

DH  
REIS/01

**INSTITUTO SUPERIOR DE PSICOLOGIA APLICADA**  
MESTRADO EM RELAÇÃO DE AJUDA: PERSPECTIVAS  
FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAIS

**TESE DE MESTRADO**

**Coincidências Significativas e Psicoterapia Existencial:  
Para além da causa e efeito**

Gonçalo Ferreira Branco Damas dos Reis nº 14168

ORIENTADORA: Prof.Dra. Isabel Leal  
*Instituto Superior de Psicologia Aplicada*



17823

25.10.2007

 Instituto Superior de Psicologia Aplicada  
Centro de  
Documentação

Registo: 17823  
Data: 14/11/2008

Tel: 21 991 17 50 • [bi@ispa.pt](mailto:bi@ispa.pt)

## **Agradecimentos**

Aos meus pais sempre, e para sempre.

À professora Isabel Leal pela disponibilidade e apoio prestados.

Aos meus amigos e amigas por fazerem parte da estória.

A todos os professores e colegas deste mestrado por possibilitarem esta experiência.

Aos acontecimentos que escondem o significado da vida e que o revelam ao mesmo tempo.

## RESUMO

O autor faz uma abordagem fenomenológico-existencial das coincidências significativas, a partir do conceito original da sincronicidade de Jung, e tenta evidenciar a importância que esse fenômeno pode ter no processo psicoterapêutico enquadrando-o no projecto filosófico de Merleau-Ponty. É considerada a sincronia entre o Existir como um processo e a Existência como uma estrutura onde o Self, o Mundo e o Outro se co-constituem. O corpo é considerado a base pré-reflexiva e em ligação activa com o mundo, e o conhecimento do mesmo está interligado com o conhecimento do self, estando esta reciprocidade integrada no campo da experiência de ser-no-mundo. O autor faz um relato de um encontro terapêutico que inclui a experiência de coincidências significativas. São apresentados os princípios da intersubjectividade, incerteza e angústia existenciais em psicoterapia e é discutida a exploração do espaço terapêutico como um processo de coincidência entre existências, no qual a experiência de coincidências significativas pode actuar como catalisador para a mudança psicoterapêutica.

Palavras-chave: Coincidências significativas, encontro terapêutico, intersubjectividade, incerteza, angústia existencial, ser-no-mundo.

## ABSTRACT

The author gives a phenomenological and existential approach to the phenomenon of meaningful coincidences, starting from Jung's synchronicity, trying to show the important role that it could have in the psychotherapeutic process having Merleau-Ponty's philosophical project as background. The synchrony between Existing as a process and Existence and a structure, where Self, World and the Other are mutual dependent, is highlighted. The body is considered the pre-reflexive ground and also in active connection with the world, and the self-knowledge is intertwined with object-knowledge in the experience field as being-in-the-world. The author does an account of a therapeutic encounter, which includes the experience of meaningful coincidences. The principles of relatedness, uncertainty and existential anxiety in psychotherapy are presented and it is argued the possibility of exploring the therapeutic world as a process of coincidence between existences in which the experience of meaningful coincidences can act as a catalyst for psychotherapeutic change.

Key words: Meaningful coincidences, therapeutic encounter, intersubjectivity, uncertainty, existential anxiety, being-in-the-world.

---

# Índice

Introdução.....	2
Sincronicidade ou Coincidências?.....	7
Existência como mudança.....	13
Causalidade ou Acausalidade: A questão do significado.....	19
Fenomenologia e uma possibilidade de coincidir.....	26
Coincidências e Percepção Extra-Sensorial.....	36
Encontro terapêutico: Quando existências coincidem.....	40
Um encontro terapêutico.....	49
Anamnese de Vix.....	55
Cronologia das sessões.....	57
Discussão.....	68
Aspectos principais.....	69
Bibliografia.....	79

---

“...Às vezes o destino é como uma pequena tempestade de areia que não pára de mudar de direcção. Tu mudas de direcção, mas a tempestade de areia persegue-te. Tu mudas outra vez, mas a tempestade ajusta-se. Repetidamente tu continuas com este jogo, como uma dança sinistra com a morte antes do amanhecer. Porquê? Porque esta tempestade não é algo que apareceu de muito longe, algo que não tenha nada a ver contigo. Esta tempestade és tu. Algo dentro de ti. Assim tudo o que podes fazer é dar-te a ela, entrar dentro da tempestade, fechar os olhos e tapar os teus ouvidos para que a areia não entre, e andar através dela, passo a passo. Não há sol, nem lua, nenhuma direcção, nem sentido de tempo. Apenas fina areia branca rodopiando até ao céu como ossos pulverizados. É este o tipo de tempestade de areia que precisas de imaginar.

E tu tens mesmo que conseguir atravessar esta violenta, metafísica e simbólica tempestade. Não interessa o quão metafísica ou simbólica ela seja, não tenhas dívidas: vai cortar através da carne como mil lâminas. As pessoas vão sangrar na tempestade, e tu também irás sangrar. Sangue vermelho e quente. Vais apanhar esse sangue nas tuas mãos, o teu próprio sangue e o sangue de outros.

E uma vez que a tempestade acabe tu não te vais recordar como conseguiste atravessá-la, e como fizeste para sobreviver. Nem vais ter a certeza se, de facto, a tempestade acabou realmente. Mas uma coisa é certa. Quando saíres da tempestade não serás a mesma pessoa que entrou. Toda esta tempestade é sobre isso.” – Haruki

*Murakami, Kafka à beira-mar. (págs.3-4)*

## INTRODUÇÃO

1. O que o rapaz chamado Corvo faz a Kafka, na ficção de Haruki Murakami, é o retrato de uma viagem que se assemelha à nossa existência. A ideia de que o destino, neste caso uma tempestade de areia, persegue-nos por muito que mudemos de direcção até que tomamos consciência que o destino faz parte de nós e que o temos que abraçar e percorrer, num misto de caminho traçado e por traçar, um pouco à imagem da celebre frase de Kierkegaard: torna-te quem és. Até aqui tudo bem, não fosse essa tempestade de areia algo que nos pode ferir e sangrar, apesar de ser metafísica e simbólica, e que para além de nós também outros poderão ser feridos na tempestade. É uma suposição fenomenológico-existencial que somos seres condicionalmente relacionais e que arrastamos para as nossas tempestades, destinos, mundivisões, o mundo e os outros. É uma condição necessária para procurarmos o equilíbrio que nunca chega, mas também é condição para existirmos. De facto isso torna-nos seres em permanente mudança, assim como o mundo e os contextos que nos rodeiam, assim como a tempestade que acalma até desaparecer, também nós ficamos diferentes em aparente estabilidade, num interminável movimento que não se sente, mas que nos mantém ligados nós próprios. E não voltaremos a ser os mesmos depois desta tempestade. Que tempestade é esta que coincide no mundo e em mim? Acontecimentos como estes podem fazer-nos ver algo que dantes julgávamos inexistente, e clarificar o significado que nos permite encontrar um caminho, outrora bloqueado. Vamos tentar aprofundar a ligação entre as coincidências significativas e os momentos de mudança, tendo como referencial privilegiado o paradigma fenomenológico – existencial e um setting particular de análise: o encontro psicoterapêutico.

No texto de Murakami a tempestade de areia faz parte de nós, embora seja algo externo e incontrolável. Todos nós em determinadas alturas nas nossas vidas experimentamos acontecimentos no mundo que para além de serem coincidências com algo que pensamos, surgem simultaneamente num momento crítico da nossa existência em que o seu significado toma uma amplificação tal, que pode mesmo *mudar* algo na significação que atribuímos as nossas vidas, como se de um momento de criação se tratasse.

2. Toda a psicoterapia se preocupa com uma questão central, a mudança. Especialmente sobre o que promove a mudança em terapia. O consenso actual declara a importância da qualidade da relação como factor crucial para a mudança. De facto, pensamos que a reflexão sobre a inespecificidade da relação terapêutica deve ter em conta a existência autónoma do indivíduo enquanto ser-no-mundo. A autonomia deve ser constantemente destacada na relação terapêutica, exigindo dessa forma quer ao terapeuta quer ao cliente que o ultimo possa usufruir da sua liberdade de ser aquilo que quiser em terapia, e lembrando que o terapeuta pode intervir como quiser e quando quiser, de acordo com o seu modelo prático, mas só quando o paciente escolher aceitar essas intervenções é que pode ter início a exploração da sua experiência de ser-no-mundo. Não existe por isso uma fórmula de intervenção quase mágica do terapeuta para transformar o paciente, a relação terapêutica pode ou não ser uma oportunidade para explorar, reconsiderar e eventualmente escolher mudar a maneira de ser e estar no mundo.

Muito foi escrito acerca dos processos de mudança, e Murakami avança com uma modificação à máxima de Heraclito, “ Quando saíres da tempestade não serás a mesma pessoa que entrou”, que nos parece ser importante uma vez que deixa a

reflexão sobre a natureza e experiência do que significa mudar em aberto, e simultaneamente dá-lhe um carácter incerto e ambíguo, o que constitui fundamentalmente um ponto de vista existencial. A ciência, ao isolar o homem como estrutura independente e actuante perante si e o seu mundo, vai procurar as características que são verificáveis, quantificáveis e ainda repetíveis, no processo de mudança. Uma abordagem fenomenológico-existencial, coloca na clarificação das suposições que alicerçam o construto self-mundo, dependente da percepção dos outros e das interpretações perante os acontecimentos no mundo, a análise do processo de mudança.

Para os clínicos, no encontro terapêutico, de pouco vale saber que procedimento X teve sucesso numa amostra Y, quando a questão reside nas subjectividades do cliente e do terapeuta e na qualidade da relação estabelecida entre ambos, uma vez que não estamos a lidar com partes de pessoas. Por isso é que o fosso no diálogo existente entre clínicos e investigadores se mantém em relação à psicoterapia, embora hoje em dia seja uma problemática cada vez mais presente na sua investigação. Não cabe discutir aqui as razões e o futuro desta situação, embora ela demonstre que de certa forma, a falta de comunicação interna na investigação em ciências psicológicas e em psicoterapia pode ter uma causa pré-paradigmática (Giorgi, 2003).

3. Os relatos dos clientes sobre os momentos significativos em terapia centram-se em acontecimentos que na maior parte das vezes passam despercebidos ao terapeuta ou que este não valorizou. Situações, acontecimentos inespecíficos, particularidades que revelam uma posição pessoal e genuína sobre assuntos que aparentemente são triviais, mas que provam ser fulcrais por coincidirem com o mundo vivido do cliente, e fazem juz à metáfora fenomenológico-existencial para o processo terapêutico como

a criação de um *mundo* que visa a clarificação e exploração intersubjectiva do sofrimento do cliente. Mas podemos olhar para o encontro como um significante do coincidir, uma coincidência significativa? É ao que o presente trabalho vai tentar dar resposta.

Quando dois acontecimentos que não estão relacionados entre si directamente nos chamam à atenção, porque há *algo que os torna significativos* costumamos referi-los como as coincidências que fazem parte da existência.

As coisas tornam-se diferentes quando aquilo que faz com que esses acontecimentos sejam realmente significativos tem efeitos que nos levam a questionar a nossa existência enquanto processo de criação no qual somos autores e somos colocados perante escolhas situadas que vão determinar a nossa estória. Mas esses acontecimentos parecem revelar algo mais, uma vez que nos tornamos simultaneamente em autores mas também espectadores da nossa existência, que naquele momento coincidente nos coloca precisamente como seres-no-mundo e nos permite perceber um sentido no acaso e dar significado a determinada experiência.

Será que as coincidências significativas revelam algo de relevante sobre os pressupostos que temos sobre a existência, sobre a mudança? A relação terapêutica conjuga ambos, existência e mudança por isso pode fornecer o meio para aprofundar estas questões.

Este não é um trabalho que visa uma teoria sobre Tudo, não pensamos sequer que possa existir tal suposição, muito enraizada num movimento new-age que não é a sustentada neste trabalho. Talvez um aspecto partilhado seja a abertura perante todo o tipo de fenómenos que experienciamos ao existir e de facto embora não sejam empiricamente testáveis, e por isso longe de um rigor céptico-científico, as

coincidências significativas ressoam no substrato comum que muito seres humanos partilham. E isso dá-nos um ponto de partida. Dada a escassa exploração deste tema, pensámos ser útil a exploração fenomenológico-existencial das suas implicações, numa área privilegiada como a psicoterapia, sobre a experiência humana.

Assim sendo, propomos uma reflexão sobre o fenómeno de coincidência, neste caso entre o mundo terapêutico e a existência do indivíduo, como fundamental para a mudança em terapia. O referencial de análise será o fenomenológico-existencial, uma vez que permite a análise do mundo fenomenal (de como as coisas aparecem) do indivíduo, através do método fenomenológico desenvolvido por Husserl e seguido por Merleau Ponty e também por colocar o Homem na dialéctica Eu-Mundo de forma efectiva. As filosofias da existência permitem a reflexão sobre a condição relacional do que é ser humano e fundamentam por isso a reflexão a ser elaborada.

## ***SINCRONICIDADE OU COINCIDÊNCIAS?***

***Devemos, naturalmente, precaver-nos de imaginar qualquer acontecimento cuja causa seja desconhecida como não tendo causa.*** ( Carl Gustav Jung, 1971, p.83)

**Coincidência:** 1. igualdade, identidade de duas ou mais coisas 2. ocupação do mesmo espaço; justaposição 3. realização simultânea de dois ou mais acontecimentos; simultaneidade 4. ocorrência de eventos que, por acaso, se dão ao mesmo tempo e parecem ter alguma conexão entre si 5. concorrência de coisas para um mesmo fim. (Houaiss, 2001).

**Sincronicidade:** 1. qualidade do que é sincrónico 2. segundo a teoria de C.G.Jung, coincidência de um estado psíquico com um acontecimento exterior correspondente que ocorre fora do campo de percepção do observador. (Houaiss, 2001)

As coincidências têm sido ao longo dos tempos um fenómeno que todos vivenciamos mas que na sua maior parte não ligamos, uma vez que se trata de um acontecimento que por não estar em sintonia com o que estamos a pensar, sentir, a fazer ou a pensar vir a fazer acabamos por ignorar ou por deixar passar sem grande reparo. Mas também existem momentos em que aquilo que acabamos de descrever se transforma qualitativamente, e de forma radical. Aqueles acontecimentos que muitos de nós experimentamos e nos quais nos sentimos como que a viver um momento de criação, em que somos simultaneamente actores e espectadores, da nossa existência tal é a força da coincidência e a sua sintonia com o nosso mundo *interior* que paramos para

repensar e muitas vezes refazer o nosso caminho e as nossas escolhas a partir daquele momento significativo.

Acreditar que os acontecimentos que presenciamos na natureza partilham um significado com os acontecimentos nas vidas de cada um de nós, é uma crença ancestral e por isso talvez seja difícil transpor a sua relevância para os dias que correm. Hipócrates por exemplo referiu várias vezes que todas as coisas estavam em harmonia mútua o que representava na altura o propósito de Deus ou do divino. Com a chegada da ciência mecanicista, a crença no princípio da simpatia foi sendo cada vez mais desfeita, e a explicação atomizada do mundo tomou conta da forma como percebemos o mesmo, com vantagens claras no avanço do conhecimento das partes de compõem o mundo e o Homem, mas incompletas nas questões do significado da experiência e do sofrimento humano.

As coincidências significativas passaram a ser vistas e explicadas através das leis da probabilidade e a possibilidade de serem consideradas acontecimentos constituintes de redes de ressonância interligadas para que nenhum acontecimento ocorresse isolado deixou de existir. E o interesse sobre o significado da ligação do ser humano com o seu mundo acabou por se perder, sendo cientificamente possível e considerada apenas aquando da existência de contacto directo entre ambos, uma vez que as pessoas passaram a ser consideradas entidades separadas do mundo, e é esta a perspectiva que persiste actualmente e ainda de forma dominante.

Com a passagem de uma visão espiritual para uma visão científica do mundo, as coincidências significativas não perderam o seu significado, mas foram relegadas para um segundo plano de acordo com o conhecimento científico, sobretudo por dependerem da subjectividade, e se desviarem da ideia estabelecida de uma psicologia sem alma (Jung, 1971). É importante referir que ao longo deste trabalho

ambos os termos, sincronicidade e coincidências significativas serão utilizados como equivalentes, excepto aquando da referência óbvia do primeiro à teoria desenvolvida por Jung.

