

FACULDADE SÃO JUDAS TADEU

PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM PSICOLOGIA NA ABORDAGEM

TRANSDISCIPLINAR HOLÍSTICA - QUINTA FORÇA EM TERAPIA

**O CUIDADO TERAPÊUTICO COMO MEIO DE CONSTRUÇÃO PARA A
INTEIREZA DO SER À LUZ DO PARADIGMA TRANSDISCIPLINAR
HOLÍSTICO.**

Isabela Fernandes Prado Dias

Artigo elaborado como pré-requisito para a conclusão do programa de Pós-Graduação Lato Sensu em **Psicologia na Abordagem Transdisciplinar Holística - Quinta Força em Terapia**, na Faculdade São Judas Tadeu, sob a orientação de Thamires da Silva Ribeiro.

Rio de Janeiro, 02 de novembro de 2017

RESUMO

A finalidade deste artigo é enfatizar como a empatia destacada na abordagem da Comunicação Não Violenta (CNV) favorece a formação de um campo fenomenológico* promovendo e estimulando uma auto-organização do sujeito. Este processo proporciona um novo olhar buscando uma Inteiraza do Ser facilitado por meio da vivência de um Cuidado Terapêutico a partir de uma visão transdisciplinar holística.

Palavras-chave: Cuidado Terapêutico, Comunicação Não Violenta, empatia.

Abstract

The purpose of this article is to emphasize how the empathy highlighted in the approach of Non-Violent Communication (CNV) supports the formation of a phenomenological field * promoting and stimulating a subject's self-organization. This process provides a new look for an Integrality of Being facilitated through the experience of a Therapeutic Care from the holistic transdisciplinary view.

Key words: Therapeutic Care, Non-Violent Communication, empathy

INTRODUÇÃO

Sempre tive um desejo de compreender melhor as pessoas ao meu redor, mas na verdade, a minha grande frustração era a de achar que tinha algo de errado comigo, de não compreender a mim mesma e muito menos ser compreendida.

Acredito firmemente que estamos aqui para crescermos e, provavelmente, a melhor maneira para isso seja criando vínculos como diz a pesquisadora Brown (2016, p.12): “estamos aqui para criar vínculos com as pessoas. Fomos concebidos para nos conectar uns com os outros. Esse contato é o que dá propósito e sentido à nossa vida, e, sem ele, sofreremos.”

Então, após ouvir as palavras do professor Roberto Crema: “Ninguém cura ninguém e ninguém se cura sozinho, as pessoas se curam no encontro” (informação verbal)¹, tudo começou a fazer sentido para mim, e assim, surgindo em minha mente uma palavra, percebi o que de fato me levaria ao crescimento, ao meu autodesenvolvimento e a minha missão de vida – e a palavra que surgiu foi Conexão!

A finalidade deste artigo é enfatizar como o processo empático destacado na abordagem da Comunicação Não Violenta (CNV) favorece a formação de um campo fenomenológico² promovendo e estimulando uma auto-organização do sujeito. Este processo proporciona empoderamento e capacidade de promover sentido, além de um novo olhar para o próprio processo de desenvolvimento humano buscando uma Inteiraza do Ser facilitado por meio da vivência de um Cuidado Terapêutico.

¹ Comentário fornecido pelo Prof. Roberto Crema na aula do curso A Arte de Cuidar, na UNIPAZ do Rio de Janeiro, em 2013

² Campo fenomenológico é o campo de experiência tal e como percebemos, nos comportamos, agimos e nos emocionamos (Koffka, 1975 apud Moraes, 2005, p. 348).

METODOLOGIA

Neste estudo utilizei como metodologia científica a Análise Temática que é um método de análise proporcionado por uma síntese descritiva de dados coletados sobre um tema que os representa adequadamente (BRAUN, 2006).

Neste sentido, o estudo foi desenvolvido através de uma revisão bibliográfica sobre o processo empático caracterizado como um meio terapêutico desenvolvido e enfatizado pela 3ª Força em Psicologia, ou corrente Humanista, assim como uma investigação da abordagem da Comunicação Não Violenta (CNV), que reestruturou este processo. Além das contribuições da pesquisadora norte americana Brené Brown, mais recentemente.

