

### **O autoconhecimento vem também da terapia**

*De acordo com dados da minha cabeça, sessões terapêuticas influenciam positivamente para uma jornada incessante de conhecimento de si próprio*

Matheus Santana <sup>1</sup>

Desde o momento que percebi que a terapia teria que ser algo imprescindível da minha rotina semanal, sempre ponderei que quando tivesse condições financeiras, eu começaria a ter sessões terapêuticas. Hoje, 07 de abril de 2023, faz pouco mais de um ano que realizo esse desejo, mas que também pode ser entendido como um sonho, não que neste momento eu tenha tantas condições financeiras para isso, mas sim, a terapia atualmente faz parte de mim.

Foram tantas as descobertas e enfrentamentos durante esse período de mais de um ano de consultas psicológicas que me levaram a outras tantas interrogações, lembro eu, na minha primeira sessão perguntei de maneira ingênua para minha terapeuta, que aqui podemos chamá-la de Amélia, tudo bem? A seguinte questão: “o que devo falar para você? “Como é isso aqui? Eu falo e você escuta?” Eu já fiz terapia antes, mas eu era criança e fiz poucas sessões.”

O que começou em dúvidas, terminou em lágrimas, ao final da primeira consulta estava em prantos, porque havia lembrado momentos conflituosos da relação conturbada com meu irmão, que aqui podemos chamá-lo de idiota, brincadeira (He!He!), eu o amo, então, podemos batizá-lo de Antônio.

E não fique em dúvida, eu o amo de fato, mesmo ele tendo causado alguns traumas em mim: a gente já brigou de discussão e até mesmo de porrada, e foi nessa última situação escrita que aconteceu uma das minhas piores experiências e vergonhas da vida. Estávamos bêbados — ele mais do que eu, obviamente —, e o pior de tudo é que essa história infeliz aconteceu fora de casa, em resumo: nos reunimos entre amigos e jogamos truco, eu estava com o zap na mão e ele tinha pedido truco, o restante fica para a imaginação de vocês.

---

<sup>1</sup> matheusdepaula010@gmail.com / 201935@sou.fapcom.edu.br / curso: Jornalismo

Eu lembro que nesse dia, eu não revidei, na verdade, nossa relação sempre se pautava dessa maneira, eu nunca rebatia, porque isso só pioraria as coisas, depois do desafeto eu chorei, mas não foi de dor física, mas sim do coração. Uma das pessoas que eu mais amava, que me levou para ir ao Morumbi com os meus todos 10 aninhos de idade, foi o responsável por essa presepada. Mas as relações podem ser assim, não é mesmo? Intensas, conflituosas, mas ao mesmo tempo, tem seus brilhos e são por elas que me identifico.

Enfim, agora deu para perceber o motivo pelo qual eu chorei na minha primeira sessão, né? Vamos seguir em frente, porque tenho muita história para contar!

### **Um princípio de solidão no maior grupo de comunicação do país**

O título é chamativo porque queria a sua atenção mesmo. Durante metade da minha graduação vi meus amigos e colegas de classe em trabalhos da sua área, enquanto estava no ofício de garçom, meus queridos trabalhavam em prol do jornalismo. Não querendo desmerecer meu antigo emprego que me fez chegar até o momento da escrita dessa autoficção, mas assim, no mesmo tempo que todos dormiam, eu estava com rodo e pano de chão na mão para limpar a porcaria dos outros. Por alguns momentos, eu achava que vivia a “Dança da Vassoura” do Molejo, que na música o pagodeiro cantava “diga para onde você vai, que eu vou varrendo, diga para onde você vai, que eu vou varrendo.”

Escrevo isso, porque com meus 20 anos de idade, eu já tinha alguns bons anos de contribuição, devido aos meus tantos trabalhos de garçom e atendente de loja de celular desde os 16 de idade, se por acaso eu fosse uma pessoa mais otimista comigo mesmo, diria que poderia me aposentar antes dos 50. Sonho.

Em dezembro de 2021, eu já tinha uma certeza que me deixava esperançoso para o ano seguinte: finalmente eu tinha conseguido meu estágio. WE ARE THE CHAMPIONS. E por ironia do destino, minha admissão na Enterprise Comunicação, que faz parte do grupo Spock, maior Holding de Comunicação do país, aconteceu por conta das minhas contribuições como garçom, na verdade, não só por isso, mas também pela minha dedicação no meu trabalho e personalidade.