A subjectividade pode ser definida como o nosso mundo interior mas sobretudo como o nosso mundo de experiências, naquilo que David Chalmers chamou de “problema difícil da consciência” (Chalmers, 1996). E ao contrário da visão mecanicista da ciência, que pressupõe uma concepção de realidade na terceira pessoa, que “não tem lugar para a consciência, a posição fenomenológica, sobretudo por Merleau Ponty, centra a existência humana como sendo condicionalmente relacional, ou seja, a essência da subjectividade humana pressupõe a objectividade e vice-versa, assim como o self se constitui no mundo e vice-versa, como as neurociências também começam a comprovar (Youell, 2007).

E é de facto isso que nos é revelado pelas coincidências significativas, por um lado fundamentam-se na subjectividade e na historicidade de cada um e por outro que a relação entre ser humano e o mundo tem mais interligações do que aparenta, logo parece ser útil aprofundar um fenómeno que sugere ser revelador do que é ser-no-mundo.

Mas nem toda a ciência reflecte as ideias de Newton.

Após a teoria da relatividade de Einstein e da teoria quântica de Heisenberg, a visão mecanicista do mundo passou a ser apenas uma aproximação à realidade e ao seu significado. A visão atomista da realidade, começou a ser gradualmente substituída por uma perspectiva de globalidade, de um todo integrado, do qual fazem parte vários átomos e configurações de átomos que fluem num contínuo universo. Ao considerar a importância desta característica holística do universo como sendo contínuo, como sendo um processo, colocamos as partes ou os átomos em segundo

plano e consideramos a experiência no seu todo como objecto de análise, num movimento de inversão do empirismo.

Sob este prisma, a análise da experiência humana torna-se mais abrangente a ponto de incluir fenómenos como a sincronicidade, acausais por natureza, mas que ganham o seu significado perante a globalidade da experiência pessoal uma vez que trata os acontecimentos não como objectos separados, ou separáveis, mas como partes integradas de um todo e cujos resultados não estão predeterminados e que por isso acarretam sempre um grau de incerteza que é comum à existência humana mas também à probabilística teoria quântica.

David Bohm (cit. Combs & Holland 1996), físico moderno, propôs uma visão do mundo radicalmente holística que permite a existência de acontecimentos separados mas relacionados entre si, para além dos limites da causalidade, como as coincidências significativas. Ele propõe a existência de uma ordem holográfica na qual a totalidade dos acontecimentos está contida em cada parte percebida, assim se numa perspectiva cósmica o universo está contido no mundo, numa perspectiva existencial cada acontecimento vivido contém em si o projecto de um indivíduo no mundo. Esta aparente interligação entre sistemas está implicada no universo e conseqüentemente na nossa existência numa espécie de constante fluxo-estável, conceito proposto recentemente por Kirk Schneider (2004), que reflecte a capacidade e necessidade de sermos expansivos ou fluidos, quando nos é exigido, e por outro lado mais centrados, estáveis, reflectindo a capacidade e necessidade de impormos limites e restrições quando assim é apropriado.

Bohm reconheceu ainda a existência de uma ordem implicada no universo, que está presente na nossa existência, e que se revela pelos insights que temos ou pela expressão criativa dos acontecimentos que vivemos, como as coincidências

significativas e que reconhece um possível paralelo entre a natureza e a existência humana.

Assim, se quisermos podemos verificar que de facto existe uma consideração cosmológica alternativa, que nos permite enquadrar holisticamente a existência de fenómenos sincronísticos na nossa experiência e ir para além da anormalidade estatística que uma visão redutora advoga, podendo encontrar nas coincidências significativas a possibilidade de reflexão sobre a ligação entre o mundo e a existência, entre o self e o mundo.

Uma hipótese interessante sobre a natureza do self e da experiência que temos do mesmo através da consciência foi levantada por Whately Carington, na qual sugere que ao invés de *residir* num individuo, a consciência e por consequência o self, existe ao redor ou entre seres humanos e expressa-se como consciência de si-mesmo através da interacção relacional entre o cérebro e este *campo de consciência* (Spinelli, 2006).

Encontramos nesta hipótese algumas semelhanças com a noção da física moderna do fenómeno da não localidade dos campos de energia, que neste caso ao situar a consciência como campo de interacção com o cérebro, surge como alternativa ao epifenomenalismo que vê a actividade mental como produto da actividade física. Como refere Merleau Ponty (1962): “...*Mas mesmo o cogitatio, que eu então descobro, existe sem localização no espaço e tempo objectivo, encontra o seu lugar no mundo fenomenológico.*” (pág. Xiii)

---

Uma questão fundamental surge sobre estas considerações acerca do self e do mundo, e que se prendem com a possibilidade de compreensão de um fenómeno como as coincidências significativas.

Para isso tem que ser feito um desdobramento e ampliação do conhecimento sobre a natureza dos eventos na existência humana e perceber se o fenómeno de coincidência se insere num possível quadro fenomenológico-existencial como reflexo de um dos seus pressupostos, o ser-no-mundo. Por outro lado é necessário ter em consideração que se trata de um fenómeno intimamente ligado com a construção de significados inerente ao existir.

## *EXISTÊNCIA COMO MUDANÇA.*

*O ponto de partida da consciência é o espanto.* (Kirk Schneider, 2004, p.xv.)

A questão da mudança é passível de estar integrada num fenómeno como a sincronicidade, uma vez que ambas são um momento significativo de clarificação consciente, onde está patente a emergência de elementos criativos que se revelam no processo de evolução ou neste caso na existência do indivíduo.

Se existe, num universo indivisível, uma ligação entre acontecimentos na nossa existência e acontecimentos no mundo, e se essa relação é contínua, de momento não existe forma de tornar essa ligação visível e explicável conforme o estado do conhecimento actual.

Existem contudo linhas de investigação que se complementam e tentam, umas mais outras menos, fazer progredir o conhecimento sobre essa ligação entre indivíduo e mundo. Não é uma questão de considerar se determinada realidade é válida, ou se determinado objecto existe ou não, o objectivo é antes lidar com os acontecimentos e comportamentos que se interligam e formam um todo.

Não pretendemos fazer uma aplicação exhaustiva da teoria quântica a fenómeno da sincronicidade, mas é possível fazer notar que de facto existe complementaridade nas linhas de investigação científica que ultrapassam os próprios limites e que têm um alcance enorme. Neste caso as linhas gerais da teoria da relatividade e da teoria quântica enquadram o fenómeno em estudo no presente trabalho, e permitem após reflexão retirar implicações para uma ciência diferente, a psicoterapia.

Bohm (cit. Combs & Holland 1996), ao referir a existência de uma ordem implicada como principio organizador do universo, e por outro lado a existência de uma ordem

explicada, no sentido de ser a realidade observável no mundo, emergente do fluxo ordem implicada, permite a analogia com as suposições que fundamentam a construção do nosso self e aquilo que nós explicamos a nós próprios que somos quando agimos de determinada maneira. No fundo também existe uma ordem implicada e explicada na relação self-mundo, central à posição fenomenológico-existencial.

Outro ponto muito importante levantado pela teoria quântica, foi demonstrar que todos os dados recolhidos fora do contexto natural seriam incompletos, em especial se não incluíssem o efeito do observador (Chamberlain & Bütz, 1998). Queremos com isto situar a nossa reflexão numa posição que se detém entre a ordem, a estabilidade e a sistematização e a espontaneidade, a irregularidade e o acaso, sobretudo porque embora diferenciados, o Homem e o Mundo são de alguma forma um todo indivisível. Queremos portanto, situarmo-nos como seres humanos.

Tendo em conta este enquadramento, por vezes os acontecimentos separados no espaço e no tempo podem partilhar uma relação significativa ao contrário de acontecimentos próximos entre si. Assim, por exemplo, duas pessoas distantes entre si no espaço podem partilhar mais (pensamentos, sentimentos) do que duas pessoas que conversam, como numa sessão de psicoterapia, mas que não partilham um estado comum, estão longe de uma sincronia, longe de coincidirem, longe de uma noção central em psicoterapia, a empatia.

---

O conhecimento actual sobre o fenómeno da sincronicidade está limitado não apenas pelo estado actual de áreas como a física, mas também das neurociências, e da própria psicologia. Embora tenha sido de facto em psicologia que o fenómeno foi pela primeira vez teorizado por Carl Gustav Jung.

Historicamente um marco relevante para a investigação em psicologia sobre coincidências significativas foi quando Carl Gustav Jung publicou o seu Ensaio: Sincronicidade (1971). O fenómeno da sincronicidade foi definido como: “ uma coincidência no tempo de dois ou mais acontecimentos não relacionados causalmente, que possuem o mesmo ou semelhante significado” (Jung, 1971).

O estudo efectuado por Jung foi uma tentativa na época de clarificar os significados e interpretações sobre a natureza da relação entre Homem e Mundo mas também revelou as características da sincronicidade que podiam ser atribuídas aos seus clientes em psicoterapia analítica, e teve maior importância por evidenciar indirectamente um momento em psicoterapia no qual o cliente intui o significado de um acontecimento importante, o chamado insight, neste caso através das coincidências significativas.

Este momento nunca é apenas um acto intelectual, a possibilidade de surgir uma decisão de mudança pode transformar-se numa necessidade dada a carga de Verdade que o momento possui para o indivíduo, levando-o a reconsiderar a sua visão do mundo. Algo próximo do momento no qual Kafka, o personagem de Murakami, abraça consciente a tempestade perigosa que faz parte de si próprio e do mundo que habita. É usualmente experienciado como um momento de grande elevação da consciência pela maior parte das pessoas. Jung considerava estes momentos como sendo de facto os pontos-chave na viagem para a individuação (Keutzer, C. 1984).

O conceito de individuação de Jung, parece ter bastantes afinidades com o conceito de projecto existencial descrito por Sartre, no sentido em que somos livres para nos construirmos sempre no futuro e somos assim sempre o vir-a-ser em oposição constante ao Nada. Contudo existe uma condição fundamental que retira ao Homem esta sua aparente total liberdade, que lhe é dada pela sua facticidade existencial do

mundo que habita e que o coloca sempre em *situação*. Esta é uma questão importante uma vez que não é negado que o Homem tem liberdade para se escolher a si-próprio, mas que ao ter sempre um contexto que o limita, o situa, e actua sobre ele, o Homem responde por isso ao que é apresentado enquanto ser-no-mundo.

Na maior parte dos acontecimentos a lógica relacional que os pressupõe é a da causalidade linear. Apesar disso no fenómeno da sincronicidade a relação existente entre os acontecimentos é a da não causalidade, o que significa que essa mesma relação não está sujeita à sequência causa-efeito e espaço-tempo presente nos acontecimentos estudados pelas ciências exactas, naturais e sociais, nas quais se insere a psicologia e, tem na sua expressão o dualismo cartesiano que fundamenta a maior parte do pensamento actual em psicoterapia, com algumas excepções a surgirem da corrente humanista e ultimamente com algumas aplicações de conceitos da teoria do caos (Chamberlain & Bütz, 1998).

O que diferencia a sincronicidade de outras coincidências é o significado subjectivo que acompanha a experiência de coincidência de dois acontecimentos acausais. A temporalidade e espacialidade é por isso relativa.

Jung referiu-se a três tipos diferentes de sincronicidade: o primeiro tipo seria a coincidência entre algum conteúdo mental e um acontecimento exterior. O segundo tipo seria a coincidência entre um sonho e um acontecimento que ocorre simultaneamente noutra local distante. E por ultimo a coincidência entre um sonho e um acontecimento com o mesmo conteúdo (premonição).

---

Para a nossa reflexão será considerado principalmente o primeiro tipo de coincidências, uma vez que representa bem o padrão de ligação existente entre o mundo físico e o mundo mental e também por querermos distanciarmo-nos de Jung,

da sua explicação através dos arquétipos, e focar a compreensão fenomenológica e existencial da coincidência.

Mas o que é revelado quando experienciamos uma coincidência significativa? Alguns estudos (Keutzer, 1984) apontam para uma melhoria em termos de saúde mental correlacionada com a consciência de que o mundo de facto não é totalmente desprovido de significado, e que de alguma maneira através das coincidências que se estabelecem, vão lançando pistas para irmos descobrindo novos significados para a construção da nossa existência. De facto a consciência de que os nossos problemas, pensamentos, sentimentos e acções podem ser reflectidos no mundo à nossa volta, funcionando o mundo um pouco como o espelho da nossa mente é uma ideia que pode responsabilizar-nos e dispor-nos para a mudança.

A psicoterapia é reconhecida como sendo promotora de um processo de mudança. Jung considerava a psicoterapia como uma única e irreproduzível dialéctica entre duas psiques, nas quais as acções e intervenções do terapeuta a qualquer momento, nascem da história única entre ambas as partes em relação aquele momento. (Keutzer, 1984)

Será possível encontrar pontos de encontro entre as coincidências significativas e a relação entre self e mundo? Que implicações poderá ter essa reflexão para uma consideração fenomenológico-existencial do encontro terapêutico?

Por achar que a compreensão psicológica de um fenómeno como a sincronicidade acabou por ficar estagnada no tempo, e no tempo que vivemos poderá existir algo de relevante na investigação psicológica da sincronicidade embora para isso tenhamos que, embora partindo de Jung, efectuar uma mudança de foco na investigação do fenómeno da sincronicidade.

Não quero por isso limitar-me a explorar as ideias de Jung e seus seguidores sobre a sincronicidade, mas antes assumir que uma tarefa de investigação psicológica deste fenómeno pouco explorado, pode ter algo relevante a acrescentar neste período de globalização social e no qual novos princípios científicos-espirituais começam a ter um lugar equivalente no debate, entre outras questões, sobre a necessidade de uma constante reflexão ética sobre as ciências humanas.

## *CAUSALIDADE OU ACAUSALIDADE: A QUESTÃO DO SIGNIFICADO.*

*A lei da causalidade é um hábito de pensamento que deriva das mudanças no fenómeno da consciência.* (Kitaro Nishida, 1985, p.45)

Se considerarmos a temática da causalidade como um espectro de possibilidades, é fácil imaginar que no pólo da causalidade teríamos o conhecimento científico e no pólo da acausalidade o criacionismo, que parece ter voltado a ser uma problemática actual, pelo que podemos assumir também que os fenómenos causais seriam os compreensíveis, e que os fenómenos acausais seriam por sua vez, aqueles incompreensíveis. Onde ficam então os fenómenos como as coincidências significativas?

Jung (Storm, 1999), começou por explorar a relação existente entre causas e efeitos considerando que na base desta relação estão três aspectos:

- A precedência temporal: as causas surgem antes dos efeitos
- A contiguidade espacio-temporal: causas e efeitos devem ocorrer juntas no tempo e no espaço.
- Conjunção constante: O efeito que segue uma causa tem de ocorrer regularmente.

Jung considerou ainda o papel da transmissão de energia que é necessária entre qualquer causa e efeito. A noção de energia é um conceito a desenvolver mais tarde em ligação com a sincronicidade.

A causalidade como já referimos é então congruente com o mundo natural e é suportada pela atitude natural destacada por Husserl, e por todas as teorias científicas

do conhecimento como a física, a química e afins. Jung tentou por meio da teoria da sincronicidade enquadrar os fenómenos incompreensíveis segundo os modelos científicos e estatísticos, no sentido de aumentar a compreensão do nosso mundo fenomenológico.

Contudo Jung considerou que um fenómeno sincronístico não poderia ser atribuído ao acaso, uma vez que o acaso é destituído de significado. A questão do significado é central para a sincronicidade e conseqüentemente para o presente trabalho.

Identificado por Mahoney (1991) como o problema central de toda a psicologia teórica, a questão do significado tem uma relevância especialmente elevada quando falamos de coincidências significativas, uma vez que o fenómeno é sustentado pelo facto de ser significativo ou não, e aqui sem dúvida que a subjectividade tem lugar privilegiado uma vez que é ela o palco das possíveis mudanças existenciais, ou mudanças de significados que construímos sobre o nosso existir.

As quatro principais teorias do significado foram enunciadas por Mahoney (1998):

A primeira teoria a do associacionismo físico, ligada mais ao behaviourismo reducionista, cujo significado de algo é equivalente às associações de experiências anteriores.

O segundo grande conjunto de teorias é o representacionista, que inclui a mediação cognitiva como parte do significado, sendo o significado uma correspondência entre as representações mentais e o mundo factual ou físico.

