Narrativando Conversas com o Outro Internalizado: uma Terapia com Pó de Pirlimpimpim

Adriana Müller

A resposta certa, não importa nada:

o essencial é que as perguntas estejam certas

Mario Quintana

Em 2018 David Epston esteve na Argentina, juntamente com Tom Carlson, para apresentar a proposta da Testemunha Desde Dentro[1] e, no primeiro dia do encontro falou sobre a arte de fazer perguntas. Pode parecer trivial, mas perguntar é a base do trabalho terapêutico, portanto, é importante termos consciência do como e do porquê de cada pergunta. Ele nos apresentou as 'perguntas com Duendes': aquelas que surpreendem, alegram o ambiente e revelam histórias maravilhosas. Fiquei encantada com essa perspectiva de perguntas que possam convidar as pessoas a enxergar boniteza em suas vidas.

Boniteza é uma palavra ressignificada por Paulo Freire que promove um olhar para além da aparência e que condensa amor, ética, estética, política e educação, revelando a dimensão poética da vida e a crença em um mundo mais justo (Nita Freire, 2021). Trazer boniteza à nossa *práxis* é um convite que Michael White, David Epston e Paulo Freire nos fazem constantemente. No texto Re-imaginando a Terapia Narrativa (Epston, 2019), ao homenagear seu amigo, David Epston menciona o 'espírito de aventura' que sempre esteve presente na prática de ambos (Epston & White, 1990, p.9), reconhece a poética e a criatividade de seu parceiro, e nos convida a manter vivo o *espírito indomável* em uma época na qual as marcas registradas e as franquias cerceiam a criatividade e impelem as pessoas a copiarem, ao invés de criarem. Ele nos alerta para não deixarmos a terapia narrativa ser mais uma 'macdonalização', mas que ela possa mostrar a sua potência com a cara e as cores de cada povo, com a beleza de cada cultura, e com a diversidade de cada canto do mundo. Em termos freirianos, que seja sempre

[1] Em 2019 eles e Sanni Paljakka estiveram em São Paulo.

uma experiência de boniteza.

Ele nos alerta para não deixarmos a terapia narrativa ser mais uma ‘macdonalização’, mas que ela possa mostrar a sua beleza com a cara e as cores de cada povo, de cada cultura, de cada canto do mundo. Em termos freirianos, que seja sempre uma experiência de boniteza.

Essas reflexões trouxeram com elas alguns questionamentos. O que estamos fazendo de novo, de criativo, de interessante? O quanto de Duende, de espírito de aventura, de pó de pirlimpimpim[2] estamos colocando em nossos atendimentos? Como estamos colocando nossa alma, nossa forma de ser, nossa unicidade em ação em cada encontro terapêutico que temos com as pessoas que buscam nossa ajuda? Como estamos contribuindo para que as histórias contadas revelem a boniteza contida nas experiências vividas? Essas são perguntas que reverberam em mim desde que traduzi o texto de David Epston (2019) – e são elas que têm orientado meus passos ao longo da minha caminhada atual na terapia narrativa.

Em 2020 iniciei o curso *Artistry of Narrative Therapy* com Tom Carlson, Kay Ingamells e David Epston. A proposta do curso é realizar um aprendizado constante sobre a arte de fazer perguntas dentro do contexto da terapia narrativa, afinal, perguntar requer foco, dedicação e prática. Michael diria, “pratique, pratique, pratique.” (Epston, 2016, p. 85). Em um dos encontros, David esteve presente e pediu que a gente contasse como estava sendo a experiência do curso. Foi quando contei que estava muito surpresa com os efeitos que eu percebia – e que as pessoas relatavam – quando a consulta acontecia baseada em perguntas para o outro internalizado (Epston, 1998). Ele ouviu atentamente enquanto eu relatava a experiência mais recente: um encontro cheio de emoção que terminou com a pessoa dizendo que havia sido algo tão especial que ela guardaria para sempre em sua memória. Quando terminei o relato, ele perguntou se eu havia pensado em escrever aquela história, afinal, uma conversa que termina com a pessoa mencionando que vai guardá-la para sempre em sua lembrança é algo que merecia ser honrado e escrito.

Percebi a boniteza dessa ideia e resolvi fazer algo mais: pedi para que a própria

[2] É um elemento mágico bem brasileiro, criado por Monteiro Lobato nos livros do Sítio do Picapau Amarelo e que funciona como gatilho de faz de conta.

pessoa relatasse o que lembrava daquele momento. E fiz o mesmo com outra pessoa que também viveu experiência semelhante. Esse texto é sobre essas histórias e sobre as reflexões que fiz sobre elas.

A força das palavras bem-ditas

As palavras sabem muito mais longe...

Bartolomeu Campos Queirós

O processo terapêutico acontece por meio de conversas e envolvem, invariavelmente, um entrelaçamento de perguntas com respostas, sendo que os fios desse tear são as palavras. Confesso que sou encantada pelas palavras. Gosto de perceber o cuidado com que são escolhidas pela pessoa, a força que elas carregam e as possibilidades que oferecem para a conversa em curso. Para mim, as palavras dos clientes são precisas e preciosas. E eu as respeito como tal. Além disso, gosto de brincar com as palavras, de traduzi-las em poesia, de uni-las para que revelem algo novo. Com as palavras, brinco de ser Duende e de criar bonitezas.