Em primeiro lugar, foi realizada uma descrição sumária da metodologia da Comunicação Não Violenta desenvolvida pelo psicólogo americano Marshall Rosenberg. Num momento seguinte, foi definido o processo empático baseando-se numa pesquisa sobre o conceito de empatia e a descrição do método terapêutico elaborado por Carl Rogers. A seguir, foram destacados quais são os principais obstáculos para a empatia e por fim a configuração do processo empático que, à luz do paradigma transdisciplinar holístico, passo a denominá-lo de Cuidado Terapêutico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

(...) Quem sofre sozinho, sofre muito mais em sua mente (espírito). Deixa para trás a liberdade e a alegria. Mas a mente (espírito) com muito sofrimento pode superar-se. Quando a dor tem amigos e suportam a sua companhia, quão leve e suportável a minha dor parece agora (...) William Shakespeare “A História do Rei Lear” (cena 13)

A Comunicação Não Violenta (CNV) é uma abordagem específica de comunicação que Marshall Rosenberg (2006), psicólogo americano, desenvolveu com o objetivo de ser um recurso que pudesse estimular o ser humano a resgatar um modo de expressão mais genuíno e congruente com a natureza humana e que, segundo ele, é o sentimento da compaixão.

Para Rosenberg (2006), a essência da natureza humana é a de ser compassiva, mas a forma pela qual vamos aprendendo a nos comunicar, numa lógica de dominação, que orienta a maneira como as pessoas se utilizam da linguagem para se impor e submeter o outro, num “jogo de algoz e vítima”, com ausência de empatia e de consideração para o que é importante para o outro, além de pouca ou nenhuma auto responsabilização pelo que sente, no sentido de responsabilizar o outro pelas emoções que experiencia; é que vai modificando a linguagem e transformando o modo de nos relacionarmos para uma forma violenta.

Dessa maneira, o homem se “desliga” dessa natureza compassiva e passa a introduzir e ser veículo da violência através da comunicação, seja de uma maneira velada ou mesmo exposta, gerando discussões infrutíferas, conflitos, sofrimentos e até mesmo guerras.

O psicólogo Marshall Rosenberg (2006) fala sobre as teorias do padre e paleontólogo Teilhard de Chardin sobre evolução humana e as evidências de um regresso a uma via mais natural, uma via em que não haja mais uma cultura de dominação entre os povos, para um período que remonta há 8.000 anos de história. (informação verbal)³.

Sendo assim, o psicólogo denominou esta nova linguagem e forma de se

³ Entrevista fornecida pelo psicólogo Marshall Rosenberg em <https://www.youtube.com/watch?v=JZtc98XijVA> acesso em agosto de 2017.

comunicar usando o termo 'não violência' se inspirando "na mesma acepção que lhe atribuía Gandhi" (ROSENBERG, 2006, p.21). Ou seja, com o objetivo de uma cultura de paz e valorização da vida.

Para um melhor entendimento sobre o termo não violência, cujo o maior símbolo é o líder indiano Mahatma Gandhi, retrato a seguir alguns comentários de uma outra grande referência da cultura hindu e do povo indiano, assim também como do próprio Gandhi, que é o filósofo Patañjali.

Patañjali (200 a.C.) apud Vollmer (2008, p. 16) esclarece que o termo não violência, o qual em sânscrito é traduzido por *ahimsa*, faz parte dos componentes dos *yama*, sendo este, o primeiro passo efetivo de oito membros no verdadeiro caminho do yoga apontados por Patañjali apresentado em seus yoga-sutras datados algo em torno de 200 a.C. (VOLLMER, 2008).

Sobre os *yama*, Patañjali (200 a.C.) apud Vollmer (2008, p. 16) afirma: "os *yama* conduzem nossa ação em direção ao todo da vida" e "nos indica maneiras hábeis de se relacionar com o mundo sem aumentar o seu sofrimento ou o nosso".

Especificamente em relação a *ahimsa*, o aforismo de Patañjali (200 a.C. apud VOLLMER, 2008, p.18) revela: "Atendo-se a não violência, cria-se um ambiente em que a hostilidade cessa".