O terceiro desenvolvimento sobre as teorias do significado é o contextualismo, que como o próprio nome indica reserva o seu fundamento na relação de dependência estabelecida entre o fenómeno do significado e o seu contexto. O que torna os significados dependentes e não independentes do observador (visão mais próxima de uma perspectiva inter-relacional entre subjectividade e objectividade).

A última teoria do significado é a do contratualismo, que coloca definitivamente o indivíduo como participante activo no lidar com, e na mudança dos significados e na actividade de os construir tendo em conta o seu contexto. O ênfase é posto na relação estabelecida entre o indivíduo e os seus significados.

Não querendo utilizar a metáfora das narrativas pessoais, de um ponto de vista fenomenológico existencial a própria noção de self é constituída relacionalmente, no espaço de ligação entre o self e o mundo, logo uma teoria do significado, será sempre uma teoria intersubjectiva do significado, sendo o significado uma categoria sempre emergente na existência do indivíduo, construída nas suas vivências.

Convém aqui indicar, ainda sobre a questão do significado, para mencionar alguns dos pressupostos fundamentais propostos por Spinelli (1989), sobre a perspectiva fenomenológico-existencial:

- Uma invariante da existência humana é a tentativa de construção de significado, com todas as suas vicissitudes, sobre a reflexão das experiências vividas.
- Todo o significado humano é derivado da intencionalidade, uma vez que o significado emerge de actos interrelacionais com os estímulos do mundo.
- Devido a serem derivados da intencionalidade, nenhum significado sobre o self ou o mundo pode ser capturado na sua totalidade.
- As tentativas de aceitar ou evitar, corrigir ou captar significados na sua totalidade, apesar da sua base intencional, provoca insegurança nas relações que estabelecemos com nós próprios e com o mundo.
- A consciência dos limites temporais sobre a construção de significados intencionalmente, bem como a incapacidade de conhecer esses limites

temporais e parâmetros que nos situam como indivíduos e como seres-no-mundo, constituem a base existencial de qualquer vivência.

Assim sendo, ao analisar a sincronicidade sob uma perspectiva fenomenológico-existencial, o significado emerge intencionalmente da relação entre indivíduo e coincidência, entre self e mundo, e ao contrário de se situar apenas na subjectividade (Jung, 1971), está dependente do contexto, quer situacional, quer histórico do indivíduo.

Convém retomar aqui que não se pretende entrar numa discussão sobre a validade da teoria da sincronicidade de Jung, até porque ela se desenvolve ao redor do simbolismo (sob a forma de arquétipo), que é o factor comum entre os diferentes acontecimentos e o que os torna sincronísticos. O que nos interessa de facto é aquilo que um fenómeno como o das coincidências significativas revela sobre a relação indivíduo/mundo, sob uma perspectiva existencial. Não deixa de ser uma racionalização, mas tem em consideração que subjectividade e objectividade não se excluem, uma vez que o que objectiva o fenómeno é a própria subjectividade.

Filosoficamente, a teoria da sincronicidade de Jung foi criticada por Braude (1979), que se referiu ao facto de na sincronicidade o significado estar a priori em relação à consciência humana e existir por isso fora do Homem. Para ele “...a natureza não dita a forma como individualizamos os acontecimentos...” (pp.219). Claro que nesta altura será importante fazer notar que não é de facto a natureza a ditar como pensamos ou sentimos, é a relação que estabelecemos com ela que faz isso.

De qualquer maneira, o que revela um fenómeno como sendo sincronístico ou não acaba por se situar na questão do significado subjectivo, ou no significado

arquetípico para Jung ou naquilo que é vulgarmente conhecido como o Problema Difícil nas ciências e filosofia da mente, a existência ou não de qualia, a existência de um “ para mim é assim”, de uma subjectividade. São consideradas as propriedades das experiências sensoriais e são uma alternativa ao fisicalismo reducionista. De facto, C. I. Lewis, no seu livro *Mind and the World Order* (1929), foi o primeiro a usar o termo “qualia”, no sentido aceite actualmente.

Existem características reconhecíveis sobre aquilo que nos é dado na experiência, que podem ser repetidas em experiências diferentes, e ser por isso uma espécie de universais. São o qualia. Mas apesar de serem universais, no sentido de serem reconhecidos de uma experiência para outra, têm de ser distinguidos das próprias propriedades dos objectos. Os qualia são intuídos directamente, dados, e não estão sujeitos a qualquer tipo de erro porque são puramente subjectivos.

As coincidências significativas parecem poder situar-se nesta problemática senão vejamos as quatro leis do qualia, ou os critérios funcionais que necessitam de ser preenchidos para que certos acontecimentos neutrais possam ser associados a qualia, segundo V.S. Ramachandran and William Hirstein (1997):

- Qualia são irrevogáveis e indubitáveis. Não dizemos “ talvez seja vermelho mas eu consigo vê-lo como verde se quiser”. Se uma representação neuronal explícita de vermelho é criada que invariável e automaticamente é reportada a centros cerebrais mais complexos.
- Uma vez que a representação é criada o que pode ser feito com ela está em aberto. Existe a hipótese de escolha sobre o percebido. Apesar de ao nível do input a representação ser imutável e automática, o output é potencialmente infinito.

- Memória a curto prazo. O input invariavelmente cria uma representação que persiste na memória a curto prazo, o tempo suficiente para permitir a escolha do output.
- Atenção. Qualia e atenção estão intimamente ligadas. Precisamos da atenção para preencher o 2º critério, que é escolher.

De todos os factores enumerados, todos parecem ser consistentes com o fenómeno da sincronicidade, e embora se possa considerar esta análise demasiado geral, Dennett, D. (1988) identificou também quatro propriedades mais específicas que são associadas ao qualia:

- *Inefáveis*; não podem ser comunicadas, ou apreendidas por qualquer outro meio senão a experiência directa.
- *Intrínsecas*; são propriedades não relacionais, que não mudam dependendo da relação da experiência com outras coisas.
- *Privadas*; Todas as comparações interpessoais de qualia são sistematicamente impossíveis.
- *Directamente ou imediatamente apreensíveis na consciência*: experienciar um qualia é saber que se está a experienciar um qualia e saber tudo aquilo que há a saber sobre esse qualia.

---

Importa referir que este é um fenómeno que objectifica o seu significado por ter uma natureza auto-sustentada, que se manifesta como conhecimento absoluto para o individuo que a experiência.

A questão que o fenómeno da sincronicidade coloca, na minha opinião é relevante uma vez que põe em causa, ou pelo menos leva-nos a reflectir, sobre a forma como nós percebemos e experienciamos o mundo. Ao considerar um paralelismo entre os significados que retiramos das nossas vivências no mundo com a integração de alguns acontecimentos no mundo nessas mesmas vivências, estabelece-se uma *ponte* entre o psíquico e o físico, através do significado da experiência humana, da sua fenomenologia e condição existencial de natureza relacional ou intersubjectiva, contrariamente à noção de arquétipo postulada por Jung.

Numa situação terapêutica as coincidências significativas em si podem permitir o ultrapassar ou integrar de uma situação de bloqueio ou resistência, devido precisamente à coincidência entre a situação terapêutica e os restantes acontecimentos vivenciados pelo cliente e também pelo terapeuta e sobretudo pelo próprio movimento de coincidir, inerente ao encontro terapêutico enquanto parte de um fluxo existencial.

## ***FENOMENOLOGIA E UMA POSSIBILIDADE DE COINCIDIR.***

Edmund Husserl (1859-1938), que iniciou o movimento filosófico da fenomenologia, relevou o papel da consciência, desenvolvendo um método que lhe permitisse investigar as suas estruturas e a forma como os objectos eram experienciados e apresentados na mesma. O termo fenomenologia é parcialmente derivado da palavra Grega *phainomenon* que significa “aquilo que se mostra a si mesmo”. O objectivo da fenomenologia é a tomada de consciência daquilo que é a essência de um fenómeno, mas ao contrário de Merleau Ponty (1962): “...pondo as essências de volta na existência, não esperando chegar a uma compreensão do Homem e do mundo de qualquer ponto de partida que não o da sua facticidade.” (pág.Vii.)

Husserl tem como objectivo o idealismo transcendental, a consciência pura. Uma influência inegável sobre o desenvolvimento das ideias de Husserl foi Brentano com a sua noção de intencionalidade. O termo intencionalidade vem do Latim *intendere*, que se pode traduzir como “alcançar algo”, Brentano empregou o termo para clarificar a sua tese de que um mundo real e físico continua a existir fora da nossa consciência e que toda a consciência está sempre direccionada para o mundo, para o poder interpretar e dar-lhe um sentido.

Husserl desenvolve então um método que lhe permite a clarificação dos factores interpretativos que constituem cada experiência.

O método fenomenológico, baseado em oposição para com a atitude natural de percepção do mundo vivido, que é dotada de uma direcção temática para com os objectos que constituem o mundo, e de uma natureza ingénua uma vez que não tem presente a forma como os objectos surgem à consciência, é constituído por uma atitude cuja estrutura fundamental é a intencionalidade dos actos de consciência e a

descrição das estruturas e direcção dos mesmos. É por isso necessário que se retirem, uma a uma, as interpretações feitas aos estímulos que nos são apresentados para que se possam encontrar as invariantes da experiência, ou seja a sua essência, para que se chegue mais próximo a um conhecimento das coisas em si mesmas. Husserl considera então que consciência é sempre consciência de alguma coisa.

Husserl afirma que, para ter acesso ao campo dos fenómenos psíquicos puros, o psicólogo deve efectuar um tipo de redução que inclui a suspensão de tudo o que é extra-psíquico, inibindo qualquer julgamento a respeito do mundo “real”. *“O mundo só deve ser considerado enquanto fenómeno, ou seja, enquanto dado na consciência: “o mundo, ou antes, as coisas individuais no mundo como absolutas, são substituídas pelo seu respectivo significado na consciência nos seus vários modos”* (Husserl, 1986, p.125).

Assim o psicólogo, enquanto investigador das vivências concretas, tem como objectivo alcançar o significado de tais vivências, como experienciadas pela pessoa. Para tal, deve desenvolver meios para ajudar a pessoa a se expressar, mas também para que ele mesmo (psicólogo) possa escutar com o maior rigor possível. O método fenomenológico apresenta-se, como um modo de escutar, um método de acesso ao significado de uma experiência vivida. Ou seja, promove uma atitude que procede colocando de lado as pré-concepções acerca daquilo que um acontecimento significa, e tenta percebê-lo de tantas maneiras diferentes quanto possível, visando tornar explícitos tantos significados quantos possíveis.

---

Tendo como preocupação principal a natureza transcendental da consciência, Husserl reconheceu a importância do mundo vivido, o *Lebenswelt*, como centro da experiência humana imediata, onde a condição intersubjectiva se situa, e que

Merleau-Ponty vai desenvolver em oposição ao solipsismo do idealismo transcendental.

O mundo vivido é tudo aquilo que tomamos como garantido, é base recíproca das nossas experiências e que já lá está quando começamos a teorizar e julgar sobre ele. Tem por isso uma dimensão colectiva, é o fundo comum das nossas vidas e de todas as outras vidas que se interligam conosco, apesar da sua ambiguidade e indeterminação devido a relatividade da nossa situação em cada momento.

Estando sempre presente, não é possível excluir a nossa presença activa quando tentamos enunciar uma explicação para a nossa experiência no mundo vivido e que por isso quando tentamos olhar para a psicologia de forma objectiva, esquecemo-nos que estamos a ter como base o mundo vivido e que somos parte activa e não estranha do que é e pode ser a experiência humana.

Assim, todo o estudo sobre a experiência humana terá que começar e terminar de forma ambígua e indeterminada, uma vez que qualquer tentativa de estar apenas como espectador perante a existência humana é impossível, embora a ciência e a sociedade desejem e optem sempre pelo que é determinado e certo e predizível, a experiência humana é espontânea e pre-conceptual, é intersubjectiva.

A psicologia contudo optou, na maior parte dos casos, por uma formatação positivista própria das ciências exactas, reificando a mente e alienando-a do ser-no-mundo. Assim a fenomenologia tenta recuperar a experiência imediata do mundo, de como o mesmo se apresenta, descrevendo da forma mais rigorosa possível esses actos de consciência para vir a ser aquilo que Husserl esperava, uma ciência da experiência.

O mundo fenomenal, da experiência subjectiva, é segundo Husserl caracterizado por duas dimensões: aquela que diz respeito aos fenómenos que se revelam

exclusivamente e outra sobre os fenómenos que se revelam mutuamente na experiência. O contraste entre realidade subjectiva e objectiva passa a ser sentida no mundo de experiência subjectiva como fenómenos intersubjectivos ou subjectivos.

O mundo deixa de ter uma natureza fixa, e passa a ser um campo colectivo de experiências vividas de diferentes perspectivas, e as experiências individuais interligam-se para formar uma realidade fenomenal comum. Realidade que se forma devido à relativa estabilidade do mundo, aos nossos encontros com os outros e forçosamente com outras perspectivas. Para Husserl contudo a fenomenologia era sem duvida uma epistemologia que tentava alcançar a essência do conhecimento humano e uma consciência transcendental.

Merleau-Ponty discordou de Husserl. Para ele, a consciência é sempre uma consciência-num-corpo e isso coloca-a sempre em situação, em experiência. O self deixa de ser considerado como um ego transcendental, separado dos fenómenos que experiencia. A fenomenologia não caminha então, na direcção da ciência porque põe entre parênteses as informações científicas e não é, absolutamente, um retorno idealista. Ao afirmar que não há homem interior, Merleau-Ponty, além de transcender uma perspectiva dualista que divide o homem em interior e exterior, nega o idealismo transcendental. Self e corpo coincidem. O corpo vivido é a própria possibilidade de contacto com os outros mas também comigo próprio, e isso traz-nos a condição intersubjectiva da nossa existência.

---

**O mundo e eu estamos um no outro.**

Merleau Ponty dá ênfase especial à percepção, uma vez que a mesma está presente e na base da experiência humana. A percepção, para Merleau-Ponty, é o campo de revelação do mundo. Se a experiência não é um acto psíquico, a percepção é o campo ambíguo onde se fundem sujeito e objecto, retomando a crítica husserliana a Descartes e Kant, que diferenciam sujeito e objecto e para quem as relações estabelecidas no existir são reconstruções do mundo por parte do self/sujeito. Ao contrário desta forma de pensar, Merleau-Ponty situa a existência numa dialéctica naturalista, que se traduz num a priori fundamental: o princípio da inter-relacionalidade.

O princípio da inter-relação, como Spinelli identificou (2006) é central a todo o racional do pensamento existencial e sobretudo da psicoterapia existencial, e tem por isso uma presença transversal no presente trabalho.

Seguindo este princípio, todas as nossas reflexões, conhecimento e compreensão do mundo, dos outros e de nós próprios, emergem através de uma base condicionalmente relacional. Não podemos por isso compreender ou dar sentido ao existir humano a partir de uma perspectiva de isolamento do ser humano, mas antes através do seu contexto inter-relacional.

Assim, a partir de Merleau-Ponty, deixa de fazer sentido pensar em noções como sujeito e objecto uma vez que não são válidas em si mesmas, nem podem ser consideradas ou definidas isoladamente. O que implica que apenas posso tentar ter conhecimento de mim próprio através do mundo e dos outros que também o habitam.

Qualquer conhecimento passa a não estar localizado sujeito, mas a emergir apenas através da clarificação da sua condição inter-relacional. Assim, também com a experiência de coincidências significativas, a partir de uma perspectiva fenomenológica e existencial, o seu significado subjectivo poderá emergir a partir da

sua clarificação intersubjectiva, como tentaremos demonstrar ao longo do presente trabalho.

O princípio de uma condição inter-relacional da existência tem sido uma área de investigação em diferentes áreas do conhecimento como Spinelli (2006) evidenciou com os resultados da descoberta dos *neurónios espelho*, demonstrando uma possível correlação neurológica com uma base inter-relacional geradora da experiência consciente.

Uma vez que estará sempre situado no mundo, o Homem apenas conhece uma realidade caracterizada pela opacidade, ambiguidade e incerteza. Para Merleau-Ponty a maior característica da redução fenomenológica é que esta nunca é completa, será sempre uma tentativa, nunca inteiramente realizada, exactamente pela mundaneidade intrínseca à existência.