Quando Michael White (2008) apresenta o conceito de testemunhas externas, ele menciona as quatro perguntas norteadoras das conversas que se desdobram a partir do que uma pessoa conta. Ao re-contar o que ouviu, aquelas pessoas que ouviram o relato – as testemunhas externas – são convidadas a falarem sobre quatro aspectos: 1) qual palavra ou expressão lhes chamou mais a atenção, 2) qual imagem essa palavra ou expressão evoca em sua mente, 3) de que forma tais palavras e imagens geram ressonância com a sua história pessoal, e 4) quais ações ela se sente motivada a realizar a partir dessas lembranças e reflexões (o transporte). Em sendo uma testemunha externa dos relatos das pessoas que buscam terapia, eu escuto as palavras que elas usam em cada consulta com a mente, mas, principalmente, com o coração. Vejo boniteza nelas, e elas me encantam!

Me encanta ouvir alguém dizer: “estou me sentindo mais confortável em minha pele”, “a estrada à minha frente já não tem tanta neblina”, “todas as coisas são superáveis”, “tomei posse da minha força”, “minha vida está mais arejada”. A poesia já está ali, e gera em mim imagens instantâneas a partir das quais surgem as perguntas e os jogos de palavras. E, nessa dança da muDANÇA, acontece a dis-

SOLUÇÃO dos problemas (Anderson & Goolishian, 2018) e as identidades preferidas podem ser e aparecer com toda sua boniteza.

A ressonância é como uma bússola que me guia: onde meu encantamento repousa, onde as palavras me convidam, onde as imagens me animam, ali vou buscar um oásis de sentido. Então, compartilho com as pessoas as minhas percepções, seja 'tornando públicas' as minhas ideias durante a própria conversa, seja escrevendo cartas e poemas que evidenciem esses pontos de destaque (White & Epston, 1990; Ingamells, 2018; Muller, 2024), ou até criando documentos coletivos – com voz coletiva, documentos vivos ou musicais – com as palavras resgatadas da conversa (Denborough, 2008, 2018; Newman, 2008; Müller, 2012, 2013, 2015).

Em todos esses exemplos – e em tantos outros – as palavras são escolhidas com atenção e carinho, como se no processo terapêutico as pessoas resgatassem a compreensão do valor de suas palavras e do potencial de suas vozes. Como propõe Queirós (1986) precisamos ajudar as pessoas a acordarem algumas palavras para que elas estejam vivas e presentes em suas experiências diárias. E são as palavras que nos conduzem ao longo de toda a experiência dos encontros terapêuticos. Afinal, como nos indica White (1988): "Assim, podemos investigar os benefícios de definir a terapia de 'méritos literários' na qual o maior presente do terapeuta para a pessoa buscando terapia é ajudá-la a se tornar autora dela mesma" (pag.10). E ele continua: "Essa abordagem estabelece a terapia como um contexto de curiosidade e é realizada como um esforço colaborativo e uma investigação sobre novas possibilidades" (p.13).

Uma investigação que acontece por meio de perguntas que funcionam como portas para as histórias alternativas – ou, como David Epston mesmo diz, um convite para "mergulhar na toca do coelho" (Marsten, Epston & Markham, 2016). Segundo White (1988) sugere, existem duas perspectivas principais nas conversações: perguntar sobre a experiência das pessoas e produzir novos conhecimentos – e estes, aparecem por meio de histórias que fascinam tanto quem ouve quanto quem conta. Se prestarmos atenção, a grande maioria das nossas perguntas emergem das ressonâncias com as histórias que ouvimos, como uma forma de ampliar o entendimento sobre um aspecto específico da narrativa que nos tocou de alguma forma. E é importante que as perguntas assim sejam: um interesse genuíno em saber mais, uma vontade de ampliar as narrativas para

além do que é esperado ou já conhecido e uma busca por encontrar aquelas versões que revelem a identidade preferida da pessoa com quem conversamos.

A metáfora da construção de histórias alternativas, em busca da história preferida, ajuda o terapeuta a contribuir com aquela narrativa na qual a pessoa possa revelar o seu melhor. Não se trata de trocar uma história saturada de problemas por outra que seja 'melhor' – um equívoco comum e uma crítica não fundamentada à terapia narrativa. Trata-se de buscar formas de narrar o que aconteceu e, também, os posicionamentos a favor e contra isso, os objetivos de vida da pessoa e os legados que ela pretende deixar a partir disso. Trata-se de narrar uma história que a pessoa considera que vale a pena ser habitada tanto com o corpo quanto com a mente, e que é sustentada de forma coletiva por pessoas significativas que fazem parte da sua rede de afetos, ou, nas palavras de White (2008), do seu clube da vida.

Considero que perguntar é uma arte. E, como tal, precisa ser treinada com disciplina e atenção. Afinal, são vários os tipos de perguntas e, cada uma delas, abre diferentes narrativas e nos revelam histórias distintas. Dentro desse contexto, David Epston (1998) nos apresenta as perguntas sobre o outro internalizado:

> Tais perguntas paradigmáticas podem versar sobre qualquer tema, mas sempre convidam o respondente a responder a partir de sua experiência da experiência do outro. Isso tem o efeito de minar as práticas culturais que afirmam a existência de uma realidade objetiva. (p. 68)

Por meio dessas perguntas, convidamos aquele que acompanhamos a responder 'como se fosse' uma pessoa significativa em sua vida. Esse caminho nos ajuda a acessar a boniteza presente no tempo tríbio (Freyre, 2001): esse entrelaçamento de passado-presente-futuro que acontece simultaneamente e constitui o tecido sobre o qual tecemos nossas narrativas. No tempo tríbio podemos acessar memórias, atualizar histórias e antecipar narrativas. Por entrelaçar os três momentos da Vida – tri-bio – podemos 'dizer olá novamente' (White, 1989) e construir, agora, uma história que nos represente, que reconheça as pessoas significativas e que revele o nosso melhor. No tempo tríbio deixamos de lado o conhecido e familiar e passamos a buscar uma versão ampliada, algo singular e

único, o nosso inédito-viável (Freire, 1987).