Portanto, de acordo com Patañjali (200 a.C. apud Vollmer (2008, p.22) no sutra I,33, uma maneira de afastar-se da violência indo num caminho de não violência seria "cultivando atitudes de amabilidade para com os que são felizes, de compaixão para com os miseráveis, de deleite para os virtuosos e de equanimidade para com os maldosos".

Tendo deixado mais clara a semântica do termo utilizada por Rosenberg (2006), inicio uma breve investigação sobre esse novo paradigma na comunicação que foi desenvolvido pelo psicólogo a fim de verificarmos a relevância de um processo empático - melhor definido ao longo do texto - como um meio de facilitação de autoconhecimento propiciando o desenvolvimento de uma Inteiraza do Ser.

Mas antes, se faz premente definir o conceito de *Inteireza do Ser* ou Totem *Humano* a fim de compreender melhor a meta desta facilitação proposta ao longo desta escrita.

Estas duas expressões são utilizadas pelo professor Roberto Crema ao se referir aos degraus de consciência da condição humana sendo metaforizada por uma *Árvore da Vida* a qual possui o elemento água, o elemento terra, o reino vegetal, o reino animal, a energia feminina, a energia masculina, o reino angelical, o absoluto e o silêncio... Portanto, essa jornada em direção a um despertar de consciência de todos esses degraus que constituem o fenômeno da existência humana, se configura por um caminhar em direção a conquista de uma auto realização, de uma inteireza – de uma *Inteireza do Ser*. (Crema, 1995, p. 139)

Portanto, a apresentação desta definição tem como principal objetivo reformular e investigar a percepção em relação à conexão e aos diálogos que estabelecemos dentro de nós mesmos, com o outro e com o mundo, além de disponibilizar um processo terapêutico a fim de facilitar a construção de uma *Inteireza do Ser*.

Tendo exposto isto, me ateno agora a discorrer brevemente sobre a metodologia da Comunicação Não Violenta.

Sendo assim, a CNV é uma prática de substituição de reações repetidas e automáticas de defesa diante de situações adversas onde somos criticados e julgados, ressignificando tais situações através de um novo enfoque, um novo olhar (ROSENBERG, 2006).

Com esta finalidade, o psicólogo estruturou a metodologia em basicamente quatro componentes – observar, sentir, verificar as necessidades e pedir, nos quais a luz de nossa consciência deve ser direcionada para que possa ocorrer uma comunicação compassiva e autêntica.

Para além das ideias de certo e errado, existe um campo. Eu me encontrarei com você lá. Rumi, poeta sufi (ARRAIS, 2013, p.22)

Em primeiro lugar, Rosenberg (2006) sugere que foquemos a nossa atenção em observar o que vemos e ouvimos sem realizar nenhum tipo de julgamento. Enfatiza ainda, que “certa vez, o filósofo indiano J. Krishnamurti

disse que observar sem avaliar é a forma mais elevada de inteligência humana”. (ROSENBERG, 2006, p.53).

A simples observação dos fatos nos impede de termos uma comunicação alienante da vida, segundo Rosenberg (2006). Nesse sentido, o autor aponta algumas características que bloqueiam a compaixão que, segundo ele, seriam os julgamentos moralizadores, as comparações, a negação de responsabilidade por nossos atos, pensamentos e sentimentos.

Sendo assim, o autor sugere que as interpretações, avaliações e julgamentos sejam substituídos pelo que realmente foi observado.

Exemplos (ROSENBERG, 2006, p.56):

