

Conhecer-se e ser¹

Walter Andrade Parreira²

1. Como psicoterapeuta, o que você busca ao escutar o outro?

Eu busco que o outro veja a si mesmo tal qual ele é.

2. O que você devolve ao escutá-lo?

Ele mesmo.

Comentários:

Eu busco que o outro veja a si mesmo tal qual ele é. Busco isso a partir da premissa de que uma das demandas fundamentais do ser humano é acolher-se, aceitar-se e poder ser quem ele é, condição para que possa realizar-se, o que significa atualizar ou concretizar o que ele traz como suas potencialidades. E para que ele possa acolher-se e trilhar o caminho da sua realização é necessário, antes, que ele se *reconheça*, que ele possa saber quem ele é, tanto no sentido de quem ele é ou está sendo no momento atual, presente, quanto quem ele é como possibilidade, como ele pode vir a ser – por isso o que eu procuro devolver ao meu cliente ao escutá-lo é ele mesmo.

Para que eu possa oferecer ao outro a condição de ver a si mesmo e para que o que eu devolva a ele seja ele mesmo é necessário que, na minha escuta e nas minhas intervenções, eu me revele capaz de não interferir naquilo que *ele é*, que eu seja capaz de não interferir em *quem* ele é – esse “quem” que ele está procurando alcançar, desvelar, conhecer, *ser*. Eu preciso, para isso, de uma maneira de ser junto a ele que lhe enseje a oportunidade de manifestar-se sem que eu imprima qualquer coisa de *meu* àquilo que é *seu*. Eu necessito de um cuidado que evite que qualquer possível fator de distorção em relação à compreensão

¹ In: “FELDMAN, Clara (org.). *Encontro – Uma Abordagem Humanista*”. Belo Horizonte: Crescer. 2004

² Psicoterapeuta e Professor de Teorias e Técnicas Psicoterápicas – Abordagem Humanista/Centrada na Pessoa do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas do Centro Universitário FUMEC.

daquilo que ele é provenha de mim e se imponha a ele. Eu devo ser capaz de um respeito em relação a ele que me permita fazer com que aquilo que ele esteja a viver e sobre o que ele esteja a refletir, a tentar compreender, possa emergir, falar por si e *ser* tal qual é.

A palavra que o cliente traz é portadora do seu *ser* – ou do seu *sendo* –, assim como os seus gestos, o seu olhar, a sua postura e a sua forma de estar presente ali na relação comigo. E essa palavra é ela mesma e, a um só tempo, mais do que ela, mais do que sua aparência, do que sua roupagem ou do que o contato imediato com ela permitem apreender. Ela conta uma história, ela guarda um significado, ela traz uma mensagem e também um pedido... ela é uma busca. Por isso aquela pessoa está ali e por isso ela fala do lugar de alguém que procura uma psicoterapia: para que sua palavra encontre o seu sentido e possa vir à luz o seu significado. *Escutar* é apreender essa mensagem, é compreender esse sentido, condição para que eu possa retornar a pessoa para si mesma em sua inteireza, condição para não devolver-lhe apenas a “superfície” da palavra que ela traz ou para não fazê-lo de forma redutora ou distorcida. A palavra é uma seta que a pessoa lança em direção a uma esperança, em direção a um outro que possa *compreendê-la*... ela é esperança de encontro e de revelação. De encontro consigo mesma e de revelação e realização do seu sentido.

O cliente está em busca de trazer para o nível simbólico aquilo que ele vive experiencialmente e que ainda não alcançou a estatura ou o estatuto da palavra. A liberdade está no reino da simbolização (por oposição ao silêncio que jaz na experiência não refletida – e que poderá buscar expressão através da atuação), simbolização entendida como a apreensão, na consciência, daquilo que a pessoa vive no seu sentir ou na sua experiência, daquilo que habita o mundo do sentido e do significado subjetivos e que não ascendeu ainda ao status da palavra. E, mais do que estar em busca dessa simbolização, a pessoa de fato *precisa* dela, pois essa é a condição para a ampliação da sua liberdade de saber quem ela é e de abrir-se na direção da atualização ou realização das suas potencialidades. E uma compreensão existencial/humanista do sofrimento psicológico nos informa que o mesmo se faz presente