Tendo isso em mente, apresento a seguir os dois relatos sobre os encontros que tive com Sílvia e Ayla, as pessoas significativas que elas me apresentaram e as histórias que foram escrevividas (Müller, 2024) ao realizarem as conversas sobre o outro internalizado.

Pegando carona em uma Vemaguet azul turquesa

Sílvia é uma mulher de pouco mais de 50 anos, que está em busca de superar o fim de um relacionamento abusivo. Seus sentimentos são conflitantes visto que ora tendem à nostalgia – "tenho pena de nós" – ora se conectam à certeza de que o fim foi providencial. Em meio a essa construção de sentido, Sílvia menciona seu avô paterno, Vô Álvaro, com quem tinha uma "parceria de vida". Um humanista que lhe ensinou sobre política e cultura de forma muito especial, e que morreu de enfisema quando ela tinha 18 anos, o que lhe causou "raiva por ele ter me deixado". Mas, com o passar do tempo, o Amor voltou a tomar o lugar dessa raiva e, hoje, o Vô Álvaro é uma doce e reconfortante lembrança.

Neste dia, Sílvia mencionou alguns critérios que está colocando em ação para se sentir melhor consigo: os projetos culturais do seu curso, sua determinação em ter relacionamentos saudáveis e a certeza de que precisa ser clara sobre o que quer e busca em um relacionamento. Segue um trecho da nossa conversa:

Adriana: Quem não se surpreenderia com essa sua postura firme e determinada? Quais pessoas te conhecem tão bem a ponto de saberem que essas atitudes e esses sonhos são típicos de você, são "a sua cara"?

Sílvia: Nossa! Minhas amigas...

Adriana: Quais amigas? Vamos fazer uma lista bem longa...

Sílvia: Rosa, Cecília, Hannah, Lívia, as mães dos alunos, meus pais, meu filho, meu irmão Maurício...

Adriana: Alguém que não está mais aqui, mas que certamente saberia dessa sua forma firme e determinada?

Sílvia: Minha avó Gabriela e, claro, meu avô Álvaro. Que saudade deles!...

Ela, então começa a me apresentar o seu avô. Contou muitas histórias sobre ele, com detalhes e muito sentimento envolvido. Falou da importância que ele dava às amizades e sobre a forma como sua esposa (a avó da Sílvia) o destratava a todo momento. Mencionou fatos da vida cotidiana: o almoço de domingo no qual sua avó servia primeiro todos da família, deixando para ele somente o resto do frango, numa clara demonstração de que não o prestigiava, as caronas de ida e volta da escola, com Sílvia e seus irmãos na Vemaguet azul turquesa que soltava fumaça e tinha cheiro de combustível, e de como ela gostava de estar com ele, mesmo assim. Contou sobre a origem humilde dele, o que nunca foi empecilho para que ela o admirasse, e sobre as longas e alegres conversas sobre política, poesia e a vida. Conhecendo Sílvia, ficou claro para mim a relevância desse avô na constituição da sua identidade preferida – essa mesma identidade que ela busca fortalecer nessa história alternativa que está se revelando. Foi, então que perguntei:

Adriana: Sílvia, você quer fazer uma brincadeira? É tipo um faz de conta... Você 'faz de conta' que é o seu avô e eu converso com ele sobre você. O que você acha?

Sílvia: (rindo animada): Ah, pode ser!

Adriana: Então, vou pedir para você continuar conectada com o seu avô. As lembranças dele, as histórias de vocês, o som da sua voz, a forma dos seus gestos, o brilho no seu olhar... e, antes de começar a conversa com ele, preciso que você me diga como ele gostaria que eu o chamasse. Afinal, vai ser a primeira vez que vou conversar com ele e não quero causar má impressão! (Risos)

Sílvia: Ah, pode chamar de Álvaro, ou Sr Álvaro. Como você quiser. Ele não era dessas formalidades...

Adriana: Tudo bem. Então, Sr. Álvaro, eu sou Adriana, psicóloga e amiga da sua

neta querida, a Sílvia. E ela estava me falando tanto de você que fiquei curiosa e pedi para que a gente pudesse conversar. Pode ser?

Álvaro da Sílvia: Sim, claro!

Adriana: Imagino que o senhor saiba de tudo o que ela está vivendo atualmente... e eu me pergunto, o que o senhor teria a dizer para sua querida neta neste momento da vida dela?

Álvaro da Sílvia (com a expressão confusa): Não sei...

Segundo Michael White (2012), é importante que a conversa se organize como um andaime em construção: subindo pelos estágios, paulatinamente, para que a pessoa possa se sentir segura de sair da história conhecida e familiar até chegar a narrar o que é possível ser conhecido. É uma forma de colocar em prática, no contexto terapêutico, aquilo que Vygotsky denominou de zona de desenvolvimento proximal. Dentro desse marco teórico, a minha primeira pergunta foi um passo muito grande, em um momento da conversa com o outro internalizado na qual Sílvia ainda estava se adaptando à dinâmica. Então, voltei atrás e comecei a fazer perguntas mais familiares, sobre histórias que eu já conhecia. Perguntei sobre sua esposa, sobre os seus amigos, sobre as idas à escola na Vemaguet e outros momentos juntos. Assim, pouco a pouco, o Sr Álvaro foi tendo voz e eu fui percebendo a conversa fluir de forma mais natural, como se eu realmente estivesse conversando com o outro internalizado – o Álvaro da Sílvia.