Interpretações e avaliações

os estrangeiros não cuidam
da própria casa

Observações

não vi aquela família
estrangeira
da outra rua limpar a
calçada da própria casa

Carlos é feio

a aparência de Carlos
não me
agrada

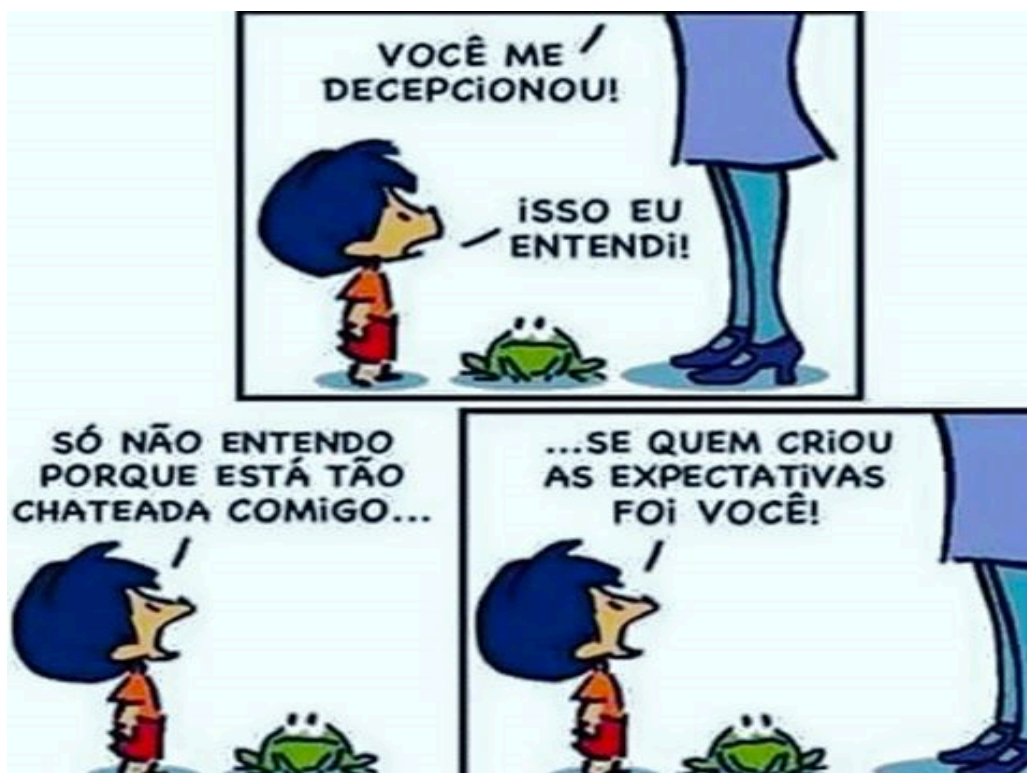
Quando a observação é combinada com avaliação, a probabilidade da fala ser recebida como crítica e criar resistência no interlocutor é muito alta.

Em seguida, ele propõe que reconheçamos o nosso sentir em função da observação realizada previamente. Esse talvez seja o componente mais desafiador pois, segundo Rosenberg (2006, p.64), “somos ensinados a estar ‘direcionados aos outros’ em vez de estar em contato com nós mesmos”. Além disso, demonstrar vulnerabilidade, principalmente na cultura ocidental, é visto como fraqueza de acordo com os 6 (seis) anos de pesquisa da escritora e assistente social americana Brené Brown (2016). Porém, como propõe esta autora “a vulnerabilidade soa como *verdade* e é sinal de coragem. Verdade e coragem nem sempre são confortáveis, mas elas nunca são fraquezas.” (BROWN, 2016, p.30)

A vulnerabilidade manifestada através da expressão de sentimentos pode ser vista como prova de autenticidade favorecendo a compreensão e o diálogo.

Marshall (2006, p.79) enfatiza a necessidade de deixar bem claro que “o que os outros dizem e fazem pode ser o *estímulo*, mas nunca a *causa* dos nossos sentimentos.” O outro é responsável pelo que disse ou fez, mas não pela forma como nos sentimos.

Alexandre Beck⁴



Num passo seguinte, o propósito é o de verificar as necessidades que estão relacionadas a como nos sentimos. “Por trás de todo sentimento existe uma necessidade” afirma Rosenberg (2006, p.95), e que se a necessidade for satisfeita, sentimos emoções de bem-estar como alegria, alívio, compreensão, confiança; ou se a necessidade não for satisfeita, sentimos emoções que nos trazem desconforto como abandono, desânimo, insegurança, frustração, irritação.

