barricadas. Eles parecem dirigir da maneira como eles pensam que as coisas deveriam ser em vez de como elas são, diz ele. "Eu não sei o que é pior - impedi-los de fazer o que sempre fizeram ou fazê-los fazer algo diferente. Depois que eles vão na mesma direção de antes, eles estão o.k. - levá-los a mudar é o problema. Problema é também não há tempo para praticar. Eles não aceitam entrar e sair do trânsito, mas quando estão em meio ao fluxo, eles estão bem. Coisa engraçada - eles não têm problema quando eles podem e olhar adiante e ver o que está vindo. E ainda outra coisa - os carros de outros estados fazem tudo direito. São os carros locais que não vão aonde se esperava que fossem.

Bem, esta é uma excelente descrição da não aceitação da novidade de uma situação de vida. Depois de uma grande transição as pessoas tentam manter o familiar quando o familiar já mudou a forma. A lição que fica aqui para as pessoas em transição é a de ir de encontro a cada nova situação como se ela fosse nova - dirigir como um motorista de outro estado. Hans Seyle, biólogo e ~~pioneiro~~ da pesquisa sobre o stress, diz que a "adaptabilidade é provavelmente a mais distintiva característica da vida" e aconselha a "lutar por seus mais altos ideais, mas nunca gastar resistência em vão".<sup>19</sup>

Flexibilidade: O Dr. Carl Siminton, que trabalha com pacientes cancerosos em Fort Worth, Texas, diz que o fator de predisposição e talvez as características de personalidade mais aceitas como pertencentes a pacientes portadores de câncer são:

1. A inabilidade para esquecer.
2. A tendência à auto-compaixão.
3. Pouca habilidade no desenvolver e manter relações pessoais significativas <sup>por</sup> longo tempo.
4. Uma imagem de si muito pobre.

Siminton, ao tratar pacientes com câncer, ajuda-os a perder suas rígidas idéias a respeito de si e de seus mundos. Pacientes que respondem bem a seu tratamento o fazem, ele acredita, através da mudança de seus sistemas de crenças.

Carl Rogers, desenvolvendo uma escala do processo de transição das pessoas em psicoterapia, descreve essa perda das concepções pessoais como partindo de idéias muito rígidas consideradas como fatos, tais como "Todos os homens são dessa e dessa maneira", "Não posso mudar", "Se não puder fazê-lo a seu modo, esqueça-o" e outras afirmações parecidas até chegar a construções mais tentadoras. Estas novas e mais flexíveis maneiras de ser e estar no mundo são vistas como parte da experiência da pessoa, algo que "Estou fazendo", não um fato inerente a uma situação. Significado é algo que as pessoas dão à experiência e não algo já existente.

Sendo sua própria pessoa: Se velhas afirmações e crenças sobre si mesmo são deixadas de lado, elas têm que ser preenchidas por novas maneiras de decidir a qualidade de certo ou errado de uma determinada situação. Quando as pessoas param de escutar o que dizem os amigos, os pais, os conselheiros, eles se voltam para si mesmos e começam a escutar suas próprias necessidades, como importantes nas tomadas de decisões. O que eu quero?

"Não deixe ninguém definir as coisas por você, me aconselhava seu avô. Ser-se sua própria pessoa significa fazer

valer seu próprio espaço. Isto não significa saindo e agredindo o mundo, mas também não significa deixar o mundo passar por cima de si. Todos nós temos o direito de estar aqui.

Fazer aquilo de que a pessoa mais quer, ajuda a se ser sensível ao significado que os sonhos tem. Juntamente com os pensamentos e as sugestões do corpo, a pessoa também pode usar a parte silenciosa e intuitiva de sua própria pessoa como guia. O índio Yaqui Don Juan, professor de Carlos Castaneda, explica como seguir um caminho com o coração ao fazer uma transição de vida, neste diálogo com Carlos:

D.J.- Digo que não tem significado algum desperdiçar sua vida num caminho, sobretudo se este caminho não tem coração.