Adriana: Sr Álvaro, me conta como era essa história do senhor ir levar e buscar seus netos na Vemaguet azul turquesa! Ela ficava mesmo fumaçando?...

Álvaro da Sílvia (rindo): Ah! Era isso mesmo...

Adriana: E a Sílvia, como ela ficava nessa hora?

Álvaro da Sílvia: Ela ria comigo, ficava ali. Ela não sentia vergonha de mim.

Adriana: Quando o senhor lembra da Sílvia pequena, jovem, o que mais se destaca?

Álvaro da Sílvia: Ela era sempre alegre. Uma luz! Eu tinha muito orgulho dela! Tenho ainda. Quando ela tinha 16 anos, adorava ouvir as poesias que eu declamava. E as nossas conversas sobre política eram ótimas!

Quando perguntei para o Álvaro da Sílvia se ele teria alguma dica para dar à neta sobre como lidar com os relacionamentos afetivos, ele voltou a ficar confuso. Eu lhe disse que não se preocupasse, que nós duas iríamos descobrir e que ele ficaria sabendo da resposta. Agradeci a conversa tão animada e cheia de boas histórias, e nos despedimos.

Voltei a conversar com a Sílvia e lhe perguntei o que havia achado da experiência – e a resposta dela me surpreendeu:

"Quando começamos a conversa, percebi que seria algo especial. Algo que eu teria que ouvir com muito cuidado e guardar em um lugar especial da minha mente. Um lugar que, mesmo que fique velhinha e tenha Alzheimer, vou lembrar para sempre... "

Na consulta seguinte, Sílvia voltou a comentar sobre essa conversa com seu avô dizendo como foi importante para ela perceber o orgulho e a admiração dele por ela e por tudo o que ela fazia. Isso demonstra a importância dessas conversas com o outro internalizado no fortalecimento da história alternativa.

Além disso, Sílvia mencionou que, provavelmente seu avô não conseguiu lhe explicar como resolver a questão afetiva porque, também ele, não encontrou respostas para essa pergunta em seu casamento com a esposa. Mas que pode sentir, durante a conversa, o orgulho que ele sentia dela por estar tentando.

Relato da Sílvia

"Eu estive com meu avô nesta pandemia. Não nos víamos há uns 35 anos. Ele sempre me fez falta, mas eu não sabia onde encontrá-lo. Ele sempre me entendeu. Foi ele que me explicou as coisas do mundo, da política à poesia. Era

ele que olhava para tudo o que eu fazia e dizia: é lindo!

Nos meus aniversários, colhia flores – ele mesmo – e ornava a minha casa para que eu a visse enfeitada quando acordasse. Nas manhãs em que nos visitava, ao me ver, repetia: bom dia, flor do dia! Quanto tempo eu não te via!

Era ele com quem eu precisava muito falar, mas eu não sabia. Nunca imaginei o tamanho dessa falta e o quanto ele ainda teria para me ensinar.

Adriana Muller me ofereceu essa oportunidade. Em uma sessão de terapia narrativa ela me perguntou se poderíamos convidar o meu avô para dizer o que ele estava achando de tudo o que eu estava vivendo.

Eu estava terminando o meu segundo casamento, uma relação intensa de 16 anos. Estava destruída, devastada. Havia sido desrespeitada em todos os campos: familiar, financeiro, profissional, sexual, emocional. Eu me sentia um grande nada. Mas um dia, falei do meu avô, falecido quando eu tinha 20 anos, para a Adriana.

Ele sabia quem eu era, ele me admirava, ele gostava de mim. Era sensível, inteligente, mas também teve problemas amorosos. Casou-se com uma mulher – minha avó – que era louca, bem precária, provocadora, raivosa. Eu ainda me lembro dela humilhando-o, tratando-o como um nada. Mas ele era tudo para mim.

Ele tinha que dormir de ponta cabeça porque ela não gostava do cheiro da cabeça dele. Ele recebia o último pedaço do frango na mesa do almoço do fim de semana com a família. E eu via, reparava, sabia. Eu era uma criança, mas eu sabia.

Adriana perguntou se poderíamos convidar o meu avô para uma conversa. Perguntou se eu poderia ser o meu avô por uns momentos, pensar como ele, lembrando de como ele me via e o que diria. Ela seria a entrevistadora. Ela conversaria com ele, e eu responderia.

A conversa começou. Ela me chamava de Sr Álvaro e eu fui embarcando aos poucos. A primeira pergunta, que já não me lembro, me pareceu forte, profunda, difícil. Tentei responder, mas ainda era eu. Adriana percebeu, voltou uns passos e começou a conversar com ele sobre situações que ela já sabia. O que me permitiu entrar, devagar, na brincadeira.

Falamos da Vemaguet que ele adorava e com a qual levava, às vezes, a mim e aos meus irmãos à escola. Ela perguntou a ele sobre a sua neta. Sobre o que ela achava de ir para a escola em um carro antigo, barulhento e que soltava fumaça. E ele respondeu que ela gostava, não ligava para essas coisas.