⁴ (<https://br.pinterest.com/pin/554435404103838126/?lp=true>)

Exemplos (ROSENBERG, 2006, p.100):

Observações

estou triste por você não vir para jantar, porque eu estava esperando que pudéssemos passar a noite juntos

Necessidades

companhia

quando você disse que faria aquilo e depois não fez, fiquei desapontada, porque eu gostaria de confiar em sua palavra

confiança

Saberemos identificar as necessidades não atendidas nos ajuda a descobrir o sentimento de desconforto e a nos empoderar a fim de elaborar estratégias, como por exemplo através de pedidos, com o objetivo de supri-las e voltarmos ao estado de bem-estar. Ao contrário disso, se não nos tornarmos conscientes das nossas necessidades, tendemos a nos comportar de maneira a eliminar o desconforto sem um foco preciso e utilizando meios que prejudicam as relações como manipulações, autoritarismos e até mesmo violências na tentativa de encontrarmos algum alívio para o sentimento desconfortável.

E o quarto e último componente deste processo se refere ao que gostaríamos de pedir aos outros para que esses possam nos auxiliar a satisfazer as nossas próprias necessidades e “enriquecer nossa vida” após termos demonstrado o que observamos, sentimos e precisamos (ROSENBERG, 2006, p.103).

É muito importante que o pedido seja feito de forma clara e precisa, além de usar uma linguagem de ações positivas, ou seja, precisamos expressar o que gostaríamos e não o que não gostaríamos. Pois, segundo o autor, solicitações negativas normalmente geram resistência. Rosenberg (2006) ainda enfatiza que além do caráter positivo do pedido, este também deverá ser preciso e objetivo evitando solicitações vagas, abstratas ou ambíguas.

Exemplos (ROSENBERG, 2006, p.130-131):

1. “Quero que você repita para mim o que você me ouviu dizer.”
2. “Gostaria que você me dissesse uma coisa que eu fiz de que você gostou.”
3. “Gostaria que você fizesse um treinamento em pensamento afirmativo, que acredito que aumentaria sua autoconfiança.”

Tendo realizado um breve resumo da metodologia desenvolvida por Rosenberg (2006) numa relação intrapessoal, explicitando objetivamente as fases que nos convidam a aflorar internamente uma atitude mais natural e compassiva, ou seja, o que observamos, o que sentimos, que necessidades atendidas ou não estão por trás de nossos sentimentos e o que desejamos pedir para nós mesmos ou para o outro; iremos caminhar agora em direção a esse outro. Portanto, o objetivo agora será o de ter o propósito de focar estas fases numa relação interpessoal possibilitando o surgimento de um *processo empático*.

Processo Empático: Dádiva Preciosa

O que as pessoas mais desejam é alguém que as escute de maneira calma e tranquila. Em silêncio. Sem dar conselhos. Sem que digam: ‘Se eu fosse você’. A gente ama não é a pessoa que fala bonito. É a pessoa que escuta bonito. A fala só é bonita quando ela nasce de uma longa e silenciosa escuta. É na escuta que o amor começa. E é na não-escuta que ele termina. Não aprendi isso nos livros. Aprendi prestando atenção. (ALVES, 2002. p.65)

O termo empatia tem sua origem na língua alemã e é decorrente de *Einfühlung* que evidencia o processo pelo qual um ser humano seria capaz de vivenciar a possibilidade de “sentir o outro por dentro”. Foi utilizado pela primeira vez pelo psicólogo alemão Robert Visser, em 1873, transmitindo uma ideia de projeção mental de si mesmo em um objeto no exterior como uma casa ou “uma colina varrida pelos ventos”. (RICARD, 2015, p.58)

Mais tarde, Theodor Lipps (1851-1914), de acordo com Pontes (2013), filósofo alemão responsável pelo conceito moderno de empatia ampliou essa noção estendendo-a, não somente a objetos inanimados, mas aos sentimentos

e sensações de outra pessoa. O filósofo sugeriu um episódio que pudesse ilustrar melhor esse fenômeno que ele estava tentando anunciar:

(...) participamos intensamente da progressão de um acrobata em equilíbrio sobre a corda bamba. Não podemos evitar de *entrar* em seu corpo e dar mentalmente cada passo com ele. Além do mais, agregamos a isso sensações de inquietude e vertigem das quais o acrobata está felizmente isento. (RICARD, 2015, p.58)

Mas, foi o estruturalista norte-americano Titchener que traduziu pela primeira vez a palavra *empatia* por *empathy* que retratou o significado como sendo “a capacidade de conhecer a consciência de outra pessoa e de raciocinar de maneira semelhante a ela” (WISPÉ, 1986 apud SAMPAIO; CAMINO; ROAZZI, 2009 apud Pontes, 2013).