A fenomenologia para Merleau-Ponty não é o idealismo transcendental proposto por Husserl, o seu destino é existencial, é o contacto com os paradoxos da facticidade. Não é, então, possível chegar a uma verdadeira essência desvinculada do mundo: a fenomenologia recoloca a essência na existência. (Merleau- Ponty, 1962)

Compreender, então, significa distinguir a singularidade de cada acontecimento. Tanto Husserl como Merleau-Ponty eram fenomenólogos, mas o que eles queriam dizer por experiência separou-os. Husserl entendeu o fenómeno a partir da história imanente da consciência, Merleau-Ponty a partir de um ponto de vista de encarnação corporal e intersubjectiva, como uma situação histórica.

O objecto não é, portanto, constituído pela consciência, dado que o próprio conceito de consciência se dilui: *“Só sairemos desse impasse quando renunciarmos à bifurcação entre a consciência de....e o objecto, admitindo que meu corpo sinérgico*

*não é objecto, que reúne um feixe de consciência aderente às minhas mãos, aos meus olhos* “ (Merleau-Ponty, 1984, p. 137).

A noção de verdade em Merleau-Ponty caminha, então, na direcção do sentido que aparece e desaparece, escapa, na opacidade do mundo. A verdade é um movimento em constituição, não um estado. Esse momento constitui-se na minha relação com o mundo, no meu campo perceptivo e o que caracteriza a essência dessa verdade é o mistério inesgotável, uma incerteza perpétua.

Spinelli (2007), refere a importância de perceber as consequências que esta perspectiva nos dá em termos da situação terapêutica e a da sua preocupação excessiva sobre o indivíduo: *“O foco existencial sobre a inter-relacionalidade contradiz uma suposição persistente mantida não só pela maioria dos terapeutas mas também na cultura Ocidental no geral: designadamente, que a pessoa tem de ser olhada de um ponto de vista isolacionista, e como individuo, é compreendido apenas através dos seus significados subjectivos. O ethos dominante em terapia assume o primado do sujeito individual. É comum para as teorias psicoterapêuticas sugerirem que apenas quando o individuo encontrou, aceitou, ou autenticou o seu self, e ao fazê-lo começou a lidar com os seus problemas e obstáculos que se impunham e impediam a experiência e expressão do seu verdadeiro, autêntico e do potencial actualizante do self para existir, que o individuo é então capaz de considerar as possibilidades de relacionamento com outros e com o mundo em geral.”* (Spinelli, 2007, pág. 11)

---

Em contraste com esta suposição, o princípio da inter-relacionalidade propõe que nenhum self pode ser encontrado, nem nenhum individuo pode emergir, de outra forma senão via o a priori fundamental da relação, a partir do qual o sentido distinto e único do self emerge. A condição relacional da existência defende que a

consciência do self e dos outros é um resultado, ao invés de um ponto de partida, da relação.

Assim, a relação não é algo que existe sob determinadas circunstâncias ou como o resultado de condições particulares ou ainda algo que se trabalhe para atingir. A relação existe, sempre. Até a tentativa para romper ou negar a relacionalidade emerge como uma expressão da relacionalidade.

Por outro lado, a finalidade da análise fenomenológica para Merleau-Ponty não é a intuição das essências mas está antes concentrada em re-estabelecer um contacto directo e primitivo com o mundo. Decidimos fazer uma abordagem fenomenológico-existencial, ao processo de mudança em psicoterapia, através de um fenómeno particular, as coincidências significativas.

A fenomenologia centra-se no seu método e sobretudo na noção de epoché ou redução fenomenológica. Merleau-Ponty, que considera a relação de ser-no-mundo de uma forma não cognitivista, uma vez que a o contacto directo e primitivo com o mundo e a forma como temos acesso ao mesmo é através da percepção imediata, da ligação eu-mundo, claramente pertence a uma categoria diferente que os julgamentos, interpretações ou outras sínteses consequentes. Outro aspecto importante na relação de ser-no-mundo é o externalismo, no qual não há distinção entre as dimensões de dentro e fora, entre self e o mundo, esta noção holística está de algum modo ligada a uma forma de monismo neutral, reflexivo e que será importante para fundamentar a posição cosmológica deste trabalho.

Segundo Merleau Ponty (1962) *"...um movimento é aprendido quando o corpo o compreendeu, isto é, quando o incorporou no seu mundo, e mover o nosso corpo é apontarmo-nos às coisas através dele, é permitirmo-nos responder à sua*

*chamada*.”(p.139) O corpo estabelece activamente a ligação primária com o mundo, o rapport primário. A noção de rapport, significa também perspectivas comuns, ou estar sincronizado com alguém, ou com qualquer coisa no seu campo fenomenal, como as coincidências significativas.

Sobretudo Merleau-Ponty considera que o mundo é essencialmente indeterminado e ambíguo, nunca é passível de uma análise total e completa, transparente, deitando por terra o idealismo transcendental que Husserl defende.

A questão da redução fenomenológica para Merleau-Ponty tem sido alvo de bastante discussão, contudo pensamos que a análise efectuada por Smith (2005) sobre o assunto é bastante esclarecedora. Smith refere que a ideia de incompatibilidade entre o ser no mundo e a redução fenomenológica, assente na lógica de que é um facto que estamos no mundo, e que o mundo está em nós e logo não é possível afastarmo-nos dele e realizar a redução, é falsa. Merleau-Ponty aceita a *epoché* como princípio metodológico e rejeita simultaneamente o idealismo transcendental proposto por Husserl, uma vez que o conceito de ser no mundo é em grande parte não-cognitivo, pré objectivo e determinado pela intencionalidade operativa, pela apreensão através do nosso corpo e a *epoché* é destinada a actuar sobre a nossa capacidade de julgamento e crenças. Seguindo esta linha de pensamento, fenómenos como as coincidências podem centrar-se na natureza da nossa existência enquanto ser no mundo e tornarem-se significativas através da nossa subjectividade/intersubjectividade, pondo em evidência o facto que, ao contrário das ciências, a fenomenologia parte sempre de um ponto de vista, de uma perspectiva, e que por isso fundamenta a sua objectividade através da subjectividade/intersubjectividade, muito embora sejam significativamente vivências

únicas e pertencentes ao mundo fenomenal do indivíduo, as coincidências na sua natureza revelam a ligação existencial que co-estabelecemos com o mundo.

A nossa ligação existencial com o mundo é uma forma de externalismo. O conteúdo da nossa existência e dos nossos estados intencionais é determinado, em parte, pelas nossas relações com o ambiente. O mundo fenomenológico é para Merleau-Ponty (1962) “...o mundo onde eu me distingo de mim próprio como a totalidade das coisas ou processos ligados através de relações causais, eu redescubro em mim como o horizonte permanente de todas as minhas cogitações e como uma dimensão em relação à qual estou constantemente a situar-me.” (p. xiii)

Assim o mundo são relações que nos constituem e é o mundo como nos é apresentado à consciência, como fenómeno. Na definição de mundo fenomenal, as coincidências significativas surgem quase como o fenómeno exemplar que nos relembra que o mundo percebido pelas ciências e destacado de nós próprios nada mais é que um instrumento, um utilitário da nossa existência, do nosso mundo vivido, do nosso mundo fenomenal e que esse mundo é opaco, no sentido que não podemos alcançar toda a experiência e toda a sua essência de uma vez só. Existe sempre algo mais a ser explorado no mundo fenomenal e ele apresenta-se por isso como uma dificuldade importante a qualquer tentativa de tornar a experiência do mundo directamente e totalmente explícita.

---

## ***COINCIDÊNCIAS E PERCEPÇÃO EXTRA-SENSORIAL.***

Ao incluir um capítulo sobre percepção extra-sensorial, não queremos com isso afirmar que um fenómeno como as coincidências significativas seja disso um exemplo, apenas é importante considerar as relações que poderão existir entre ambos, uma vez que John Palmer (2004) concluiu que: “...*existe de facto alguma sobreposição entre correspondências sincronísticas e psíquicas, mas a sobreposição não é total.*” (p.178) referindo ainda que: “... *o grau de sobreposição é difícil de estimar, e é influenciado pelas suposições feitas em relação aos dois tipos de correspondências.*”. (p.178)

Perante isto, resta-nos dizer não ser o objectivo deste trabalho fazer uma investigação científica em parapsicologia e que por isso assumimos que o fenómeno das coincidências significativas é suportado quer pelo principio da lâmina de Occam, quer pelo facto de se objectivar através da validação inter-subjectiva. Tentamos assim evitar as discussões semânticas que existem ao redor da teoria da sincronicidade de Jung, como possível explicação, e antes tentar uma possível compreensão fenomenológico-existencial.

Nesta linha, importa referir ainda uma hipótese levantada por Palmer (2004): “...*acho que poderíamos descrever as sincronicidades Jungianas como um movimento de conformidade entre o cérebro e um acontecimento externo, de forma a preencher as necessidades e disposição de um individuo.*”(p.181) Ou seja, uma noção fisicalista da atribuição causal de locus externo, usando jargão psicológico.

---

Contudo, outra investigação sobre fenómenos psi foi levada a cabo por Spinelli (1998) que penso ser útil referir uma vez que revelou outra possibilidade teórica. Na

sua investigação o autor demonstrou a existência de fenómenos psi, mais concretamente telepatia, entre crianças até aos 8 anos (antes de existir internalização das ligações de significado, as Operações concretas de Piaget) e que essa capacidade declinava a partir daí e que se tornava quase impossível de, sob condições controladas, o demonstrar em adultos.

Spinelli (1998) sugere então a possibilidade de, pelo facto do sentido de self não estar ainda estruturado e coerente durante a infância, os seus limites estão como que em formação, ou se quisermos instáveis de forma a que a distinção entre self e outros também não é clara, uma vez que requer a acumulação de experiência e desenvolvimento neurofisiológico.

Perante esta estrutura instável, a permeabilidade dos limites do self pode permitir a partilha de estímulos significativos (Spinelli, 1998), e contrariamente à hipótese acima referida de Palmer, Spinelli afirma que a consciência de si (self), pode transcender os limites biológicos e englobar, em parte e temporariamente outros sentidos de self.

Segundo Spinelli (1998): “ *Um corolário fundamental para esta hipótese vai sugerir que a função primária do cérebro torna-se não a de gerar consciência, mas de servir como filtro selectivo da consciência. Esta ideia do cérebro como filtro selectivo é tudo menos rebuscada. Inúmeros estudos psicológicos sobre a atenção, por exemplo, revelam a tarefa necessária ao cérebro de seleccionar restritivamente a quase infinita quantidade de informação que chega à consciência*” (p.12). Assim e em jeito de conclusão o autor continua: “ *...por outras palavras, não tendo ainda desenvolvido totalmente um claro e relativamente fixo sentido de self, as funções de filtragem e barreira dos cérebros dos jovens que participaram no estudo, não estavam*

*totalmente operacionais de forma que os sujeitos estavam mais capazes de partilhar o input relacional criado pela interacção entre cérebro e consciência.” (p. 13)*

Podemos considerar então que perante um possível enquadramento das coincidências significativas, a hipótese postulada por Spinelli tem uma abrangência que facilmente permite a existência das coincidências como evento limite da condição relacional entre self e mundo. A actual visão dualista e por consequência isolacionista e reducionista acaba para nós por ser insuficiente para abordar a complexidade da relação entre ser e existência. Nesse sentido os pressupostos deste trabalho aproximam-se de um monismo dialéctico, que se coaduna com o princípio inter-relacional da existência e que vê essa relação como expressão de um todo, que na física é abordado como realidade implicada, holográfica e pelos estudos da mecânica quântica e teoria do caos e ao nível filosófico é abordada na fenomenologia especialmente no trabalho desenvolvido por Merleau-Ponty.

Antes de abordarmos os pressupostos acima referidos, embora alguns já tenham sido desenvolvidos em parte, e uma vez que como vimos anteriormente tanto fenómenos sincronísticos como fenómenos Psi partilham alguns aspectos, parece importante considerar que as pré-condições identificadas para um tipo de fenómenos, também possam ser relevantes para o outro. Nesse sentido, Spinelli (1998) indicou as condições sob as quais fenómenos psi têm mais probabilidade de acontecer:

- 1) Em condições altamente emocionais ou perturbadoras, como em momentos perigo e risco de vida, ou em momentos de morte de alguém significativo ou da própria morte pessoal.
- 2) Entre indivíduos com QI abaixo da media ou que exibam alguma forma de perturbação ou incapacidade psicológica, temporária ou permanente.

- 3) Em momentos de relaxação profunda, através da meditação ou até em momentos de elevado tédio.
- 4) Durante os sonhos, sob condições de hipnose, estados próximos do transe, práticas religiosas, ou estados psicadélicos induzidos por drogas, ou durante períodos de actividade alfa cerebral prolongados.
- 5) Entre culturas que confiam na consciência grupal, para a sobrevivência continua dos seus membros, ao contrário da maior parte das culturas Ocidentais.
- 6) Em momentos de alta excitação como aqueles que podem ocorrer durante períodos de actividade criativa, sexual ou exploratória.
- 7) Em momentos de contacto empático significativo com outro.

De uma perspectiva fenomenológico-existencial, os fenómenos psi\_estão então associados com situações de compromisso dialógico, que desloca indivíduos, afastando-os voluntária ou involuntariamente, das perspectivas mais seguras e delimitadas do “self”, para aquelas perspectivas co-constituídas ou do mundo vivido que permitem, ou impõem, um “ajustamento” temporário entre uma estrutura de self incerta, de limites frágeis, emocionalmente e conceptualmente plásticos e as relações do self/mundo, consigo próprio. (Spinelli, 1998).

## **ENCONTRO TERAPÊUTICO: QUANDO EXISTÊNCIAS COINCIDEM.**

No paradigma fenomenológico-existencial, a psicoterapia individual é normalmente referida como um encontro, de forma a realçar a centralidade da relação entre terapeuta e cliente e o momento em que a existência do último é expressa e aberta à co-exploração. A noção de encontro requer de facto que ambos, terapeuta e cliente, estejam presentes. Se por um lado é a existência do cliente que está aberta à exploração, neste paradigma, o terapeuta está também em constante mudança e a sua forma de ser-no-mundo é expressa pela relação que estabelece com o cliente. O terapeuta, mais do que em técnicas, foca-se no estar-com e no estar-para o cliente. Isto significa que o terapeuta fica com *as verdades experienciadas do cliente à medida que esta as vai relatando*. Mais importante, durante o encontro é constantemente tentada a reflexão do self do cliente, sendo o terapeuta *o outro que procura ser o self*, destituindo-se de ser um guia moral ou um alegre companheiro de viagem. É importante que caminhem lado a lado de forma ter uma possível simetria de pensamento e de suposições (Spinelli, 1998). Claramente encontramos aqui uma analogia directa com o conceito de coincidir. Se por um lado numa fase inicial do encontro terapêutico, é procurada a aliança terapêutica reconhecendo a realidade vivida do cliente, num 2º momento o terapeuta procura entrar nessa mesma realidade, nunca conseguindo em termos absolutos mas, consideramos nós, num movimento que tem nas coincidências significativas (para o cliente) os chamados momentos Eu-Tu de Buber (1974), ou momentos Cairós de Stern (2006), a expressão de um coincidir existencial desenvolvido no mundo terapêutico e integrado no mundo vivido do cliente.

É importante referir que de um ponto de vista fenomenológico-existencial, o encontro tem por base o princípio da intersubjectividade, e aquilo que é experienciado como estando em relação não pertence apenas a cada um dos participantes, mas é co-criado entre eles, no espaço ambíguo merleau-pontyano, onde afectamos e podemos ser afectados. Ainda assim, quer o terapeuta e o cliente têm a percepção da experiência de estar em relação, e também de que o outro também está em relação e que cada um está em relação. É o conhecimento intersubjectivo.