Falamos das flores, dos aniversários, das exposições de porcelana, dos ensinamentos que ele me passou e, a cada momento, eu era mais ele do que eu. Sabia o que ele diria, como sentia, o que pensava sobre a vida, sobre a nossa história de avô e neta, e sobre mim.

Então, Adriana foi deixando que as perguntas ganhassem profundidade e que tocassem no meu momento de dor. Ela perguntou ao meu avô sobre relacionamentos e o que ele poderia me dizer sobre o que eu estava passando. Sobre o que ele deixou de me ensinar.

Ele me pediu perdão por não ter conseguido me ensinar a escolher um amor que me fizesse bem. Ele se desculpou porque nunca falamos sobre isso e o quanto ele gostaria de ter me alertado. Ele me falou sobre saudade, admiração e sobre a certeza de que eu ia limpar esse carma de relacionamentos desleais para adentrar em uma nova fase. Ele disse que acreditava em mim e que ele não queria mais que eu sofresse assim.

Eu precisava muito me lembrar do quanto eu já havia sido amada, de como era bom quando as pessoas riam comigo e se alegravam com a minha presença. O encontro com o meu avô encheu meu peito de amor, de confiança e de esperança.

Eu nunca, nunca mais me esquecerei desse dia. Eu vivi ciente de que aquele era um momento que iria morar na minha memória para sempre.

Terminei a sessão chorando e sorrindo, com uma saudade apertada do meu avô, mas com a certeza de que vai caber a mim mudar o rumo dessas histórias incompletas e hostis. Eu sou do Amor e vou encontrar alguém suave, firme, amoroso, de esquerda, de sonhos, da música, da poesia e dos melhores valores do mundo.

Obrigada Adriana por essa experiência curativa, reparadora e profundamente respeitosa, criativa e afetuosa. Obrigada Vô por ainda estar tão vivo dentro de

mim! Te amo meu economista, poeta e amigo. Você me salvou, Vô, mais uma vez. Vou fazer você ficar orgulhoso de mim".

"Não desistir diante do desafio"

"Quem me chamou? Quem vai querer voltar pro ninho?

Redescobrir seu lugar..

Você verá que é mesmo assim, que história não tem fim.

Continua sempre que você responde 'Sim""

(Brincar de Viver – Guilherme Arantes)

Ayla é uma mulher com 54 anos que escolheu deixar seu emprego para cuidar de seus pais, Dona Luzia e Seu Gabriel, ambos gaúchos que saíram do Rio Grande do Sul em 1969 com os 07 filhos, mas não deixaram de lado a cuia de chimarrão – o famoso mate – e a tradição de um bom churrasco.

Inicialmente a ideia era cuidar de sua mãe, Dona Luzia, cujo prognóstico de 03 anos durou 15. Porém, as circunstâncias mudaram e ela passou também a cuidar de seu pai, Seu Gabriel, que desenvolveu Alzheimer. Seu Gabriel veio a falecer no dia 13 de março de 2019 e, desde essa data, sua mãe foi piorando o quadro clínico, ficando internada com mais frequência e tendo que usar medicação cada vez mais forte quando em casa. Além disso, com o início da pandemia a situação ficou ainda mais complicada e Ayla mencionava muito as situações vividas com Dona Luzia.

Depois de 01 ano da morte de seu pai, Ayla passou a falar muito sobre ele, mencionando as lembranças que tinha e a admiração pela forma como ele administrou a vida da família sempre com a intenção de protegê-los e prepará-los para os desafios, sendo um exemplo constante de honestidade, coragem, fé, integridade e tantos outros valores que moldaram a vida de cada um dos filhos. No dia 08 de abril ela disse durante a terapia que seu pai "não desistia diante do desafio". No dia 20 de abril ela foi internada com Covid19 e fez valer mais esse ensinamento do seu pai: teve fé e não desistiu diante dos desafios. Superou a doença.

Aguardamos ela se recuperar e, no dia 14 de maio, retomamos as consultas.

Desde o início da consulta ela falou do seu pai, sempre com orgulho e alegria. Foi, então, que resolvi propor que fizéssemos a conversa com o outro internalizado. Chamei essa experiência de “uma brincadeira de faz-de-conta” na qual ela seria o Seu Gabriel e eu conversaria com ele. Ela aceitou e começamos a brincadeira. Não tenho registro das perguntas, somente de algumas respostas que ele foi dando e que anotei pela força que continham. Apresento, então, o meu relato dessa conversa.

Iniciei pedindo para ela se lembrar de seu pai: sua voz, seu olhar, seu perfume, sua forma de andar e de falar. Então, disse para a Ayla que não queria ser desrespeitosa com seu pai e pedi para que ela me direcionasse sobre como ele gostaria de ser chamado e como eu deveria me referir a ele. Ficou combinado que eu o chamaria ‘Seu Gabriel’ e que poderia chamá-lo de você, afinal, ele tinha me conhecido e não se sentiria desrespeitado.

Sempre começo a conversa logo após esse combinado, para estabelecer a diferença entre a pessoa e o outro internalizado. Portanto, eu disse: “Então, Seu Gabriel, podemos começar a nossa conversa? Faz tempo que não lhe vejo, como o senhor está?” A intenção, neste momento, é criar um clima descontraído, de brincadeira, para que a pessoa possa se sentir tranquila. Costumo fazer perguntas cuja respostas eu já conheço – e a pessoa sabe disso também – para ir construindo os andaimes que partem do conhecido e familiar em direção ao que é possível ser conhecido.