C.- Mas como é que o senhor sabe quando um caminho não tem coração, don Juan?

D.J.- Antes de percorrê-lo você se pergunta: Este caminho tem coração? Se a resposta é não, você o saberá e então você poderá escolher um outro caminho.

C.- Mas como vou realmente saber se um caminho tem ou não coração?

D.J.- Qualquer pessoa o saberá. O problema é que ninguém se faz a pergunta; e quando a pessoa se dá conta de que está no caminho que não tem coração o caminho estará pronto para matá-lo. Neste ponto do caminho muito poucas pessoas pararão deliberadamente para deixar o caminho.

C.- Como deveria proceder para me fazer a pergunta de maneira apropriada, don Juan?

D.J.- Simplesmente faça-o.

C.- Quero dizer, há algum método apropriado que faça com que eu não minta a mim mesmo e me faça crer que a resposta é sim quando ela realmente é não?

D.J.- Por que você mentiria?

C.- Talvez porque no momento o caminho me fosse agradável e me desse prazer.

D.J.- Isto não faz sentido. Um caminho sem coração nunca dá prazer. Você tem que dar duro até para torná-lo. Por outro lado um caminho com coração é fácil; não lhe faz trabalhar para poder gostar dele.<sup>20</sup>

Aqui e agora: "Há 10 anos atrás eu só mudaria se a coisa me machucasse muito. Com mais "awareness" de mim mesmo eu agora não tenho que esperar até que a coisa me machuque. Se não se trata de uma expressão de mim mesmo o lugar para onde eu quero ir, então eu mudo". Estas são as palavras de um jornalista que deixou seu trabalho há dois anos e agora trabalha em seu 29 livro. Ele fala como foram dolorosos os seus oito anos de casamento e de como foi difícil e doloroso tanto para ele como para sua mulher mudar, se divorciar. Ele reputa a dor ao fato deles terem ultrapassado o "tempo natural" em que deveriam ter separado. Pois ambos haviam pensado que deveriam manter o casamento, mesmo apesar do fato de que seu relacionamento já não tinha mais vida.

Com muito mais awareness de si mesmo, e sem sua preocupação com o passado e com o futuro, ele acredita que a maior parte dos problemas que enfrentou em sua transição de vida poderia ter sido evitada. Há dois anos atrás, quando ele deixou seu trabalho como um bem sucedido editor de revistas ele escutou suas mais profundas emoções (excitação) e soube que estava na hora certa. A transição foi feita suavemente tanto para ele como para seu patrão.

Tchaikowsky próximo ao fim de sua vida, disse, "Lamentei o passado, desprezei o presente, e pus esperanças no futuro... esta tem sido a história de minha vida". Nas transições de vida a pessoa aprende a viver no presente, enterrar o passado e planejar o futuro com a consciência de que se vai mudar novamente.

As pessoas podem ajudar: Há um derviche dizendo: "Cada situação fornece seu próprio remédio".

Apesar de desconhecê-lo, cada pessoa tem seu próprio remédio para fazer uma transição bem sucedida e a melhor maneira que conheço para facilitar a emergência deste remédio é a ajuda de outros. Muitos dos que atravessaram importantes transições colocam como coisa que facilitou a ajuda de outras pessoas que estão vivendo a mesma transição. Os programas de viúvos-para-viúvos e semelhantes são exemplos de projetos de transição já realizados. As pessoas em transição aprendem a pedir ajuda a outras pessoas quando dela precisam. Como simples ilustração eu estive presente num encontro para dar este papel porque pensei em pedir ajuda.

Meu vôo de San Diego para Seattle estava com quase uma hora de atraso, reduzindo o meu tempo para o vôo de conexão para as Ilhas Vancouver em menos de 5 minutos. Após considerar todas as possibilidades, conclui que não havia esperança. Mesmo que eu corresse uma ou duas milhas - a extensão do aeroporto, só conseguiria pegar o avião se o vôo, por algum milagre, também estivesse atrasado.