Sem preciosismo ou prepotência alguma da minha parte, mas quem afirmou essas boas verdades não foi eu, mas a minha chefe da época, que também já tinha sido minha superior antes, deu para entender? Uma mudança repentina, porque, enquanto, existia um estudante de jornalismo que acordava cedo para estudar e dormia tarde por conta do trabalho, via ali sua oportunidade de equilibrar de vez a sua vida em relação a questão emocional. Ledo engano.

De volta para a terapia, você não esqueceu que o texto também é sobre isso, né? Foi na Enterprise que tive mudanças profundas em mim, porque estava em contato com um quadrilhão de pessoas que não fazia a ideia de quem era, tive muitas dificuldades no começo, me lembro muito bem, que não sabia nem mandar um e-mail formal direito, outra situação engraçada, pelo menos hoje é, que eu escrevia errado o nome da designer no corpo do e-mail, e praticamente todos os dias, todos os dias mesmo, eu tinha que fazer a interface com ela, por conta das demandas do cliente.

A desatenção, por causa do nervosismo, rondou meus primeiros meses de trabalho como estagiário que sempre me levou a broncas e, principalmente, a direcionamentos de como eu poderia melhorar mais essa questão. Já realizado meu primeiro encontro com a Amélia e chorado horrores por conta do irmão, agora foi a vez de lidar com as questões emocionais do trabalho, me recordo muito bem que meus principais assuntos, a partir da segunda consulta terapêutica, até mais ou menos final do mês de maio, foi sobre como eu sentia não merecer estar naquela posição, que eu estava lá somente por conhecer minha chefe, que eu ainda não falei o nome dela, né? Vamos chamá-la de Mônica.

Impressionante é como funciona a síndrome do impostor de achar que não merecemos tal posição ou premiação, repare bem todas as adversidades que passei como estudante e pobre que precisa trabalhar como garçom e atendente de loja de celular para conseguir pagar sua faculdade. Eu era zoadado por um amigo da faculdade que dizia “meu deus, não sei como você aguenta isso”, mas a real é que não existe outra opção. Além de toda essa situação, incluía também o ingrediente de eu ser um prounista, sim, estudei horrores para estar no ambiente acadêmico, então, pode-se dizer que aquele meio de produção era meu por direito.

A Amélia, minha terapeuta, sempre dizia e afirmava como se me conhecesse há anos: “você é capaz, isso o que você está passando é um processo natural da sua vida.” De fato, ela estava certa, mas no momento eram só reclamações que eu fazia a mim mesmo e as diversas dúvidas que tinha sobre a minha capacidade de ser um bom estagiário

Minhas reclamações sobre o trabalho foram até maio, você reparou nisso, né? Isso tem um motivo, e será respondido melhor no próximo capítulo, isso se for do seu interesse, José. Mas, finalmente, por volta de maio consegui uma estabilidade emocional no trabalho, que consegui, muito por causa da terapia e um processo de autoafirmação..

#### Linguagem Lógica & Linguagem do Amor

Detesto Legião Urbana, coloca Pais e Filhos para tocar em um churrasco para ver a cara de bunda que eu ficaria, mas tem uma frase muito boa nessa música que me encanta “é preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã” de fato, isso para mim é lei. Eu gosto de estar com os meus, minha linguagem do amor é o toque, descobri isso de um jeito mais profundo quando comecei a namorar, mas também amo estar presente com as pessoas e fazer coisas por elas.

A mudança de maio para junho do ano passado(2022) foi muito significativa para mim, porque a faculdade tinha acabado, os trabalhos acadêmicos idem, meu estágio estava com uma certa tranquilidade, então do que eu poderia reclamar? Dos meus pais que sempre brigaram e tinha uma relação tóxica? Do meu irmão? Já falei. Da minha irmã? Sim, eu tenho irmã, não mencionei ela ainda no texto, por falta de conflitos mesmo, mas ela tem função importante na minha história de vida, de maneira mais positiva, mas aqui eu a deixo de canto.

Eu fui falar de amor, sim de amor, a minha relação com esse sentimento sempre me incomodou de modo que não gostava de compartilhar minhas relações afetuosas com outras mulheres para as pessoas. Primeiro, porque a maioria eram sem sal — as relações, não as mulheres — era só balada e se tivesse sorte, algo depois, em segundo porque não é da conta de ninguém com que eu fico ou deixei de ficar.