Para compreender aquilo que queremos mostrar com o conceito de coincidir existencial em terapia, é útil explorar uma noção psicológica tornada vulgar no discurso hoje em dia, a de empatia. A palavra "empatia" deriva do "Einfühlung" alemão. Esta última palavra foi cunhada pelo filósofo Robert Vischer, que definiu o seu significado específico como compaixão estética. Carl Rogers referiu-se ao conceito de empatia como a capacidade de perceber o referencial interno de outra pessoa com os componentes emotivos e significados que lhe pertencem, como se fossem a outra pessoa, mas nunca perdendo a condição "como se". Ou seja é tentar compreender a forma como outrem está no mundo, e como o mundo está nele, sem nunca o conseguir na totalidade devido precisamente à condição "como se", que nos remete para a incerteza inerente à existência. Assim é possível que em terapia se consiga traduzir o processo empático por parte do terapeuta como uma aproximação a um coincidir (no espaço, no tempo e na escuta activa do terapeuta) com o cliente, é como um processo de sincronização que ocorre no início da terapia, que obviamente não é fruto do acaso, mas que possivelmente também não é totalmente derivado das acções e reacções do terapeuta e cliente, dada a complexidade do fenómeno empático que em terapia tem que ter em conta o contexto vivido quer para terapeuta e cliente, quer a capacidade de ressonância emocional de cada um, e que está dependente

também de quaisquer acontecimentos que sejam ou não valorizados por cada um dos participantes. Por isso parece-nos um pouco redutor considerar a empatia apenas como técnica quando a sua compreensão se revela mais complexa do que à partida pode parecer. Em ciências humanas é pouco provável que seja a lâmina de Occam o princípio orientador, se a existência é complexa a sua compreensão necessariamente também o será. Se de um ponto de vista psicoterapêutico o contacto empático é algo próximo de uma posição “como seria” ser o cliente A ou B, no paradigma existencial o método fenomenológico é uma tentativa de dar rigor a essa tarefa, sempre incompleta, para o terapeuta. Se olharmos para a existência como um acontecimento, o que temos em psicoterapia é um encontro simultâneo de dois acontecimentos, ou duas existências, a do terapeuta e a do cliente, e esse processo é o equivalente a um coincidir existencial, se tivermos em conta o princípio da inter-relação. Se olharmos para a nossa existência, e para o seu fluxo temporal, tentamos como seres criadores de significado, organizar os acontecimentos que vivenciamos, sejam eles fruto do acaso ou do destino, de forma a que o papel principal seja nosso. Ou seja tem que existir uma coerência geral na nossa existência e principalmente uma coerência temporal, que nos dá o sentido de continuidade na nossa experiência. A vivência de um sentido temporal tem dois níveis, um implícito e outro explícito. Aquilo a que Merleau Ponty chamou o “arco intencional”, refere-se à continuidade pré-reflectiva do tempo, à capacidade de integrar os momentos que passam de forma fluida, sem se fazer notar, esse é o nível implícito da temporalidade, mas quando algum acontecimento quebra essa continuidade temporal, o presente emerge e o tempo torna-se explícito. Noutro nível de análise, relevante para o presente trabalho, a temporalidade intersubjectiva remete-nos para a *sincronização* entre o ser-humano e o seu ambiente natural e social. Claro que a sincronização aqui referida diz respeito

ao estado de coincidência contínua entre os vários ritmos que nos preenchem a vida. No que diz respeito à temporalidade intersubjectiva, Thomas Fuchs (2005) referiu: “...o contacto diário com outros implica uma sintonia precisa e continua da comunicação emocional e corporal, uma troca de vibrações, ou uma ressonância intercorporal...”. (p.197) Esta sincronização é evidenciada pela investigação do processo terapêutico, na importância dos mecanismos não verbais que a constroem. Podemos classificar esta sincronização intersubjectiva como uma ressonância mútua que existe desde que somos vida. Em psicoterapia como referimos acima esta sincronização é essencial para o desenvolvimento do processo terapêutico apesar de não estarmos na maior parte das vezes atentos à sua actividade, por ser implícita, o caso muda de figura quando essa sincronia é interrompida.

Thomas Fuchs (2005) fala das dessincronizações como necessárias ao existir, uma vez que é impossível mantermo-nos sincronizados constantemente, e que essas dessincronias variam no seu grau e podem vivências como: “... a incompreensão do que foi dito por outra pessoa, chegar atrasado, não acabar uma tarefa a tempo (...) experiências de culpa, perda, separação ou crises podem levar a uma perturbação temporária ou duradoura da sincronia vivida com outrem”.(p.196) Não estar intersubjectivamente sincronizado pode ser assim um factor presente na melancolia, ou depressão major, bem como em várias situações não patológicas na nossa vida. Podemos tentar agora estabelecer um paralelismo entre a sincronia intersubjectiva e o princípio da inter-relação em fenomenologia existencial, como condições ontológicas da existência. Spinelli, estabeleceu três princípios universais como sendo necessários a qualquer explicação teórica em fenomenologia existencial e que se processam ontológica e onticamente: o princípio da inter-relação, a incerteza existencial e a angústia existencial. São ontológicos, no sentido que se revelam em qualquer aspecto

da existência humana e são ônticos através da expressão única e individualizada que é adoptada por cada um de nós ao reflectir sobre a experiência das condições universais (ontológicas). A questão e presença da temporalidade é inevitável como englobante destes três princípios. Para o presente trabalho o conceito de temporalidade intersubjectiva, mais concretamente a sincronia intersubjectiva é particularmente útil, uma vez que permite em conjunto com o a priori inter-relacional o estabelecimento de uma ferramenta cognitiva que abre o caminho para um compreensão fenomenológica existencial das coincidências significativas, num contexto psicoterapêutico.

Se segundo o princípio da inter-relação, self, mundo/outros são co-constituídos e condicionalmente dependentes é legítimo afirmar que existir, na maior parte do tempo, é um estado de permanente coincidir intersubjectivo entre self e mundo/outros. E aqui a coincidência é o equivalente ao estado de pura presença ou de fluir (Csikszentmihalyi, 1988), e que se pode transmitir modificando a frase de Merleau Ponty para, o mundo e eu co-incidimos um no outro. A expressão co-incidir para além de dar uma dimensão de temporalidade, acrescenta uma posição activa recíproca, que na relação Self-Outros é sustentada pela investigação em psicologia do desenvolvimento, e das relações interpessoais, mas que na relação do Self com o mundo, ainda não existe uma compreensão intersubjectivamente aceite, embora a eco-fenomenologia, a teoria de Gaia e as investigações em física e mecânica quântica sejam passos nesse sentido. Ao que parece, nós vibramos e ressoamos com o mundo e com os outros à nossa volta e vice-versa, as experiências com a estrutura da água realizadas pelo investigador Masuru Emoto, são um disso um exemplo, de qualquer forma é importante referir que o presente trabalho não pretende fazer uma apologia do idealismo, nem uma apologia do materialismo. A questão que se põe não é sobre

o que é a realidade, mas sobre o que é viver a realidade. E a realidade que referimos aqui é o processo de co-incidência, de experiência pura (Kitaro Nishida, 1990), de constante actividade e presença, ser-no-mundo. Mas só fazemos esta inferência a partir de uma base racional, essa é a diferença. A reflexão sobre esse processo de co-incidência dá-nos a ilusão de que ele não existe uma vez que gradualmente vamos desenvolvendo a realidade através da diferenciação. Então, se redimensionar-mos o nível de análise, seja ele implícito, não verbal, não consciente, micro-físico, é possível perceber que existe uma co-dependência, interligação entre o Self (e o Self aqui é sempre uma expressão para um Self corpóreo) o Mundo e os Outros e que quando nos referimos a nós próprios, estamos a dar um foco estrutural à reflexão sobre o processo ontológico de coincidência existencial.

Em psicoterapia, uma das expressões dominantes do sofrimento humano, ganha forma no sentimento de alienação da self com o mundo e com os outros, e pode carregar a multiplicidade de conteúdos que se conhece. Como já referimos, a nossa identidade é uma estrutura construída através da reflexão sobre a experiência intersubjectiva do existir. Assim, como estrutura criamos naturalmente uma “barragem” ao fluxo ou processo de coincidência Eu-Tu-Mundo, e vivemos essa experiência através do desligamento sentido entre Self, Mundo e Outros. O fenómeno que denominamos como mera coincidência, é assim uma demonstração de que pode ser mesmo uma ilusão essa sensação de desligamento. Este argumento pode parecer contra-intuitivo, mas vamos assumi-lo conscientemente. Então como dizíamos, aquilo a que chamamos coincidências e que na maior parte das vezes não tem qualquer significado relevante, são percepções do processo intersubjectivo que ocorre simultaneamente com a nossa estruturação reflexiva. Paradoxalmente, de um ponto de vista fenomenal, a ocorrência de coincidências parece estar relacionada com

estruturas rígidas, muito centradas num foco ou dimensão da existência, como exemplo de uma posição extrema está a paranóia. Mas não é necessário entrar em dimensões psicopatológicas para experienciar coincidências na existência, por isso vamos-nos centrar no propósito temático deste trabalho, as coincidências significativas no encontro terapêutico. O que torna significativa uma coincidência é talvez um ponto distinto em fenomenologia existencial relativamente à concepção jungiana da sincronicidade. Para Jung, a natureza arquetípica da ocorrência de coincidências era o que lhe dava os contornos de experiência sincronística. Contudo a questão do significado em psicoterapia existencial, deriva da função intencional da consciência na construção de uma realidade significativa. Como Spinelli (2007) refere, "...é através da inter-relação com o mundo que nos vivenciamos como seres criadores de significado, interpretando o mundo através do processo de construção de significado daquelas " coisas ", ou eventos que se impõem sobre a nossa experiência e com a qual estamos em relação.". (pág. 26) Tendo como subjacente o processo ontológico intersubjectivo, então a criação de significado vai funcionar como um organizador e simultaneamente como um diferenciador dessas experiências. Assim, complementarmente a essa necessária construção de significado, está a simultânea construção do sujeito que se expressa através do mesmo acto de construção, e essa mútua afectação através do existir, evidenciada pela investigação fenomenológica, tem implicações importantes nas investigações actuais em ciência cognitiva. Então, assumindo que existe uma mútua afectação em cada acto de construção de significado, e que esse significado é fundamentado pelo princípio da intersubjectividade, isso não poderá representar uma interligação significativa entre cada unidade de self-mundo-outros que representamos? E se assim for, o encontro terapêutico poderá, ao centrar-se sobre a forma e congruência da estruturação dessa

experiência ontológica, permitir uma nova sincronização entre Self-Mundo-Outros aquando da investigação psicoterapêutica, que permite ao cliente a possibilidade de encontrar um significado mais “verdadeiro” para Si, que para além de revelar o que é perceptível abre ao mesmo tempo todas as possibilidades de significado que se estendem a partir daí.

Mais do que leis da atracção, é possível encontrar na experiência de coincidências significativas um efeito concreto da ressonância intersubjectiva que está inerente ao existir, uma vez que fenomenologicamente o self/mundo/outros parece criar o *espaço* para significados que anteriormente não estavam presentes, e um novo significado emerge a partir de uma re-sincronização, que pode ou não afectar significativamente a estrutura self/mundo/outros. A psicoterapia pode ser um veículo para a mudança, se mantiver uma abertura para a incompletude eterna da Verdade, e se incluir no mundo terapêutico, a dimensão intersubjectiva subjacente ao existir.

Segundo Spinelli: “...*de um ponto de vista existencial, questões de escolha, liberdade e responsabilidade não podem ser isoladas ou contidas num ser separado (como um Eu ou Outro) .... Deste ponto de vista, nenhuma escolha pode ser apenas minha ou tua, nenhuma experiência do impacto da escolha pode ser separada em termos de “minha responsabilidade” em oposição com “tua responsabilidade”, nenhum sentido de liberdade pessoal pode verdadeiramente evitar as suas dimensões intersubjectivas.*” (p.: 16).. Nas coincidências significativas, a noção de controlo criativo sobre a nossa existência pode ser posta em causa, mas não podemos esquecer que para além de nos afectarmos (Self/mundo/outros) mutuamente, continuamos a ser nós a construir os significados. Este trabalho não pretende fazer por isso uma apologia do fenómeno das coincidências significativas como forma de colocar de lado o mais que estabelecido foco de qualquer psicoterapia, a relação de ajuda. Mas

permite encarar a questão da mudança de outra forma, uma que seja mais inclusiva do mundo vivido do cliente, mundo esse que pode ou não ser constituído pelo mundo terapêutico. Mahoney (1989), descreve os padrões gerais da experiência pessoal como: "... *um estado de equilíbrio dinâmico, que se perpetua tanto quanto possível sob os "oceanos" de perturbação que prevalecem na tona, até que surja um episódio desafiador (normalmente na forma de crise ou novidade); se o desafio é acomodado, a vida "retorna" a um (novo) equilíbrio dinâmico.*" (p.249). Esse surgimento de um episódio desafiador que Mahoney fala pode ser equiparado ao fenómeno das coincidências significativas que falamos.

Contudo o se esse equilíbrio dinâmico não é alcançado, segundo Mahoney (1989 ): "... a desordem sistémica continua a aumentar, é comum ocorrer uma crescente variabilidade em todas as formas de experiência (...) dentro desta variabilidade, os indivíduos relatam padrões fenomenológicos em "tempo-real" denominados oscilações, que são ciclos de 'expansão' (aberturas, acomodações) e 'contrações' (fechamentos, assimilações) ao longo das dimensões dos processos centrais de ordenação." (p.250)

Mais uma vez é possível encontrar paralelismos entre estas oscilações temporais com o processo de re-sincronização que referimos anteriormente, pelo que nos parece fiável o enquadramento das coincidências significativas como fenómeno a ter em conta na mudança terapêutica, sobretudo para desmistificar um pouco a ideia da exclusividade *mágica* sobre os processos de mudança em psicoterapia.

Pensamos ser útil, uma vez que falamos de metáforas de ajuda, dar uma representação do temos vindo a conceptualizar, através da exposição de um encontro terapêutico onde a presença do fenómeno em estudo neste trabalho tem um papel transformativo.

## Um encontro terapêutico.

Este relato corresponde ao período de 12 sessões de terapia.

Antes de começar, é relevante dar o contexto situacional.

*Na altura estava a iniciar o meu percurso clínico num hospital psiquiátrico. Estava no departamento de Psicoterapias, e o paradigma dominante era o cognitivo-comportamental. Comecei a seguir casos e tinha supervisão. Questionava-me acerca do que poderia ser melhor para cada uma das pessoas que via. A grande maioria das pessoas procurava respostas e soluções para os obstáculos que estavam a viver na altura.*

O Vix era um jovem adulto, magro e de estilo conservador na aparência, estava sentado de forma rígida, revelando uma aparente tensão que o impedia de ser espontâneo, vacilando muito quando lhe pedi para se dirigir ao gabinete onde estava. Quando se sentou, o Vix olhou em redor e, quando fechei a porta e me sentei, respirou fundo e começou a desculpar-se por ter chegado atrasado. Depois de lhe ter explicado que tinha sido informado que viria as últimas 5 sessões, ele justificou a sua ausência devido ao facto de ter tido uma sobrecarga de trabalho inesperada nesse período.

Referi-lhe que naquele momento o grupo tinha terminado e que não havia data para um novo, e perguntei-lhe como se encontrava naquele momento.

Vix começou por dizer que não estava nada bem, e o seu corpo como que esvaziou num só movimento, disse que tinha pouca esperança que pudessem haver mudanças positivas na sua vida.

O Vix tinha-me sido descrito em supervisão como uma pessoa com traços obsessivos que tinham expressão no seu comportamento recolector de todas os objectos que achava poder vir ser úteis algum dia mais tarde. Na altura não tomava qualquer medicação e há 5 anos tinha começado a desenvolver um isolamento social acentuado pelo que decidiu iniciar terapia pessoal, frequentando grupos de competências sociais, e grupos de ajuda mutua sem que nunca tivesse sentido uma melhoria significativa naquilo que considerava ser o seu maior obstáculo: as relações sociais.

Na altura ao ouvir a história do Vix, senti-me curioso pelo facto de nenhuma das intervenções terapêuticas em que participou estar investida positivamente por ele e no entanto o pedido de ajuda agora era transmitido de forma clara e urgente. Isso foi o suficiente para sugerir-lhe que iniciasse, uma vez que não tinha tido mais que 3 sessões com a minha supervisora, se fosse essa a sua vontade, uma psicoterapia individual. Vix referiu então que não tinha tido uma boa experiência com a sua última terapeuta.

Após um silêncio relativamente breve, o Vix perguntou-me se eu estaria disponível para o ajudar. Considerei, e respondi afirmativamente. Na altura senti que poderia dar apoio psicoterapêutico, teria que falar com a minha supervisora acerca daquela situação, mas como tinha liberdade e disponibilidade para o fazer, aceitei o pedido de ajuda.

Combinei com o Vix encontrarmo-nos na semana seguinte, o que me daria a possibilidade de falar com a minha supervisora e, para além de obter o seu consentimento queria saber a sua opinião sobre o Vix, uma vez que já o conhecia.