Para a pesquisadora norte americana Brown (2016, p.62) o fenômeno de empatia decorre da possibilidade de uma pessoa se conectar com o sentimento que alguém esteja experimentando e não exatamente com o acontecimento ou a circunstância. Desta forma, a pessoa que oferece a empatia transmite uma simples, mas poderosa mensagem: “Você não está sozinha”. Enquanto isso, a pessoa que recebe, reconhece que sua experiência é humana e que é digna de amor e aceitação.

Não existe uma maneira certa ou errada na qual se demonstre empatia, mas o simples fato de escutar, de criar um espaço para que a pessoa se expresse sinceramente - sem que tenha receios de que será julgada - se conectar emocionalmente e transmitir a incrível mensagem restauradora de que ela não está sozinha; gera um “bálsamo” de solidariedade e compreensão característicos da empatia. (BROWN, 2016, p.63)

Segundo o monge budista Matthieu Ricard, podem ser vários os significados atribuídos a palavra “empatia” o que pode levar facilmente a confusões. Entretanto, ele comenta, que pesquisas científicas realizadas nos anos 1970 e 1980 por psicólogos e neurocientistas puderam evidenciar melhor as nuances deste fenômeno e sua relação com o altruísmo. (RICARD, 2015, p.58)

De acordo com os estudos desse autor, existem basicamente 4 (quatro) categorias, nas quais muitas vezes, atribuímos o significado da palavra empatia. (Ricard, 2015, p.70)

A primeira categoria é denominada de contágio emocional, no qual a pessoa não tem consciência dos sentimentos do outro e possui uma percepção confusa dos seus. A segunda categoria é nomeada de ressonância afetiva onde o indivíduo percebe os sentimentos do outro e os sente também, mas estando consciente de sentir-se desta forma em função do que o outro está sentindo. Na terceira categoria, designada de perspectiva cognitiva, pois o componente afetivo está ausente e a interpretação é puramente mental, seria de como uma pessoa, nas circunstâncias descritas por ela, pode estar se sentindo. E a quarta e última categoria, a que os psicólogos e pesquisadores denominam de solicitude empática e que os budistas se referem como compaixão, é uma motivação genuína de causar bem ao outro e de aliviar seu sofrimento através de uma ação, tendo plena consciência de que os sentimentos são do outro e não da pessoa que a experiência.

Importante constatar que apesar da compaixão ser provavelmente o sentimento mais genuíno que um ser humano pode ter por outro ser vivo, para Rosenberg (2006), assim como para Brown (2016), o fenômeno que gera um campo criativo de potencialidades numa pessoa é o ato de estar totalmente presente para o outro, configurando uma qualidade de presença.

Segundo Rosenberg (2006), o filósofo israelense Martin Buber afirmava que o crescimento pessoal acontece por meio do encontro de dois indivíduos que se expressam de maneira vulnerável e com autenticidade, e então descreve a empatia como uma qualidade de presença:

Apesar de todas as semelhanças, cada situação da vida tem, tal como uma criança recém-nascida, um novo rosto, que nunca foi visto e nunca será visto novamente. Ela exige de você uma reação que não pode ser preparada de antemão. Ela não requer nada do que já passou; ela requer presença, responsabilidade: ela requer você. (ROSENBERG, 2006, p.134)

A ação de escutar a pessoa, sem ideias preconcebidas ou julgamentos, seguida pelo ato de procurar confirmar o que está sendo entendido, auxilia o sujeito a perceber o processo que ocorre dentro de si favorecendo que se

aproprias das suas próprias capacidades resolutivas e de auto acolhimento. A este tipo de configuração terapêutica passei a me referir como processo empático.

Os primórdios desta configuração terapêutica têm raízes num histórico bastante consubstancial encontrado na corrente Humanista, considerada como a 3ª Grande Força em Psicologia, cujo um dos representantes é o psicólogo humanista Carl Rogers.