Parece bobeira, ainda mais para um homem branco e jovem, no meu antigo serviço já teve episódio de que fui zoado por não falar das mulheres com quem ficava, isso foi um dos momentos que me senti mais sujo e humilhado, todo mundo ouviu as zoeiras maldosas, alguns se

incomodaram também, mas nada fizeram, uma cozinha repleta de mulheres olhavam para mim com cara de dó e angústia, neste momento não cabem piadas e a tentativa de um humor ácido bom, eu realmente me senti mal por conta de colocarem os dedos na minha ferida, mas isso não era motivo para me igualar a eles.

De volta para a passagem de maio para junho. Na minha sala havia uma estudante de jornalismo com quem conversava, hoje eu a chamo de amor, mas aqui podemos, batizá-la de Joana, nome que ela mesmo disse para colocar aqui, porque não conhecemos nenhuma Joana. Risos.

Conversava com Joana todos os dias, desde 15 de agosto de 2021, quando não nos falávamos era porque eu não conseguia responder as mensagens de texto dela, mas nossa relação na sala de aula era diferente, não tinha nem um pouco do brilho e proximidade que existia quando cada um estava em suas respectivas casas. Estava na cara de que Joana gostava de mim, mas tinha vergonha ou medo de conversar comigo presencialmente.

Joana foi muito persistente comigo, no storytelling, diríamos que sua história é digna de uma jornada de herói clássica — nessa perspectiva, eu sou o troféu. Em meio a tantas investidas em mim, já quase desistindo — sim, ela ia desistir do amor da vida dela, que absurdo — Joana fez um ato impulsivo, improvável e descabido, me chamou para sair. Uau.

12 de junho, um dos feriados mais importantes do ano, uma das datas de maiores lucros para o comércio nacional, porque se tem uma coisa que faz as pessoas gastarem dinheiro e, até mesmo serem irracionais, é o amor. E foi por um ato irracional, não meu, mas da Joana, que nosso primeiro encontro aconteceu, até parece obra do destino, quem escreveu o roteiro desse episódio estava sob os olhares de uma aurora boreal, porque só assim para explicar tal história.

Calma, não criem expectativas, porque não foi aqui que aconteceu nosso primeiro beijo, até porque eu nem sei se fomos como amigos ou ficantes. As únicas certezas que tive naquele jogo é que o São Paulo precisa ganhar um título nacional urgente e que do meu lado, uma palmeirense, com a camisa do meu time, poderia ser a mulher da minha vida, a pessoa que eu desdobraria o universo para realizar suas vontades e desejos. Eita.

Com o passar dos dias, meus conflitos internos só aumentaram, afinal de contas, “o que estou sentindo por ela?”, foi com Amélia, minha terapeuta, que consegui entender que tratava-se

de amor. Eu amo minha família e meus amigos e isso também representa o sentimento de amor, mas quando o assunto mudava para as relações amorosas o ritmo se transformava. O motivo? Medo, apenas medo. Por muito tempo, eu tratava com indiferença essa questão minha, talvez porque a indiferença seja o sentimento contrário de amar, quem diz isso não sou eu, mas um tal de psicanalista Sigmund Freud

Eu não sei se Freud disse o que vou afirmar agora, mas é uma realidade que eu posso comprovar com minha história, nossos maiores medos e anseios nascem em virtude do que assistimos em casa. Meus pais são exemplos de como não ser um casal: brigas, discussões e desrespeitos dos dois marcaram minha formação como pessoa, durante longas sessões de terapia pude entender que esse era o motivo do meu delírio. Eu tinha uma fragilidade muito grande que consegui finalmente falar para Amélia e para alguns amigos de confiança: eu não quero fazer nenhuma mulher se sentir mal.

Parece banal e até mesmo charlatão um homem dizer isso, mas fatos são fatos e são por eles que escrevo este texto, eu não queria passar pelas mesmas situações que minha mãe, tampouco fazer alguém ficar mal por mim, por isso, esse medo. Me lembro bem — que memória boa — que algumas semanas de junho eu fazia sessões duplas, por exemplo, uma na segunda, outra na sexta, porque queria debater minhas inseguranças afetivas. Pela primeira vez, minha terapeuta disse que eu estava me colocando como chave central das sessões, sem titubear ou entrar em mecanismos de autodefesa, coisa que ela reclama até hoje.

Entre algumas sessões, muitas conversas por texto, áudio, ligações, outros encontros e o retorno letivo acadêmico, pedi a Joana em namoro, na faculdade mesmo, onde tudo ali começou e nos vimos pela primeira vez. Eu pensei em milhões de palavras bonitas para me declarar, mas no momento, só consegui falar poucas coisas porque estava em prantos, mas dessa vez, por um bom motivo.