Na manhã seguinte após ter feito o relato dos eventos sucedidos, a resposta que obtive em relação ao facto de iniciar uma psicoterapia individual com o Vix foi positiva, embora carregada de uma tonalidade pessimista. A minha supervisora disse-me mais uma vez que o problema do Vix residia no facto de ele ter humor marcadamente depressivo, comportamentos recolectores, e que tinha desenvolvido ansiedade social. Não respondeu positivamente a qualquer projecto terapêutico que lhe foi proposto e que integrou, o que a levou a suspeitar de alguma manipulação por parte de Vix. De qualquer forma, referiu que não havia nenhum problema em avançar, uma vez que eu tinha demonstrado disponibilidade para o ver e teria a supervisão sempre que necessário:

Fiquei a pensar na relação entre a possibilidade haver manipulação por parte de Vix e o que ele ganharia com isso, e o facto não ter sido registada qualquer melhoria significativa na sua vida após tantas e variadas intervenções terapêuticas, o que estaria a faltar? Ou talvez pelo contrário, o que estaria a mais?.

Tinha passado uma semana, e à hora esperada, aguardava a chegada do Vix no gabinete. Enquanto esperava, comecei a pensar no meu percurso até aquele momento em que me encontrava sentado a desempenhar um papel de técnico de saúde mental. Qual seria a *receita* para o Vix? De certeza que haveria de pensar em algo que ele aderisse, era esse o meu papel. Olhei para o relógio, reparei que passavam 5 minutos da hora combinada, levantei-me para ir à sala de espera. Quando abri a porta, que dava directamente para a sala de espera, vi o Vix sentado.

Dirigi-me até ele, parecia absorto nos seus pensamentos, quando de repente se levantou e começou a desculpar-se por ter chegado atrasado. Disse-lhe que não havia problema e indiquei-lhe o caminho do gabinete. Prontamente entrou e perguntou-me se poderia sentar-se, acenei que sim. Estava visivelmente agitado, assim que se

sentou observou a pente fino o local em que se encontrava, começou novamente a pedir desculpa por ter chegado atrasado, referindo que estava a ter alguns problemas no emprego e que tinha dificuldades em sair a horas adequadas para estar presente ali. Disse-lhe mais uma vez que não havia problema, e que poderia ser considerada a opção de mudança do horário das consultas. Reparei que ao falar, Vix não focava muito tempo o seu olhar no meu, mantendo antes uma intermitência no olhar que parecia revelar grande ansiedade. De facto, aparentava uma fragilidade global na sua estrutura, com um físico leptossómico pouco vivo, pouco activo, que sublinhava esta percepção.

De qualquer forma, depois de estar instalado o primeiro silêncio no gabinete, perguntei-lhe então como se encontrava.

Vix começou logo por dizer que estava deprimido, há bastante tempo, e que não estava a ser medicado porque não sentiu efeitos significativos na melhoria da sua condição quando tomou psicofarmacos devido ao mesmo problema.

” Não tiveram qualquer efeito e não serviam para nada. Por isso parei.” – Foram as suas palavras, e recomeçou dizendo:

“ Não sei o que dizer quando estou ao pé de pessoas que não conheço, especialmente se forem mulheres, nunca fui muito extrovertido, mas agora não tenho mesmo amigos nenhuns, ninguém me telefona e as poucas pessoas que considero minimamente próximas de mim encontro-me casualmente com elas, e cada vez mais sinto que não consigo dar a volta a esta situação. Tenho pouca esperança que alguma vez vá mudar, já ando assim há algum tempo, tempo demais na realidade e cada vez parece piorar! Já tenho 30 anos!”. Era um facto. Pedi-lhe que me contasse o seu percurso terapêutico.

Vix tinha uma longa história de tratamentos psicoterapêuticos “falhados” que tinham começado há 6 anos atrás devido a uma depressão, que atribui ao facto de se sentir sozinho e não conseguir arranjar uma namorada, estava na altura no último ano da faculdade. Consultou um psiquiatra que lhe receitou uns antidepressivos que não resolveram a questão, pelo que lhe foi sugerido que iniciasse terapia simultaneamente. Decide então contactar o seu primeiro terapeuta, por recomendação do psiquiatra.

Vix: - Sentia-me bem ao início mas as sessões eram muito dispendiosas para mim, e depois de algum tempo saí, também porque comecei a ir ao grupo para a doença bipolar.

G: E como foi a experiência?

Vix: As sessões estavam a ser gratificantes, estava a conhecer pessoas novas...com as quais me identificava e o facto de cada um contar a sua estória era bom para mim, não me sentia tão sozinho. Mas depois algumas pessoas foram embora e as que ficavam não tinham problemas a sério, e estavam ali só para passar o tempo, e as outras eram realmente muito muito doentes. Eu não sou assim...

G: Assim...?

Vix: Tão doente! Aquelas pessoas tinham realmente problemas graves, eu consigo perceber isso!

G: E o que aconteceu?

Vix: Deixei de frequentar aquele grupo, e pedi uma sugestão do meu terapeuta. E ele falou-me do grupo de treino de competências sociais que funcionava aqui. Decidi obter mais informações. Após uma entrevista entrei e fiz todas as sessões. Mas, parece que não aprendi nada, depois de ter terminado o grupo ainda sentia grandes dificuldades...

G: O que fez a partir daí?

Vix: Bem, como aqui os serviços são públicos, decidi vir a uma consulta de psicoterapia aqui no serviço. Conheci uma nova terapeuta aqui, que até o Dr. deve conhecer, e após várias consultas foi-me indicado o seu grupo.

G: Sim, então actualmente não mantém qualquer tipo de outro contacto terapêutico?

Vix: Não, e as coisas parece que cada vez estão piores.

G: Ok, então vou tentar referir aquilo que percebi do seu percurso e dizer-lhe o que podemos fazer, corrija-me se estiver errado, por favor. Há 6 anos atrás começou a sentir-se só, por não ter uma namorada, ao ponto de ter tido o diagnóstico clínico de depressão, tem também dificuldade em interagir com pessoas que não conhece, especialmente mulheres. Nessa altura decidiu procurar ajuda e começou uma terapia pessoal, seguindo-se de várias experiências em grupos terapêuticos sem melhorias significativas.

Vix: Sim é isso.

G: Teve também sessões aqui...

Vix: Sim tive algumas, mas também não correram lá muito bem, especialmente quando ouvi que teria que aceitar-me como sou. Eu não quero ficar assim para sempre, senão não procuraria ajuda!!

G: Bom, acho que à partida tem um bom prognóstico, uma vez que não se quer resignar perante a sua situação, nestas sessões podemos tentar encontrar a via mais adequada para isso.

Vix: Tudo bem.

Após ter ouvido o percurso quase “globetrotter” que o Vix fez, fiquei com uma sensação estranha. O problema parecia residir na vontade e na aceitação dos Outros. De facto, Vix parecia uma ilha, sem o ser. A sua timidez era reforçada por não

manter o olhar fixo quando falava, tinha sempre o olhar desviado para um dos lados de forma a evitar o contacto visual.

De qualquer forma, decidi seguir o procedimento normal e procedi à anamnese para reunir os dados factuais da sua estória, abordando durante as sessões que se seguiram a sua história pessoal e familiar, sem grandes alterações nos sintomas apresentados ou com momentos significativos na terapia.

### *ANAMNESE DE VIX.*

Vix nasceu há 30 anos atrás, vivia com os seus pais e irmã. O pai tinha 70 anos de idade e estava reformado da profissão de advogado. A mãe tinha 65 anos e estava gravemente doente com Alzheimer, e tornara-se “fardo” para a família pois era dependente deles para quase tudo e apesar do pai ser o seu apoio mais directo, muitas vezes quer Vix quer a sua irmã tinham que ajudar.

A irmã de Vix, foi-me descrita como sendo uma pessoa completamente reactiva relativamente à sua forma de estar e ser. Era mais nova que ele três anos, mas já trabalhava numa empresa, tinha tirado o curso de gestão, foi a melhor aluna do seu ano. Vix tinha tido uma infância normal, apesar de ter sido sempre muito protegido pela sua mãe, não se lembra de ter sido em algum momento infeliz, tinha amigos que actualmente não sabe onde estão nem o que fazem. Diz ter perdido o contacto com eles depois de ter entrado para a escola secundária, onde se lembra de ter começado a sentir-se sozinho e ter sido nessa altura também que iniciou o que referia como o seu hobby preferido, guardar todos os objectos que pudessem vir a ser úteis, mesmo que naquele momento ou num futuro próximos fossem insignificantes. Guardava os objectos numa arrecadação pequena onde passava a maior parte do seu tempo livre.

Actualmente referia ter mesmo bastante “ tralha” acumulada e que isso era problemático para a família, especialmente para a irmã.

Nunca tinha tido uma namorada, apenas uma amiga especial que já não vê há algum tempo, que conheceu na faculdade enquanto estudava.

Refere não ter tido grandes dificuldades enquanto estudante, era daqueles mais reservados que não ia a festas nem fazia amigos, também não foi um aluno brilhante, apenas queria começar a trabalhar o mais rápido possível e o curso era o meio para o fazer. Quando terminou o curso começou a trabalhar como administrativo numa empresa e ainda lá se encontrava.

Não se recorda bem do início dos seus problemas, mas lembra-se que a sua mãe adoeceu também nessa altura, o que foi um grande choque pois era na família aquela pessoa que mais gostava. Ao contrário do seu pai e da sua irmã, que o criticavam muitas vezes, a sua mãe defendia-o sempre e estava sempre do seu lado. Quando ela adoeceu, lembra-se de ter sofrido muito pois não tinha ninguém para conversar em casa e sentiu-se muito sozinho e exposto à agressividade do pai e da irmã para com ele. Especialmente por começarem a exigir que deixasse de guardar objectos sem razão aparente. A partir daí diz que a sua vida foi gradualmente piorando, uma vez que não encontrava ninguém com quem pudesse estar a não ser a sua mãe e ela estava doente. Actualmente diz que o relacionamento com o seu pai é mau, devido às críticas que são constantes. Com a sua irmã tem um relacionamento distante, mas que ela apoia sempre o pai nas discussões que têm. Diz gostar de falar com a mãe, apesar das dificuldades, sente por vezes que ela consegue ser a pessoa mais lúcida de todas. Depois de ter feito tantas experiências em terapia, o seu pai e a irmã acham que só não muda porque não quer, e isso ainda lhe traz mais sofrimento. Em relação às suas expectativas neste momento, diz que gostaria que o ajudassem a compreender o que

tem e conseguir ser uma pessoa normal, sem medo de falar com as pessoas, especialmente as mulheres.

### ***CRONOLOGIA DAS SESSÕES***

No fim da sessão, tentei explicar aquilo que achava ser a base para trabalhar com o Vix, tendo em conta a sua história pessoal e sobretudo a coincidência entre o início dos seus problemas, ou pelo menos da consciência deles, e o facto da sua mãe ter adoecido também. Havia, no meu entender, indicação para fazer terapia mas numa base diferente daquela que vinha a trabalhar-se. De qualquer forma não haveria hipótese de ser uma terapia de longa duração, uma vez que o meu vínculo terminaria no fim daquele ano.

Disse-lhe que estaria disposto a ajudar, mas que seria sem foco de análise concreto, uma vez que as várias tentativas que ele já tinha feito nesse sentido não tinham resultado, iríamos apenas falar sobre o que surgisse durante as sessões e que eu faria o possível para tentar compreender. Vix agradeceu-me e concordou em vir semanalmente às sessões, despediu-se e saiu.

Depois daquela primeira sessão, fiquei a pensar sobre o que tinha sido importante naquela hora, como normalmente fazia para todas as pessoas. Fiquei com a ideia que a ansiedade social do Vix poderia estar relacionada com o facto da sua mãe ter adoecido e ele ter perdido a sua identidade em casa. Sendo uma pessoa solitária, extremamente tímida, algo o impedia de assumir a sua espontaneidade com outras pessoas, especialmente com mulheres. Fiquei a pensar também no facto de não ter amigos, ou alguém que pudesse ser um escape do seu meio familiar, de facto as suas rotinas pareciam ser rotinas de solidão.

Na sessão seguinte o Vix não chegou atrasado, e assim que entrou sentou-se e começou a observar o gabinete até que fixou o olhar nas grandes janelas que estavam abertas. Levantou-se e encostou uma delas. Mantinha a mesma aparência geral de fragilidade. Voltou a sentar-se e disse:

Vix: Esta semana não correu lá muito bem...tive que ir buscar umas coisas a casa do meu avô, ele faleceu há algum tempo....e agora começamos a tirar as coisas de lá de casa. E eu tinha dito ao meu pai e à minha irmã que queria ver algumas coisas antes de deitarem tudo fora, mas já esperava que eles fossem lá só para mandar tudo fora e quando lá cheguei já eles tinham mandado grande parte das coisas do meu avô para o lixo. Coisas que eu queria! Fiquei bastante irritado com eles, até discuti com a minha irmã, ela começou aos berros a dizer que eu parecia um atrasado mental que já tinha porcária suficiente em casa...

G: E que coisas eram?

Vix: Não sei, mas podiam ter interesse!

G: E como ficaram as coisas com a sua irmã?

Vix: Eu calei-me....o que mais me irrita é o facto de ela ficar sempre por cima! Nunca consigo fazer-lhe frente!

G: E chegou a ir a casa do seu avô?

Vix: Sim. Ainda trouxe umas quantas coisas que estavam lá. Uns discos antigos e umas peças de bicicleta antigas também...eles não percebem isso.

G: Porque é que acha que eles não percebem?

Vix: Não sei....talvez seja um pouco estranho para eles porque eu tenho muitas coisas guardadas.

G: Só por isso?

Vix: Pois, é que de facto são bastantes objectos... e eu apenas os guardo porque gosto de velharias, eu sei que devia dar menos importância a essas coisas, às vezes até me prejudica o tempo que gasto com isso, fico muito cansado e não tenho cabeça para mais nada. De qualquer forma agora só vou à arrecadação ao fim de semana, por isso não percebo qual é o mal...

G: E como correu o resto da semana?

Vix: Tive algumas dificuldades no trabalho, porque como ando a dormir mal depois não funciono bem, fico mais lento...

G: Como é que são as coisas no trabalho? Já lá está há algum tempo, não tem colegas com quem se relacione bem?

Vix: Nem por isso, eu trabalho num local onde passo a maior parte do tempo sozinho e também não fomento grandes conversas. Fico no meu canto e faço o meu trabalho, é assim desde o início.

G: Houve alguma situação em que a ansiedade aumentou junto de outras pessoas?

Vix: Sim, por acaso houve uma situação...encontrei uma amiga minha que não via há algum tempo...perguntei-lhe como estava e ela respondeu que estava tudo bem e depois fiquei ali sem saber o que dizer...até que ela acabou por ir embora e nos despedimos.

G: O que haveria de dizer?

Vix: Bom, não sei...fico tão nervoso, ela percebeu isso de certeza...era uma amiga minha do grupo de auto ajuda que frequentei, ainda tivemos algumas conversas juntos na altura mas depois deixámos de nos ver..eu tenho o numero dela e ela tem o meu, mas nunca mais a tinha visto e não consegui dizer nada, acho que podia ter falado com ela sem parecer tão ridículo. Enfim...

G: O que sentiu quando falou com a sua amiga?

Vix: Primeiro senti-me surpreendido quando a vi mas depois fiquei como que preso, parece que não consigo dizer nada, depois quando ela se foi embora senti raiva de mim próprio.

G: Costuma ser assim normalmente?

Vix: Sim, sempre. E depois fico muito tempo em casa sem sair, não me apetece e também não tenho ninguém a quem ligar.

G: A sua amiga talvez tenha sentido as mesmas dificuldades...

Vix: Não sei...como eu acho difícil...

G: Uma das formas que temos ao nosso dispor para mostrarmos a nós próprios que às vezes exageramos um pouco sobre aquilo que os outros possam pensar, é expormo-nos às situações que julgamos ser difíceis, qual é o problema do ridículo?

Neste momento o Vix permaneceu em silêncio, baixou a cabeça e assim ficou algum tempo. Não o interrompi, esperei que estivesse a reflectir sobre o que tinha dito. Depois ainda na mesma posição:

Vix: O ridículo sou eu, eu sei.

G: Referia-me à situação em concreto...E aqui? Sente-se ridículo?

Vix: Aqui não. Mas é diferente.

G: Não nos conhecíamos, é normal que tenha existido alguma ansiedade...como é que é diferente aqui?

Vix: Porque isto é o seu trabalho, aqui eu já esperava que as coisas fossem assim, lá fora não sei...