Este psicólogo baseou suas pesquisas no seguinte conceito sobre empatia:

O estado de empatia ou ser empático consiste em aperceber-se com precisão do quadro de referências interno de outra pessoa, juntamente com os componentes emocionais e os significados a ele pertencentes, como se fôssemos a outra pessoa, sem perder jamais a condição de 'como se'. Portanto, significa sentir as mágoas e alegrias do outro como ele próprio as sente e perceber suas causas como ele próprio as percebe sem, contudo, perder a noção de que é 'como se' estivéssemos magoados ou alegres, e assim por diante. Se perdermos esta condição de 'como se', teremos um estado de identificação. (ROGERS, 1977, p.72)

Rogers (1977, p.31) percebeu, através de suas experiências, que quando apenas ouvia de maneira compreensiva e em seguida tentava transmitir o que entendia, proporcionava uma atitude empática contribuindo para a criação de um ambiente que possibilitasse uma mudança terapêutica no cliente, sendo capaz de verificar uma transformação até mesmo na personalidade do sujeito.

(...) descobri que simplesmente ouvir atentamente meu cliente era uma maneira importante de ajudar (...) pareceu-me surpreendentemente que essa forma passiva de interação pudesse ser tão útil. (ROGERS, 1977, p.69)

Além disso, afirmou que “o nível de autocompreensão de um indivíduo talvez seja o fator mais importante na previsão de seu comportamento.” (ROGERS, 1977, p.36)

O mesmo afirma que “O apoio que permite à pessoa expor-se ao risco de enfrentar os seus desconhecidos internos pode provir de fontes diversas (...)” Assim, também a empatia oferecida pela “presença ativa e real do terapeuta adequado assegura a força necessária para continuar neste caminho acidentado, cheio de imprevistos para o auto-encontro.” Proporcionando “a

descoberta dos recursos pessoais, da certeza de que se será valorizado e estimado enquanto pessoa em qualquer circunstância, ou da fé na própria capacidade de levantar-se” quando passando por situações desafiadoras e de vulnerabilidade. (ROSENBERG, 1977, p.61)

Para Rosenberg (1977), essa perspectiva empática e de envolvimento do terapeuta não deve ser com a pessoa e sim com o processo de busca desse ser humano que almeja se tornar uma melhor versão de si mesmo.

Este tipo de envolvimento fez do terapeuta (...) um guia, nem intocável nem autoritário, mas atento, sensível e interessado (...) esta imagem do terapeuta como um guia e a relação pessoal é vista como mais importante do que a atuação do terapeuta. O tipo de relacionamento que se desenvolve em terapia aproxima-se, em graus variados, do *encontro* de duas pessoas, no sentido que Buber (filósofo israelense, *comentário meu*) dá ao termo e que hoje se insere no vocabulário comum. (ROSENBERG, 1977, p.63-64)

A qualidade autêntica desse encontro é buscada e valorizada. Através dela a pessoa encontra-se a si mesma, pois é reconhecida e compreendida por outra pessoa. A vivência deste encontro não só esvanece a solidão, mas comprova sua plena existência como pessoa, como Rosenberg destaca:

A ligação interpessoal que chamamos de encontro transpõe, também, o mundo das palavras. Não se pretende com isto afirmar um caráter secundário ao aspecto verbal, como o fazem certas linhas terapêuticas, mas, sim, assinalar o caráter transverbal do verdadeiro encontro. (ROSENBERG, 1977, p.64)

Rogers (1977, p.70) sugere a importância da atitude empática, no sentido de que o ato de permanecer atento aos sentimentos e emoções vivenciadas pela pessoa, os quais podem ser percebidos durante a narrativa, e “refletir” tais sentimentos através de uma devolutiva – ato de transmitir para a pessoa o que está sendo entendido - consiste num processo complexo e que pode ser considerado a abordagem mais eficiente.