Para isso, fiz perguntas que enfocavam as relações familiares – um tema tão importante para ele – e as considerações que ele tinha a fazer sobre como os filhos estavam administrando a sua ausência. Em seguida, passei para outro nível de perguntas e conversamos sobre como ele percebia a questão dos cuidados que a Ayla estava tendo com Dona Luzia. Ao longo dessas perguntas pude perceber que ela estava cada vez mais conectada com o outro internalizado: sua postura física, a forma como ela falava, um jeito diferente de olhar, me mostravam que eu estava conversando com o Gabriel da Ayla. Foi então, que passei a perguntar sobre considerações mais subjetivas dele em relação à filha, tais como: “Seu Gabriel, o que o senhor admira na Ayla?”, “O que o senhor tem admirado na sua filha ao longo desses anos, que sempre lhe chamou a atenção?”, “Ela sempre foi assim ou isso é algo que foi sendo aperfeiçoado ao longo da vida dela?”. Também fiz perguntas sobre quais dicas ele teria para dar à sua filha agora que ele estava

tendo a oportunidade de ver a vida em perspectiva – ou, ao menos, de outra perspectiva.

Foram as respostas a essas últimas perguntas as que anotei. E, como mencionei anteriormente, essas anotações são motivadas pelas ressonâncias, pela percepção de que aquelas são palavras preciosas que merecem ser registradas, colhidas com cuidado, honradas. Assim anotei sobre a admiração:

Gabriel da Ayla: Admiro na Ay que ela não mede esforços para cuidar, para manter o que tem que ser. Não sei como ela dá conta!

Adriana: Ah, mas a fruta não cai longe do pé! (Rimos juntos)

Gabriel da Ayla: Ela tem muito amor. Sempre soube cuidar. Admiro esse amor e esse querer cuidar.

E, assim ficaram anotadas as dicas que ele tinha para ela:

Adriana: Quais dicas o senhor teria para dar a ela, agora que o senhor está vendo tudo de outra perspectiva, de um lugar privilegiado? Imagino que o senhor tenha uma visão ampliada de tudo e que esteja com vontade de dar uns conselhos para sua filha que está aqui, tão empenhada em cuidar da sua Luzinha[3]...

Gabriel da Ayla: Ela vai ter mais maturidade. Ela vai aprender. E quando tiver mais maturidade ela vai aprender a ignorar algumas coisas. Ela precisa aprender a ignorar, para ficar mais tranquila. E voltar a fazer as coisas que ela gosta: esporte, viajar, reencontrar seus amigos. Ela está há muito tempo cuidando da gente. Precisa cuidar mais dela.

Adriana: Será que ela consegue, seu Gabriel?!

[3] Apelido carinhoso com que ele chamava sua esposa, a Dona Luzia.

Gabriel da Ayla: Consegue! Ela consegue sim.

Adriana: Aí nós vamos brindar com um mate, tchê! *(Rimos juntos).*

Fui finalizando a conversa, agradecendo a participação especial dele em nossa consulta e convidando a Ayla a voltar a se conectar com ela mesma. Costumo pedir que a pessoa espreguice, mexa um pouco o corpo (pés, pernas, braços) e beba um pouco de água. Ela relatou que gostou da experiência e que não imaginava que seria tão real: *"Pude sentir como se fosse o meu pai mesmo: suas palavras, seu sotaque, seu jeito de sentar e olhar, sua cautela em conversar com alguém que ele não conhecia tão bem"*.

Relato da Ayla

"Quero contar uma experiência muito legal, muito especial que eu tive durante a minha terapia com a Adriana. Ela perguntou se eu gostaria de fazer uma vivência com o meu pai. Concordei e ela pediu para que eu pensasse nele, resgatando a lembrança dele. Aí ela começou a fazer perguntas para o meu pai – e eu fui respondendo como se fosse ele.

No começo eu achei um pouco estranho, mas depois eu fui sentindo como se verdadeiramente fosse ele que estivesse respondendo aquilo: o sotaque dele, as palavras que ele costumava usar, a forma como ele se emocionava e ficava com a voz embargada e puxava o ar para não deixar as lágrimas caírem e ele continuar falando... Eu tive isso, então, foi muito especial. Muito gostoso ter essa experiência.

Foi uma experiência muito importante. Me fez muito bem porque eu me lembro que eu estava em um momento muito difícil. Eu tinha perdido o papai há um ano, tinha acabado de fazer um ano, e a mamãe estava muito mal na cama – naquela época ela já estava com os cuidados paliativos. E aquela conversa me fez um bem muito grande porque senti como se ele estivesse ali, com a gente, como se ele estivesse respondendo aquelas perguntas, e isso me trouxe uma alegria no coração, uma satisfação muito importante.

Ele falou de mim, de como ele me vê, de como era a nossa relação e o quanto ela

ficou especial, principalmente depois que ele foi diagnosticado com Alzheimer. Pude perceber a importância que eu tinha para o meu pai, a confiança que ele tinha em mim, a tranquilidade que eu proporcionei para ele no final da sua vida.

Isso me deixou bem tranquila com relação a ele. Foi bem gostoso. Me deu uma saudade grande, uma vontade de abraçá-lo! Os três últimos anos da vida dele foram muito especiais porque vivemos isso de forma plena, incondicional. Foi muito bom restaurar isso. Poder ter essa experiência foi mais um momento com ele e isso me deixou bem alegre. No dia seguinte acordei bem, estava feliz!