Lembrei-me de meu próprio conselho e apesar de não ver que diferença faria disse à aeromoça, "Preciso de ajuda". Depois de lhe explicar minha situação, para minha surpresa ela chamou o capitão da aeronave que mandou um rádio para a linha da conexão pedindo-lhe que me esperassem o mais que pudessem.

Quando o avião aterrissou fui levado para um carro que estava à minha espera e que me conduziu até o avião da conexão que me esperava, completando assim minha viagem da maneira prevista.

Um grupo sensível e compreensivo de pessoas pode proporcionar um ambiente onde a pessoa possa explorar alternativas, ganhar apoio, e se necessário se desarrumar, entrar em crise, e voltar juntos novamente. Ela pode ser um lugar para se sonhar novos sonhos. O grupo oferece opiniões, idéias a partir da técnica da tempestade de idéias, sugerir as pessoas a procura. Não é somente um lugar onde há apoio moral mas também sugestões realistas. É o começo de uma rede humana de um sistema de apoio que pode ajudar as pessoas através dos vários estágios de transição até chegar ao futuro.

O grupo pode ser um lugar onde se é realmente compreendido e escutado. Carl Rogers diz a respeito do poder existente no escutar uma pessoa, "Se eu puder escutar o que ela me diz, se eu posso entender como a coisa lhe parece, se posso captar o sabor emocional que tem para ela, então estarei liberando poderosas forças de mudança dentro dela".

Para resumir brevemente estes pensamentos a respeito do compreendendo e facilitando transições, a pessoa que aprende a fazer transições de vida com êxito:

1. Se possível planeja com antecedência. Por exemplo: a pessoa planeja sua aposentadoria ainda na meia idade. Através do desenvolvimento de amigos e interesses separados da atividade da qual se aposentará a pessoa constrói um sistema de apoio que não mudará quando o estilo de vida da pessoa mudar.

2. Lembra-se de que as pessoas podem mudar, que mudança é uma coisa natural, que as crises apresentam tanto risco quanto oportunidades.

3. Experimenta as várias emoções trazidas pela transição de vida. A pessoa dá largas à expressão focalizada da perda e se necessário se retrai para arrumar forças, então deixa o passado para trás e começa novamente.

4. Sabe como se entregar e é capaz de aceitar a mudança - o que significa - ser capaz de se tornar uma nova pessoa. Este é um dos mais importantes aspectos das transições de vida.

5. Vive no presente, aceitando-se como é neste momento, e então parte daí.

6. Deixa outras pessoas ajudarem mas não a guiarem. A pessoa pode pedir ajuda de amigos, terapeutas, quando precisa.

7. Constrói uma rede de pessoas que a apoiam pessoal e moralmente bem para e lhe dão ajuda prática.

8. Começa a usar experiência mais pessoal como referência para o que é melhor para si mesma, separando seus sentimentos reais das idéias do que a sociedade espera da pessoa.

9. Não é dirigida por antigos modelos de hábitos. É flexível. Quando o mundo é novo suas reações também o são.

10. Aceita responsabilidade por sua própria vida e é menos temerosa de cometer erros.

11. Procura caminhos e opções variadas enquanto continua aberta para mudanças futuras. A pessoa não se desvencilha do passado. Recursos pessoais, forças e habilidades são conservadas em foco e levadas para o novo estilo de vida.

Finalmente, gostaria de apresentar este conto dervish, que penso, muito melhor do que eu posso descrever, contém a essência das transições de vida.

Um regato de sua nascente bem longe nas montanhas, passando através de toda sorte de paisagem finalmente alcançava as areias do deserto. Da mesma maneira que havia atravessado todos os outros obstáculos, o regato tentava atravessar este, mas descobriu com a mesma rapidez com que ele corria para areia, suas águas desapareciam.

Ele, porém, estava convencido de que seu destino era atravessar o deserto. Porém ainda não tinha como. Agora, uma voz, vinda do próprio deserto, sussurrava: "Assim como o vento, o regato também pode atravessar o deserto".