G: Acha que aqui as coisas são previsíveis é isso?

Vix: Sim, é como lá em casa e no trabalho...as pessoas já sabem como eu sou.

G: Eu não sei, e acho que é difícil querer controlar tudo na vida, até porque há sempre algo imprevisível naquilo que fazemos, a partir do momento em que

decidimos agir. Se não fizermos nada, as coisas estagnam. Não sei se isto faz algum sentido para si...

Vix: Eu não sei o que fazer para mudar...se soubesse não estaria aqui!

G: Só você pode mudar, não é fácil e exige bastante esforço e sofrimento, ninguém o vai fazer por si...

Vix: Era mais fácil se me dissesse o que fazer...

G: Penso não ser proveitoso, dizer-lhe o que fazer. Podemos falar sobre o quiser, será sempre adequado, mesmo não se traduza por palavras às vezes.

Neste momento o Vix fez um silêncio e ficou a olhar para o chão. E depois disse:

Vix: A minha mãe...eu não sei até que ponto ela está assim tão doente...esta semana ela foi para o lar e fomos todos lá. Quando me despedi dela ela disse me que eu ia ficar bem, porque os dias estavam a ficar mais bonitos...nunca pensei que ela se apercebesse da minha situação, no estado em que se encontrava...

G: Ainda passava bastante tempo com ela...

Vix: Pois agora só a vejo quando a for visitar ao lar, parece mal dizer isto mas o facto de ela não estar lá em casa agora faz com que eu saia de casa mais vezes...

G: Os dias estão a ficar bonitos, como disse a sua mãe... porque acha que ela disse isso?

Vix: Não sei...talvez tenha a ver comigo, ela gosta muito quando a vou visitar...

G: E você?

Vix: Também, sinto-me diferente ao pé dela, mais...calmo.

G: Ela ainda o reconhece bem...

Vix: Ainda sim...mas há momentos que parece outra pessoa..assusta-me bastante.

G: É como falar com uma pessoa que o conhece, mas para quem ao mesmo tempo tudo é novidade...sabe o que dizer nessas alturas?

Vix: Não, é muito difícil...

G: Mas não se sente ridículo...não da forma como esteve com a sua amiga...

Vix: Não...não sei porquê...

Nas sessões seguintes eu e o Vix falámos sobre as suas rotinas diárias e eu mantinha-me concentrado naquilo que ele trouxesse para aquela hora e a conversa fluía a partir daí. Aquela hora para mim não era como as outras, de facto não tinha mesmo nada em comum, era algo semelhante a uma conversa focada naquilo que um dos participantes queria falar, na altura tinha começado a ler um livro que dava muito mais ênfase à qualidade da relação terapêutica e as características pessoais do terapeuta e isso era contrastante com o modelo mais directivo que praticava naquela altura. Curiosamente esse livro deu-me alguma direcção enquanto estava com o Vix. No fundo eu sentia que estava a seguir os pressupostos de uma psicoterapia de apoio. Fui gradualmente sentindo que começava a conhecer melhor o Vix e embora ele continuasse a passar muito tempo em casa e na sua colecção de objectos, começava a sair mais e a trazer cada vez menos a sua ansiedade para a terapia e encarava o espaço terapêutico de uma forma muito diferente da inicial, e o seu olhar já se fixava sem problemas.

Na 8ª sessão o Vix chegou bastante agitado e assim que se sentou começou a falar muito rápido.

Vix: Nem vai acreditar no que aconteceu!

G: Então?

Vix: Na última vez que aqui estive, quando me ia embora, a fazer o caminho que sempre faço, encontrei a minha amiga, dei de caras com ela outra vez! Depois de termos estado a falar sobre ela lembra-se?

*Na sessão anterior tínhamos falado sobre o episódio que o Vix tinha tido com sua amiga do grupo de auto-ajuda e sobre o que ela significou para ele durante essa altura.*

*O seu nome era Eva e quando o Vix a conheceu ela estava a frequentar aquele grupo já há algum tempo. Na altura o Vix falou algumas vezes com ela depois das sessões até que ela deixou frequentar o grupo de vez. O Vix sentia principalmente arrependimento por não ter conseguido, segundo ele devido à sua timidez, falar com ela no sentido de a conhecer melhor. Eva era uma mulher que tinha tido um grande impacto na vida de de Vix, uma vez que tinha sido a primeira pessoa com a qual ele tinha tido alguma intimidade, que terminou quando Eva saiu do grupo terapêutico e desde então não mantiveram qualquer tipo de contacto.*

G: Sim, da Eva.

Vix: Então quando sai daqui ainda ia a pensar no que tínhamos falado, encontrei-a na paragem do autocarro! Já viu a coincidência? Disse que estava em terapia aqui e que tinha pensado nela, no encontro que tínhamos tido. Ela sorriu, e disse-me que estava a trabalhar aqui perto e que agora apanhava o autocarro ali. Entretanto chegou o autocarro e era o mesmo que eu ia apanhar por isso fomos os dois na viagem de autocarro. Falamos sobre o grupo de auto ajuda, e ela está trabalhar numa livraria. Nem dei pelo tempo passar!

G: Então isso é muito bom.

Vix: Sim, é que não estava à espera de encontrar ali a Eva, especialmente logo após ter falado sobre ela consigo.

G: Tínhamos falado sobre a 1ª vez que a encontrou após o grupo de auto ajuda, agora encontrou-a outra vez e as coisas foram diferentes.

Vix: Sim, de alguma forma.

G: O que acha que mudou de uma situação para a outra?

Vix: Talvez o facto de estar menos concentrado no que devia dizer, se bem que ainda me engasguei algumas vezes...mas sim fiquei espantado comigo próprio já há bastante tempo que não conversava assim com ninguém...

G: Como se sentiu depois?

Vix: Cheguei a casa e nem tive vontade de ir...fiquei a pensar do que tinha acontecido...eu gosto bastante de conversar com Eva...não estava nada à espera.

G: Podia ser uma boa altura para procurar estar com ela...

Vix: Não sei...era bom que conseguisse fazer isso sem dúvida...mas não sei, agora as coisas até estão mais calmas lá em casa...agora com a minha irmã também a sair...mas não sei se as coisas vão mudar mesmo para mim, ainda tenho bastantes dificuldades...

G: Não é possível querer mudar tudo de uma vez, acho que foi bastante positivo ter tido essa experiência...

Vix: Sim...mesmo assim ainda não me sinto à vontade...mesmo sem ser ridículo sempre...

Devido à constante presença de uma expressão auto-derrotista demonstrada pelo Vix ao longo das sessões comecei a pensar que o seu problema era de personalidade, de uma construção pessoal das suas vivências que se tinham cristalizado negativamente à volta da sua representação de si próprio, e que isso seria uma indicação para uma terapia de longa duração que eu não poderia efectuar por várias razões. Como

faltavam apenas duas sessões imaginei fazer essa sugestão ao Vix, ao mesmo tempo que me debatia com a necessidade de ter que elaborar um diagnóstico para fechar o processo do Vix no serviço.

Na última sessão de supervisão que tive, referi a indicação para terapia de longo curso, pedi as informações necessárias sobre possíveis terapeutas qualificados e disponíveis para tal. Foi-me pedido para elaborar o relatório e o diagnóstico do caso, como esperado. Como tinha duas sessões ainda com o Vix decidi deixar o diagnóstico para a última sessão. Até ao momento não havia mudanças visíveis no comportamento nem na forma de estar do Vix e isso deixava-me desiludido. Tinha decidido fazer um plano terapêutico diferente e não tinha tido resultados práticos, de qualquer forma a intervenção terapêutica foi valorizada na supervisão uma vez que tinha existido uma reformulação do contrato acordada mutuamente e os objectivos traçados tinham sido cumpridos no espaço terapêutico, o que não me retirava o sentimento de alguma frustração. Por outro lado sentia que tinha conseguido realmente um espaço de diálogo com o Vix que não focava exclusivamente os seus problemas, o seu discurso tinha-se tornado mais espontâneo e mais fluido.

Na semana antes de ter a última sessão, continuava com a questão do diagnóstico a atribuir em aberto. Havia a ansiedade social, a depressividade, a compulsão para recolher objectos, mas de certa forma tudo isso parecia secundário nesta altura, embora o Vix ainda tivesse os seus problemas. Sobretudo sentia que o diagnóstico neste caso não fazia sentido nenhum, como inicialmente uma abordagem mais directiva ou de resolução de problemas também não fez, pelo menos para mim. Todas as mudanças que ocorreram na vida de Vix foram ao seu redor.

Na última sessão, tinha pensado em fazer uma síntese do que achava ter sido positivo ao longo das 12 sessões e do caminho que era aconselhável seguir em termos terapêuticos.

O Vix entrou visivelmente abatido.

Vix: Esta semana as coisas não correram muito bem. Não consegui sair muito e quando sai, tentei meter conversa com uma rapariga que estava ao meu lado no autocarro e ela deve ter pensado que eu era maluco!

G: O que aconteceu?

Vix: Comecei por dizer que estava um dia bonito, mas automaticamente bloqueei, e quando lhe ia perguntar se costumava fazer aquele percurso, ela levantou-se e saiu e eu nem tive coragem de olhar para cima!

G: Porque decidiu fazer isso de forma forçada?

Vix: Depois do que aconteceu com a Eva, pensei que seria uma boa forma de ver se não me sentia ansioso...

G: Eu penso que não deve mandar tudo abaixo pelo que aconteceu, ao longo destas sessões eu penso que muita coisa foi mudando nas suas rotinas e que o Vix de alguma forma percebeu por si próprio que pode mudar ainda que seja inicialmente muito difícil para si. Penso que aliado a todos os problemas que o Vix reconhece está o facto de encarar tudo o que lhe acontece de uma forma auto-derrotista. E isso só um trabalho constante e de longa duração normalmente, é que o pode ajudar se quiser.

Vix: (longo silêncio) E o Dr. não pode fazer isso?

G: Não tenho competência para tal e de qualquer forma não vou ter disponibilidade no local para onde vou. Mas posso recomendar alguns colegas se quiser.

Vix: Sim, mas parece que ainda precisava de mais sessões...

G: Há algo que penso também ser importante para si, o Vix já têm muitos anos de experiências com psicoterapias, penso que devia guardar algum tempo para si e ver como as coisas evoluíam sem essa presença na sua vida.

Vix: Tudo bem, vou tentar.

G: Caso necessite o serviço estará sempre por aqui.

Vix: Ok, obrigado por tudo.

G: Adeus Vix.

Após ter-me despedido do Vix, coloquei o relatório que tinha feito à minha frente no sentido do finalizar. Tendo que recorrer obrigatoriamente a um dos manuais de diagnóstico de saúde mental escrevi que, na minha opinião, o Vix tinha uma perturbação masoquista da personalidade.

Tinha passado sensivelmente um mês após de ter saído do Serviço de Psicoterapia Comportamental, voltei às mesmas instalações para tratar de uns assuntos burocráticos que tinham ficado pendentes, e quando me dirigia para a saída, reparei que num dos edifícios centrais decorria uma exposição de pinturas a óleo intitulada, *Sombras*. Decidi passar por lá e para ver do que se tratava e encontrei o Vix. Disse-me que tinha encontrado mais uma vez a Eva na paragem do autocarro e que ela o tinha convidado a vir ver a sua exposição de pinturas a óleo. Disse-me também que estava a considerar a hipótese de frequentar um grupo de teatro terapêutico, com a Eva. Desejei-lhe boa sorte, e ele também.

## DISCUSSÃO

Na introdução deste trabalho abordámos o tema das coincidências significativas e tentámos construir um entendimento conceptual desse fenómeno à luz da perspectiva fenomenológico-existencial. Com a apresentação do caso clínico atrás referida foi feita uma tentativa de demonstração desse fenómeno numa relação terapêutica, e na discussão que agora iniciamos vamos tentar evidenciar pela análise processual do caso clínico apresentado as possibilidades que emergem para uma compreensão da relação terapêutica tendo em conta a análise fenomenológico-existencial das coincidências significativas. Apesar do paradigma terapêutico presente no caso clínico não ser o fenomenológico-existencial, a análise agora efectuada vai situar-se nesse paradigma.

O caso apresentado reflecte vários aspectos que são necessários ter em conta. O primeiro é que se trata de um breve encontro terapêutico, com isso pressupomos que seria muito mais rica uma análise de um processo psicoterapêutico de longa duração em termos dos seus resultados para a compreensão do tema em análise. Por outro lado, pelo facto de ter sido um processo breve em terapia, permite ter uma noção do impacto que o fenómeno da sincronicidade em si teve na vida do cliente, o que de outro modo poderia ter sido diluído pelo, entre outros factores, passar do tempo. O que também se realça é a natureza não dramática da *mudança* no cliente, mas isso será um tema a ser desenvolvido posteriormente. E por fim a pouca experiência do terapeuta deverá também ser tida em conta, muito embora isso não seja um factor de influência directa na discussão do presente trabalho uma vez que a mesma se vai prender com o processo e não com os resultados efectivos do encontro terapêutico.

### **ASPECTOS PRINCIPAIS:**

No caso apresentado, é proposto ao cliente que frequente as restantes sessões de um grupo terapêutico, às quais não vai, surgindo apenas na última sessão, o que sugere a manutenção de um pedido de ajuda, que depois se veio a verificar. As dúvidas expressas por parte do terapeuta, reflectem um pouco as dúvidas que o Vix também deveria sentir em relação ao tipo de ajuda que lhe seria proporcionada naquele serviço e, quando referiu pela primeira vez o seu estado actual o sentimento de desesperança ficou bem patente. As dúvidas do terapeuta passam pela sua integração pessoal num paradigma mais directivo em termos de trabalho, e pelo seu sentimento de lacuna em termos da compreensão humana, é possível inferir que o terapeuta também se situa numa posição de procura pessoal do sentido. Ou seja inicialmente temos a expressão da *Dúvida* em ambos os participantes de formas diferentes. A dúvida é uma questão central nas ciências humanas e na psicoterapia, talvez uma das mais fundamentais.

Aqui a questão não é a indecisão prática, a dúvida entre A ou B, mas o confronto com a perplexidade da incerteza existencial, ou seja apesar das dúvidas quer do terapeuta quer do cliente serem relativas às circunstâncias do seu projecto existencial, o significado da mutua presença da Dúvida é relevante para a análise do processo terapêutico. A Dúvida, num paradigma existencial, é a perplexidade perante o desconhecimento do significado da existência e essa perplexidade deve ser procurada e mantida por parte do terapeuta de forma a tentar aceitar e compreender o Outro e a si-próprio. Em termos práticos, Spinelli (2007), considera que de algum modo a operacionalização da Dúvida se traduz na atitude que o psicoterapeuta existencial deve assumir, o que o autor chamou de *un-knowing* ou des-conhecer, de

forma a tentar alcançar "...o que é compreensível dentro do que inicialmente é vivido como sendo in-compreensível..." (Spinelli, 2007, p. 63). Assumindo que a Dúvida é o ponto de partida de análise neste processo clínico, e que de algum modo deve guiar o terapeuta para uma maior abertura à compreensão do mundo vivido do cliente, somos remetidos conseqüentemente para um dos pressupostos centrais deste paradigma, a incerteza existencial. Como referimos na introdução deste trabalho o princípio da relação é a base ou o a priori para a existência no mundo. O mundo não existe sem o self e o self não existe sem o mundo e isso é o pressuposto básico da fenomenologia existencial, mais concretamente o impacto que essa experiência tem na estruturação da percepção da existência para cada um de nós é que vai remeter todas as dúvidas e reflexões tidas por cada indivíduo para a incerteza, que é criada pela dependência que nós temos do mundo e das relações que co-construímos. Ou seja não é possível encontrar certezas apenas em nós próprios, e tentar fazê-lo nesse sentido ou com esse objectivo está irremediavelmente condenado ao fracasso, ou antes à incerteza e à angústia. No que à incerteza diz respeito a mesma é expressa no caso clínico para o terapeuta através da incerteza no significado do que é a psicoterapia e no cliente, através da incerteza acerca da falta de controlo sobre a sua vida e na forma como na primeira sessão a ansiedade está presente de forma acentuada. A incerteza é algo inerente à existência, e como tal é impossível determinar qualquer dos seus focos estruturais, sendo eles o Mundo, os Outros e o Self, uma vez que são interdependentes. De referir que falamos da experiência do existir e não da negação daquilo que temos como certo na existência, como por exemplo a morte. De qualquer forma a experiência vivida das certezas na existência, abre múltiplas possibilidades de interpretação e daí a presença da incerteza. Paradoxalmente a incerteza é uma certeza na existência (Spinelli, 2007). A

experiência de coincidências significativas por exemplo, é apenas uma expressão directa dessa incerteza que existe quer ao nível da existência como processo (ontológico) ou ao nível da nossa existência individualmente interpretada (ôntico), mas este tema será desenvolvido mais tarde. Ainda a propósito da incerteza existencial, ela reflecte sempre a possibilidade de encontrar algo de novo, por muito que se viva de uma forma repetitiva.