Então, foi algo muito legal. No começo eu achei que não ia rolar não, que eu sou realista demais, que isso é uma coisa que envolve a imaginação, e acabou que não foi! E eu senti que era ele respondendo aquilo, como se ele estivesse internamente em mim, ali, me respondendo com muito carinho.

Não me lembro bem das perguntas, mas lembro do sentimento de paz e alegria."

Reflexões sobre 'o que aconteceu aqui?'

É perguntando que se aprende a perguntar

Paulo Freire

Logo no início da terapia narrativa, sempre que David Epston e Michael White se encontravam, havia um tipo de ritual que realizavam: assistiam às consultas e conversavam sobre o que havia de novo e de diferente em suas práticas. David Epston (2016), fala sobre isso:

> E eu também me lembro que, ao final das minhas visitas, ele tirava um tempo para me perguntar: 'O que você me viu fazendo de forma diferente?' Essa era a minha deixa para revisar não apenas a sua prática, mas também a minha. E eu também me tornei dedicado e aplicado em 'rever' (ou re-pesquisar) a minha prática, não como uma forma de verificação, mas me fazendo as perguntas que acredito Michael fazia sobre si: 'Como aconteceu o que aconteceu aqui?', 'O que foi que eu fiz que implicou no que aconteceu?'. (p. 85)

Então, para finalizar essas reflexões, convido você, leitor, a me acompanhar por veredas brasileiras enquanto busco responder à pergunta: o que foi que fiz que

implicou no que aconteceu? Nesse caminho de brasilidades, lhe apresento alguns autores brasileiros que me guiam ao longo da minha jornada teórica.

Inicio a resposta dizendo que acreditei no tempo tríbio proposto por Gilberto Freyre (2001). Acreditei na possibilidade de um tempo não-linear, um tempo da sabedoria ancestral que corre como um rio, entrelaçando o que foi, o que é e o que será em um único fluir de existência. É por meio desse entendimento que percebo a conversa do outro internalizado e a conversa de dizer olá novamente podendo ser construídas e habitadas. Sim, o outro a quem amamos – as pessoas significativas – vivem em nós para além da limitação de tempo e espaço e, por isso mesmo, podem ser acessadas e evocadas. Suas vozes podem ser ouvidas, suas histórias podem ser honradas, seus legados podem ser habitados por nós.

O que Sílvia e Ayla nos apresentam sobre a vivência delas durante a conversa com o outro internalizado mostram que as pessoas que já faleceram continuam sim, presentes em nossas vidas, somente aguardando que a gente lhes diga 'olá novamente' para poderem revelar histórias que guardam preciosidades.

Além disso, ousei seguir para além do conhecido e familiar. Aceitei o convite de Paulo Freire (1987) e caminhei em direção ao inédito-viável: aquilo que ainda não é (daí ser inédito), mas que tem a possibilidade de vir a ser (daí ser viável). Tal caminho se faz com paciência e confiança, com cuidado e respeito, com alegria e leveza. A conversa com o outro internalizado requer paciência para ir construindo os andaimes entrelaçando perguntas e respostas, e confiança de que esses movimentos vão revelar aspectos importantes. Quando as histórias aparecem, tratamos delas com o cuidado e o respeito de um arqueólogo por uma peça recém-descoberta: pincelar com suavidade, deter-se nos detalhes, manusear a descoberta com encantamento acreditando em todo o potencial que elas carregam. E seguimos narrativando essas histórias, fazendo perguntas de duendes que trazem alegria e descontração, e contribuindo para que cada pessoa possa continuar escrevivendo sua vida com leveza.

Também fui em busca da partícula preciosa que Bernadete Lyra (2018) sempre menciona: aquela palavra, ideia, sentimento, sensação, lembrança ou imagem que faz nosso coração ficar atento e desperta em nós a curiosidade urgente de construir uma narrativa. Um acontecimento singular, nas palavras de Michael White (2012). Uma Vemaguet azul turquesa ou uma lembrança saudosa de

alguém que se foi... Acreditar no potencial das partículas preciosas e na profundidade das perguntas que elas nos convidam a realizar faz toda a diferença nos encontros terapêuticos.

Quer entrar na toca do coelho?

"Além das ideias de certo e errado, existe um campo.

Lá eu me encontrarei com você."

Jalal-ad-Din Rumi

O processo terapêutico acontece por meio de conversas e envolvem, invariavelmente, um entrelaçamento de perguntas com respostas, sendo que os fios desse tear são as palavras. Confesso que sou encantada pelas palavras. Gosto de perceber o cuidado com que são escolhidas pela pessoa, a força que elas carregam e as possibilidades que oferecem para a conversa em curso. Para mim, as palavras dos clientes são precisas e preciosas. E eu as respeito como tal. Além disso, gosto de brincar com as palavras, de traduzi-las em poesia, de uni-las para

Apresentei aqui alguns relatos de conversas com o outro internalizado visando a demonstrar como o formato dessa interação cria uma conexão diferente – e especial – da pessoa consigo mesma e com a sua própria história. Porém, cabe destacar que esse é apenas um momento do processo terapêutico. Como foi mencionado nos relatos, os encontros anteriores permitiram que dados importantes da história alternativa já tivessem sido garimpados (Wylie, 1994) e estivessem potencialmente presentes, aguardando as perguntas que os convidassem a serem narrativados. Como nos apresentou poeticamente Pablo Neruda (1973):

Se cada dia cai

dentro de cada noite

há um poço

onde a claridade está presa.

Há que sentar-se na beira

do poço da sombra

e pescar luz caída

com paciência.