O regato objetava que ele estava se lançando fortemente contra a areia e a única coisa que acontecia era que ele era absorvido: que o vento podia voar e por isso é que ele conseguia atravessar o deserto.

"Combatendo com sua maneira usual você não vai conseguir muito. Você ou desaparecerá ou se transformará num pântano. Você tem que fazer o vento lhe carregar ao seu destino".

Mas de que maneira isto poderia acontecer? "Deixando-se ser absorvido no vento".

Esta idéia não foi aceita pelo regato. Afinal de contas ele nunca tinha sido absorvido antes. Ele não queria perder sua individualidade. E uma vez perdida sua individualidade como poderia saber se a conseguiria de volta?

"O vento, dizia a areia, executa esta função. Pega a água, carrega-a pelo deserto, e então a deixa cair novamente. Caindo como a chuva, a água torna-se um rio".

Como posso saber se isso é verdade?

É verdade, e se você não acredita nisso você não pode se tornar senão um terreno pantanoso, e até mesmo isso levaria anos; isso não é certamente a mesma coisa que ser um regato".

Mas não posso continuar sendo o mesmo regato que sou hoje?"

Em ambos os casos você não pode, disse o sussurro. Sua parte essencial é levada embora e forma novamente um regato. Você é chamado pelo que você é mesmo hoje, porque você não sabe que parte sua é a essencial".

Quando ele ouviu isso, alguns ecos começaram a nascer no pensamento do regato. Assombrado ele se lembrou de um estado na qual ele - ou alguma parte dele, era isso? - tinha sido segurado pelos braços de um vento. Ele também se lembrou - esta era a coisa real, não necessariamente a coisa óbvia, a fazer. E o regato levantou seu vapor para os acolhedores braços do vento, que gentil e facilmente fez um buraco para cima e ao cumprido, deixando-o cair suavemente tão logo eles atingiram o teto da montanha, muitas, muitas milhas depois. E porque ele tinha tido sua dúvida, o regato agora era capaz de lembrar e gravar a mais fortemente em sua mente os detalhes da experiência. Ele refletiu. "Sim, agora aprendi minha verdadeira identidade".

O regato estava aprendendo. Mas a areia sussurrou : Nós sabemos, porque vemos isto acontecer dia após dia: e porque nós, as areias, nos extendemos das margens do rio em todo seu caminho para a montanha".

E é por isso que se diz que o caminho pelo qual o Regato da Vida continua sua jornada está escrito na Areia.<sup>21</sup>

FACILITANDO TRANSIÇÕES DA VIDA

	PROCESSO DE TRANSIÇÃO	ENERGIA				FACILITAÇÃO
		INTUIÇÃO	EMOÇÃO	CORPO	RAZÃO	
MUDANÇA DIRECIONADA PARA FORA	CHOQUE/SURPRESA	POUCO	P	P	P	PERÍODO DE RETIRADA, cuidar, acalantar, ficar solidário.
	TUMULTO EMOCIONAL	P	MUITO	P	P	INÍCIO DA CONSCIENTIZAÇÃO, expressão catártica
	EXPRESSÃO FOCALIZADA	P/M	M	M	P	CONSCIENTIZAÇÃO, AÇÃO, compreensão empática, exploração de sentimento
	ENTREGAR-SE	M	P	P/M	P/M	CONTACTO, deixar em paz.
	IDENTIFICAR-SE	M	P/M	M	M	CONTACTO, RETIRADA Auto exploração, alternativas, opções.
MUDANÇA DIRECIONADA PARA DENTRO	SONHAR (ASPIRAR)	M	P/M	M	P	RETIRADA, CONSCIENTIZAÇÃO, desafiando a vida, metas.
	ESPERAR/DIVIDAR	P	M	P	M	CONSCIENTIZAÇÃO, AÇÃO, experimentar do.
	ENTREGAR-SE/QUEBRAR A BARREIRA	M	P	P	P	CONTACTO, deixar estar.
	CRIATIVIDADE	M	P/M	M	M	CONTACTO, RETIRADA exploração, de alternativas, metas, comportamento.