quando a pessoa está a ser menos do que ela realmente é ou está a arvorar-se a ser mais do que de fato é ou pode ser (e aqui novamente a importância de o terapeuta não introduzir um viés pessoal, uma distorção sua, de não devolver o cliente a si mesmo de um “tamanho” maior ou menor do que de fato ele é ou se apresenta). O cliente, assim como o terapeuta, tem o *seu* tamanho, a *sua* medida, e a psicoterapia é uma oportunidade privilegiada para que ele possa conhecer as *suas* dimensões e *suas* potencialidades, os *seus* recursos e *suas* limitações, *sua* força e *sua* fragilidade e possa viver de forma confortável e aconchegante o tamanho e a medida que são os *seus* – o desenho da sua identidade –, que possa viver o ser da liberdade e da finitude que o caracterizam.

Na linguagem da Fenomenologia, que fundamenta essa forma de escuta – denominada empática –, o psicoterapeuta precisa “suspender” o seu julgamento, a sua avaliação *sobre* o outro, a sua teoria, sua hipótese ou sua impressão *a respeito* dele. Como terapeuta eu devo ser capaz de uma *epoché*³, ou seja, de colocar entre parênteses os meus valores, a minha visão de mundo, a minha visão *sobre* o outro para que possa emergir, manifestar-se e possa *ser* aquilo que é dele, aquilo que *é* ele. O que *é meu* precisa ser *suspenso*, de tal forma que o que parta de mim não venha a macular, a ferir, a distorcer o que vem dele - isso significa *respeitá-lo*, isso é permitir a ele *ser* o que de fato é. A compreensão empática procura apreender o olhar com o qual a pessoa vê a si mesma, procura vê-la com os seus olhos, o que exige, do terapeuta, um cuidado em se abster de um olhar externo e estranho a ela, de um olhar objetificante, coisificador, reificante. Na escuta empática eu busco alcançar *a compreensão da compreensão* que o cliente tem de si e procuro retornar-lhe essa compreensão. Eu devo deixar de lado ou em suspenso o *meu* olhar *a seu* respeito: o *meu* olhar não pode pousar sobre ele porque implica, e ao mesmo é inerente, um julgamento, uma avaliação, um juízo, ele já traz a marca ou o registro de um referencial externo, *meu*.

³ *epochê*: redução fenomenológica, abstenção de juízos, julgamentos ou olhares estranhos ao fenômeno, de forma a permitir a emergência do mesmo tal qual ele é.

Entendo, para completar, que essa escuta, de fundamentação fenomenológica, somente é possível – ou é *mais* possível – se o psicoterapeuta identifica-se com uma concepção humanista de homem e de mundo. É que essa escuta implica em uma atitude não *intervencionista* – no sentido de não guiar, não aconselhar, não confrontar–, uma atitude não *corretiva*, não *interpretativa*, não *diretiva*, eis que essas palavras denotam atitudes ou intervenções terapêuticas centradas em um referencial externo ao mundo do cliente, no caso, o do terapeuta. A escuta empática só encontra sentido se o psicoterapeuta tem a confiança básica fundamental na capacidade do outro de desvelar-se a si próprio, de reconhecer-se – e, por conseqüência, de transformar-se – a partir da aceitação e da compreensão mais profundas de si que ela mesma proporciona. Ela se apoia na teoria paradoxal da mudança, formulada por Rogers: “não podemos mudar, não podemos deixar de ser o que somos enquanto não *aceitarmos* profundamente o que somos”⁴.

A confiança no potencial, na capacidade ou na tendência à auto-realização do ser humano - o Humanismo, enquanto concepção de homem e de mundo - e a abordagem do humano segundo a Fenomenologia fundamentam a forma de escutar aqui comentada e a escolha sobre o que devolver ao outro que fala, questões propostas a este texto.

⁴ ROGERS, Carl R. *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Livraria Martins Fontes, 1997.