Como é possível perceber no caso do terapeuta, o seu questionamento da melhor prática surge a partir de vários encontros terapêuticos em que as condições se mantinham essencialmente não alteradas, apesar de cada encontro ser único, as rotinas eram as mesmas, o local era o mesmo, os colegas eram os mesmos. No caso do cliente, o grau de certezas nas suas vivências era maior, e nesse sentido teria uma mundovisão mais fechada, mais rígida, contudo a incerteza surge mesmo assim, após tantas experiências de fracasso em terapia. Também a incerteza existencial coloca a questão dos limites sobre o que é ser um terapeuta experimentado, se é difícil chegar a uma conclusão definitiva sobre o que é ser como o cliente que está à nossa frente. No caso clínico apresentado, o facto de ter sido dada ao terapeuta uma descrição prévia das características do cliente não se inscreve obviamente no que referimos anteriormente, uma vez que coloca preconceitos impregnados de uma estruturação a priori sobre *o que é ser como Vix* (neste caso obsessivo, recolector e fóbico social) e limitam a possibilidade de experienciar a incerteza inerente à relação, neste caso terapêutica. Assim é possível ver o efeito desses preconceitos nas dúvidas do terapeuta sobre o que seria melhor para Vix ao ponto de começar a pensar em algo que ele aderisse logo à partida, para evitar um novo fracasso.

Curiosamente, apesar de toda a ansiedade que parece transparecer na primeira sessão, Vix começa por referir que está deprimido há bastante tempo, e de facto mais do que

a presença de uma forte ansiedade, a percepção que emerge é de uma desesperança quanto ao futuro. Talvez tenha sido esse o efeito dos conceitos prévios sobre Vix, que remeteram as reflexões do terapeuta para uma percepção do seu cliente em que duas questões são colocadas: a aceitação dos Outros e o isolamento. A aceitação dos Outros é reflexo da necessidade de ser aceite por parte do terapeuta quando olha para o que ele chama de fracassos terapêuticos do seu cliente, o seu percurso globetrotter não deixa de facto de ser um percurso e como tal a aceitação e a rejeição estão sempre presentes. O isolamento referido pode revelar a incapacidade inicial de contacto empático com Vix. O que parece relevante ao considerarmos estas duas questões de um ponto de vista existencial, é que elas são exemplos de formas de estruturar a angústia existencial, outro conceito, a par da incerteza existencial, fundamental neste paradigma. Segundo Spinelli (2007), "...a angústia existencial é um conceito que surge no seguimento do princípio da relação e da incerteza existencial..." (p.27), e é por isso inevitável se tivermos ambos os conceitos em conta. Qualquer experiência e consequente reflexão na nossa existência tem como fonte a angústia existencial, quer de um ponto de vista negativo, como a ansiedade que impossibilita ou limita a experiência ou, de um ponto de vista positivo como a ansiedade que estimula a criatividade e a aceitação de novas experiências como sendo parte do nosso existir. Assim, do ponto de vista de processo-estrutura existencial, é impossível conceber uma vida ausente de ansiedade. Como dissemos atrás, a não aceitação das consequências do princípio da relação e da incerteza é apenas uma resposta racional à experiência da angústia existencial e dessa forma os sintomas podem ser entendidos como estruturantes de uma existência sedimentada na angústia. No caso clínico é possível demonstrar isso através quer dos sintomas do cliente quer na necessidade de racionalização prévia do terapeuta face ao encontro terapêutico, que

na tarefa tácita de estabelecer padrões de comportamento da experiência, ordena os acontecimentos de forma a suportar a existência de isolamento, ou vazio existencial, descrito pelo cliente.

O facto de ter sido estabelecido de forma explícita um espaço no qual os limites em termos de conteúdo eram determinados pelo cliente, de certa forma criou um local onde a expressão humana podia ter lugar sem constrictões, como aquelas que era vividas pelo Vix, fora do mundo terapêutico.

A partir daqui, podemos assumir que o espaço terapêutico foi sendo vivido de forma cada vez mais fluida quer pelo terapeuta, quer pelo cliente, até à 8ª sessão, altura em que ocorre a experiência de uma coincidência significativa.

Quando o Vix relata a coincidência que viveu quando encontrou a Eva na paragem do autocarro, após ter pensado e falado sobre ela minutos antes numa sessão terapêutica, e o facto de ter ido a conversar sem que os seus problemas estivessem presentes da mesma forma incapacitante a que já estaria acostumado, esse acontecimento e o relato do mesmo na posterior sessão terapêutica revelam logo uma mudança real na vida do cliente.

No caso, foi uma coincidência que se revelou significativa para o cliente, no sentido do desdobramento de novas possibilidades de significado para as suas experiências até ali sedimentadas, foi uma demonstração no mundo vivido do cliente do espaço que foi sendo criado no mundo terapêutico. Essa coincidência promoveu de facto uma mudança no constructo do self de Vix, uma vez que deixou de ser considerar ridículo, na maior parte das situações sociais, e passou a considerar outra possibilidade, integrando a incerteza existencial, um dos princípios necessários neste paradigma, através da coincidência significativa. Podemos, segundo Spinelli (2007) classificar este tipo de mudança como uma mudança de nível 2, na qual há uma de-

sedimentação de um dos constructos, neste caso o do self, mas que ainda contém: “... *uma divisão dualista, na sua fundação inter-relacional, uma vez que o impacto reconhecido apenas se mantém num dos constructos focados e não se estende aos restantes constructos.*” (p.72) . No presente caso, apesar de ter sido confrontado com a possibilidade de não ser sempre ridículo em situações sociais, o foco dos Outros continuou a manter-se ameaçador uma vez que a insegurança ainda existia e foi reforçada pela experiência que Vix se obrigou a fazer e que correu mal.

Merleau Ponty (cit. Mitchell, 2002) referiu que: “...*é na experiência de dialogo que uma base comum é encontrada entre eu e o outro, é desta forma que os nossos mundos privados deixam de ser só nossos, mas esmo no momento em que eu penso que estou a partilhar o mundo do outro, eu estou apenas a reencontrá-lo no seu limite ou pólo exterior.*”. (p. 242)

Ao ter bem sedimentada a crença de que seria sempre ridículo em situações sociais, Vix possivelmente sentiu com a confrontação provocada pela coincidência que experienciou que esse constructo foi desafiado e decidiu testar os seus limites impondo-se de forma rígida perante uma outra situação que ele achava semelhante.

Estes movimentos por parte do cliente aquando de uma experiência que confronta aquilo que tomava como garantido encontram consonância com o que Mitchell (2002) apontou como sendo uma forma de explorar as novas possibilidades que se revelam na nossa existência, “...*sem a necessidade de sobrepôr ou conquistar a incerteza. Aceitar a incerteza pode ser visto como outra forma de aceitar a realidade vivida; como a experienciamos, em vez de como gostávamos que ela fosse.*”. (p.245).

Ao longo das sessões neste caso clínico, podemos inferir que, mais do que oferecer soluções, este espaço terapêutico acabou por permitir que o cliente se expressasse de forma mais verdadeira consigo próprio.

Se tivermos em consideração o conceito de aleithea de Heidegger, é tão ou mais significativo do que falar a verdade, sobretudo quando essa verdade, do ponto de vista da incerteza, está sempre situada e condicionada a um contexto e a uma determinada percepção. De certa forma a vivência de uma coincidência significativa, neste caso, fez com que a “solução” emergisse sem que existisse um planeamento consciente prévio, ou tomadas de decisão nesse sentido, na relação terapêutica. O que não significa que, como psicoterapeutas, devemos ficar pacientemente e passivamente à espera que algo aconteça que mude a ordem das coisas. O estado actual da investigação em psicoterapia não nos permite afirmar como funciona a mesma, mas sabemos que funciona e que a qualidade da relação parece ter um papel importante no desenrolar do processo terapêutico. Assim, de um ponto de vista fenomenológico-existencial parece-nos ser relevante, dada a importância de uma intersubjectividade que está nos fundamentos da sua praxis, que de facto se considerem os conceitos de afectação mutua, ressonância intersubjectiva, interligação entre self/outros/mundo como importantes para uma compreensão do que pode ser a mudança de um ponto de vista intersubjectivo. Por isso na praxis psicoterapêutica no paradigma fenomenológico-existencial, em que o terapeuta e o cliente embarcam na exploração e confrontação da existência do ultimo, ao invés de se direccionar para a resolução da incerteza existencial, esta é considerada como um ponto de partida, ou como uma multitude de pontos de partida, mas sobretudo é preciso ter em conta que qualquer que seja a duração, numero, ou a qualidade desses pontos de partida, nenhum de nós irá verdadeiramente chegar a um destino, ou

resposta final. Estamos sempre relacionados com um potencial de chegada, sem nunca lá chegar. (Spinelli, 2007)

A incerteza que por outro lado envolve o fenómeno das coincidências significativas, pode no entanto situar-se naquilo que Heidegger chama *befindlichkeit* e que Hans Cohn traduziu como uma *sintonia focada na disposição ou humor* (Hans Cohn, 2002, p.59), referindo-se às experiências que não podem ser clivadas da situação em que ocorrem e que Spinelli reformulou como sendo experiências que não pertencem nem ao ser nem ao mundo, mas a ambos. Um pouco como a experiência de Schrödinger e o seu gato, estas vivências estão muito relacionadas com o incompreensível, o misterioso, o estranho, o desconhecido, o fantástico e todas as expressões que não se inscrevem numa concepção científica pura da experiência.

O presente trabalho, nesse sentido, é especulativo sem dúvida. É evidente que a compreensão das origens e significados de fenómenos como as coincidências significativas na existência está limitada não apenas pela nossa compreensão da física, mas também pela nossa compreensão da mente e conseqüentemente do cérebro.

Mas, se devemos olhar de uma forma complementar para a compreensão da experiência humana, nesse sentido fenómenos como as coincidências significativas, como todos os outros na existência, revelam-se e podem revelar pontos de partida para novas investigações sobre o que significa ser-no-mundo. Tentámos fazê-lo tendo como ponto de partida a concepção de Jung mas aplicando-a ao paradigma da psicoterapia fenomenológico-existencial.

Merleau-Ponty (1962), considera que: "...O mundo e a razão não são problemáticos. Podemos dizer, se quisermos, que são misteriosos, mas o seu mistério define-os: não

pode existir qualquer tentativa de o dissipar através de uma ‘solução’, ele está para lá de todas as soluções.” (p.xxiii)

Por muito confusas que possam parecer, porque é referida a palavra mistério e porque não nos dizem como revelá-lo, estas frases reflectem, na nossa opinião, contexto subjacente a este trabalho, no qual o conhecimento só tem sentido se for vivido na experiência, e não se se basear no pensamento acerca da experiência. Esse é, para nós, o pilar do pensamento existencial. O mesmo se passa com as coincidências significativas, como Kitaro Nishida (1988) faz notar: “...se nós olharmos para uma mudança no mundo como sendo na realidade uma mudança no nosso mundo consciente, assim a realização do conhecimento e a realização da vontade acabam por ser a mesma coisa.” (p.25)

Então, as coincidências significativas acabam sempre por ser mais do que uma ocorrência simultânea entre dois acontecimentos não relacionados entre si, uma vez que de um ponto de vista existencial intersubjectivo, a relação é inerente ao existir e a percepção como diz Merleau-Ponty (1984): “...é como se estivesse numa harmonia pré-estabelecida...” (p.130), com as coisas percebidas. Co-incidir significa por isso que os acontecimentos estão ligados de alguma forma, encontram-se no mesmo lugar e nos mesmo tempo de uma forma significativa, um pouco como o encontro psicoterapêutico.

Por isso, em psicoterapia existencial a primazia dada à descrição das relações construídas e sedimentadas pelo cliente, e à forma como o terapeuta responde na presença do mesmo, permite, através de um coincidir de existências, a re-sincronização de pelo menos uma, normalmente no outro que é o cliente, através da criação de um espaço que possibilita a exploração do modo implícito de ser-no-mundo, pelo explícito.

As coincidências significativas, são nesse sentido momentos em que a reciprocidade da existência se faz sentir e mostrar, ao ponto de nos fazer questionar sobre o caminho que seguimos e que continuamos a escolher seguir.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Braude, S.E. (1979). *ESP and psychokinesis: A philosophical examination*. Philadelphia, PA: Temple University Press.
- Buber, M. (1974). *Eu e Tu*. São Paulo: Perspectiva.
- Chalmers, D. (1996). *The Conscious Mind*. New York: Oxford University Press.
- Chamberlain, L. & Bütz, R. (1998). *Clinical Chaos: A Therapist's Guide to Non-Linear Dynamics and Therapeutic Change* London: Brunner-Mazel Inc.
- Cohn, H. (2002). *Heidegger and the Roots of Existential Therapy*. London: Continuum.
- Combs, A. & Holland, M. (1996). *Synchronicity: Through the Eyes of Science, Myth and the Trickster*. New York: Marlowe & Company.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Dennet, D. (1988). *The Intencional Stance*. Boston: MIT Press.
- Fuchs, T. (2005). Implicit and Explicit Temporality. *In Philosophy, Psychiatry, & Psychology*. 12, 3, pp. 195-198.
- Giorgi, A. (2003). Lessons for the future from the margins of psychology. *In Journal of Phenomenological Psychology* 33:2.
- Husserl, E. (1986). *A ideia da fenomenologia*. Lisboa: Edições 70.
- Jung, C.G. (1971). *Sincronicidade: Um principio de conexões acausais*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Keutzer, C. (1984). Synchronicity in Psychotherapy. *In Journal of Analytical Psychology*. 29, 373-381.
- Lewis, C. (1929). *Mind and the World Order*. New York: C. Scribner's Sons.
- Mahoney, M. (1998). *Processos Humanos de mudança: As Bases Científicas da Psicoterapia*. Porto Alegre: Arimed.
- Merleau-Ponty, M. (1984). *O visível e o invisível*. São Paulo: Perspectiva.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception*. New York: Routledge.

- Mitchell, D. (2002). Merleau-Ponty, Certain Uncertainty and Existential Psychotherapy. (DuPlock, S. Eds) *In Further Existential Challenges to Psychotherapeutic Theory and Practice: Papers from Existential Analysis* London: The Society for Existential Analysis.
- Murakami, H. (2005). *Kafka on the shore*. London: The Harvill Press.
- Nishida, K. (1987). *An inquiry into good*. London: Yale University Press.
- Palmer, J. (2004). Synchronicity and Psi: How are they related?. *In The Parapsychological Association Convention. University Hospital Zurich*.
- Ramachandram, V.S. & Hirstein, W. (1997). Three Laws of Qualia: Clues from Neurology about the biological functions of consciousness and qualia. *In Journal of Consciousness Studies*. 4, 429-457.
- Smith, J. (2005). Merleau-Ponty and the phenomenological reduction. *In Inquiry*. 48.6, 553-571.
- Spinelli, E. (1989). *The interpreted world: an introduction to phenomenological psychology*. London: Sage Publications Ltd.
- Spinelli, E. (2007). *Practising Existential Psychotherapy: Relational World*. London: Sage.
- Schneider, K. (2004). *Rediscovery of Awe: Splendor, Mystery and the Fluid Center of Life*. Minnesota: Paragon House.
- Spinelli, E. (1998). Existential encounters with the paranormal and the uncanny. (DuPlock, S Eds.). *In Journal of the Society for Existential Analysis*. 9.2, 2-18.
- Spinelli, E. (2007). The therapeutic relationship: a view from existential psychotherapy. *In Therapy Today* 18.1, 11-14.
- Stern, D. (2006). *O momento presente na psicoterapia e na vida de todos os dias*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Storm, L. (1999). Synchronicity, causality and acausality. *In The Journal of Parapsychology* 63, 247-269
- Youell, T. (2007). Merleau-Ponty, Mirror Neurons and 'Me'. *In Journal of the Society for Existential Analysis*. 18.1, 170-183.