Sim, buscamos estas narrativas que trazem luz e vida para a história alternativa.

Durante o encontro com o outro internalizado, o convite para a pessoa entrar na 'brincadeira de faz de conta' e conversar 'como se' fosse alguém querido gera uma quebra na lógica individualista segundo a qual "eu sou eu e você é você". A pessoa aceita 'entrar na toca do coelho' e embarca em uma dinâmica na qual é ela quem fala, mas, também, é ela quem escuta o que é dito. Sendo simultaneamente ator que apresenta e plateia que assiste, a pessoa se torna testemunha externa de uma conversa que acontece a partir dela e que surge de dentro – nesse mágico mundo dos afetos e das narrativas prestes a nascer. E esse estilo de escuta 'desde dentro' torna possível uma reflexão diferenciada entre a pessoa e sua história de vida. Como me relatou uma moça após a conversa com o outro internalizado: *"Que gostoso conversar como se fosse a minha tia! Me deu uma paz, uma alegria... Como ela gosta de mim! E quantas coisas temos em comum!"*

Desta forma, a conversa com o outro internalizado revela elementos que se tornam matéria prima dos encontros subsequentes. Ela não é a terapia em si, mas parte de um contexto maior, entrando no fluxo terapêutico como uma forma de "acordar memórias" (Benites, 2023) e ativar histórias preciosas nas quais eu, ele/a, nós... todos habitamos o mesmo tempo da narrativa, dando voz a futuros possíveis e inédito-viáveis.

Termino esse artigo esperançando que você também possa vivenciar esse tipo de encontro mágico e potente que acontece quando entramos na toca do coelho e deixamos as perguntas serem o pó de pirlimpimpim que promovem maravilhosidades.

Referências

Anderson, H, & Goolishian, H. A. (2018). Sistemas humanos como sistemas linguísticos: implicações para a teoria clínica e a terapia familiar. (Trad. Adriana Müller) In: *Colaboração e diálogo: aportes teóricos e possibilidades práticas*. Marilene A. Grandesso (org). CRV.

Benites, S. (2023). Arte para fazer acordar a memória. In: *Povos Indígenas no Brasil 2017/2022*. Instituto Socioambiental.

Denborough, D. (2008). Práticas narrativas coletivas: trabalhando com indivíduos, grupos e comunidades que vivenciaram traumas. (Trad. e Rev. Adriana Müller). Dulwich Centre Publications.

Denborough, D. (2018). Você quer ouvir uma história? Aventuras em práticas narrativas coletivas. (Trad. Adriana Müller). Dulwich Centre Publications.

Epston, D. (1998). Internalised other questioning with couples: the New Zealand version. In: *'Catching up' with David Epston: a collection of Narrative Practice-based papers*. Dulwich Centre Publications.

Epston, D. (2016). Re-imagining narrative therapy: A history for the future. *Journal of Systemic Therapies*, 35*(1)*, 79-87.

Epston, D. (2019). Re-imagining narrative therapy: An ecology of magic and mystery for the maverick in the age of branding. *Journal of Narrative Family Therapy*, 3, 1-18.

Freire, A.M.A. (2021). *A palavra boniteza na leitura de mundo de Paulo Freire*. 1ª edição. Editora Terra e Paz.

Freire, P. (1987) *Pedagogia do Oprimido*. 17ª edição. Editora Terra e Paz.

Freyre, G. (2001). *Além do apenas moderno*. Topbooks Editora.

Ingamells, K. (2018). My romance with narrative letters: Counter-storying through letter writing. *Journal of Narrative Family Therapy*, 3-19.

Lyra, B. (2018). Vitória está cheia de minotauros. Acesso

em: https://www.linkedin.com/pulse/vit%C3%B3ria-est%C3%A1-cheia-de-minotauros-bernadette-lyra/

Marsten, D., Epston, D., & Markham, L. (2016). *Narrative therapy in wonderland: Connecting with children's imaginative know-how*. WW Norton & Company.

Müller, A. (2012). *Ritmos da Vida*. [Vídeo]. Acesso em: Vimeo. https://vimeo.com/36736596

Müller, A. (2013). Ritmos da Vida: ajudando crianças na superação da separação. *Nova Perspectiva Sistêmica, 22*(45), 34–46.

Müller, A. (2015). Ritmos da Vida: a música ajudando a construir histórias preferidas. In: F. H. F. Miranda & A. dos S. Nascimento (Orgs.), *Da Psicologia Social à Psicologia do Desenvolvimento: pesquisas e temáticas no século XXI* (pp. 235-259). Paco Editorial.

Müller, A. (2024). Jardinando narrativas e escrevivendo histórias. *Journal of Contemporary Narrative Therapy*, February 2024 Release, 38- 59.

Neruda, P. (1973). *El mar y las campanas*. Losada.

Newman, D. (2008). 'Rescuing the said from the saying of it': Living documentation in narrative therapy. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 3*, 24-34.

Queirós, B. C. (1986). *Correspondência*. Miguilim.

White, M. (1988). The process of questioning: a therapy of literary merit? *Dulwich Centre Newsletter*, 8-14.

White, M. (1989). Saying hullo again: The incorporation of the lost relationship in the resolution of grief. *Dulwich Centre Newsletter, 2* (Spring), 29–36.

White, M. (2008). *Maps of narrative practice.* WW Norton & Company.

White, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. WW Norton & Company.

Wylie, M. S. (1994). Panning for gold. *Family Therapy Networker, 18* (6), 40–48.