(...) os dados de pesquisa continuam a se acumular, levando-nos à conclusão de que um alto grau de empatia talvez seja o fator mais relevante numa relação, sendo, sem dúvida, um dos fatores mais importantes na promoção de mudanças e de aprendizagem. (ROGERS, 1977, p.71)

De acordo com Rogers (1977), esta “interação empática” aparentemente simples tem profundas consequências benéficas. Ele relata como o cliente provavelmente sente e vivencia a experiência realizada através desta interação:

Tenho falado de coisas ocultas, que em parte escondi até de mim mesmo, sentimentos estranhos, talvez anormais, sentimentos que jamais revelei nitidamente a outra pessoa e nem mesmo a mim. Mesmo assim, ele compreendeu, compreendeu-os de maneira ainda mais clara do que eu. Se ele sabe do que estou falando, entende o que quero dizer, então não sou estranho, diferente ou marginal. Eu faço sentido para outro ser humano. Portanto, estou em contato com os outros, e até mesmo em relação com eles. Não sou mais um pária. (ROGERS, 1977, p.80)

Rogers (1977, p.75) menciona o “Manual de Relacionamento” que fora elaborado por Eugene Gendlin com o objetivo de possibilitar a uma pessoa a aprender “o processo que se verifica em outra pessoa” e se inicia com o “Ouvir Integral”: “você apenas ouve e repete a ideia da outra pessoa, passo a passo, exatamente como ela concebe a ideia naquele momento.” No manual se afirma a importância de não fazer imposições de ideias pessoais ou qualquer coisa que, a pessoa em questão, não tenha expressado.

(...) formule uma ou duas frases que expressem com precisão o significado que esta pessoa quis transmitir. Para fazê-lo, você geralmente usará suas próprias palavras, mas use as palavras da própria pessoa quando se referir aos assuntos mais delicados. (ROGERS, 1977, p.75)

Segundo Gendlin (1962 apud ROGERS, 1977, p.72), empatia é ressaltar com sensibilidade o ‘significado sentido’ que o cliente está vivenciando num determinado momento, a fim de ajudá-lo a focalizar este significado até chegar à sua vivência plena e livre.” O que favorece um fluxo psico-fisiológico em curso dentro do cliente com o propósito dele próprio analisar e verificar o sentimento ou a sensação exata favorecendo um “fluxo de vivências” e como consequência ocorre um desbloqueio da carga emocional vivenciada.

Para Rogers (1977, p.86), o “desbloqueio só se completa quando um nível visceral de experiência é totalmente aceito e nomeado corretamente ao nível da consciência. Então, a pessoa pode ir além dele.”

Rogers (1977, p.82-83) relata que o filósofo israelense Buber afirmou sobre “a necessidade de termos nossa existência confirmada por outra pessoa” e que a empatia propicia a confirmação necessária “de que existimos como pessoa individual, valorizada e possuidora de uma identidade.”

Por fim, Rogers (1977, p.87) ressalta os três elementos de atitude que na relação promovem esclarecimento, como consequência de uma diminuição ou eliminação da alienação emocional, e crescimento. O primeiro seria ser genuíno que “significa revelar a outra pessoa ‘onde estamos’ emocionalmente” e que assim sendo a congruência “é um aspecto fundamental da vida em comum num clima de autenticidade.” O segundo seria o “interesse e a estima” que abrange ações não-verbais. E o terceiro, e mais ressaltado aqui, “a solidariedade suave e sensível decorrente de uma postura empática”.

Carl Rogers postulou a abordagem centrada na pessoa apontando o princípio da tendência realizadora na qual seria representada por uma capacidade do organismo humano de se direcionar num sentido de auto-realização. Portanto, se houver um “solo fértil”, ou seja, um facilitador possuidor de “capacidade de aceitação incondicional, empatia ou habilidade de sentir-se como se fora na pele do outro e congruência ou qualidade de ser verdadeiro” a pessoa é capaz de ativar seu potencial saudável através de “forças integrativas do próprio organismo”. (CREMA, 1995, p.42).

Portanto, tendo por base tais reflexões, se torna natural supor que a empatia é uma característica imprescindível a qualquer terapeuta que tenha como objetivo facilitar um caminhar em direção à Inteira do Ser (definição do Prof. Roberto Crema, anteriormente descrita).

Deste modo, sinto necessidade de sintetizar e especificar mais detalhadamente o que passei a entender por processo empático.

O processo empático se vivenciaria através de 2 (duas) principais dimensões ou níveis. A primeira dimensão tendo características de percepções cognitivas, se dividiria em basicamente dois momentos. Num primeiro momento por uma escuta e atenção empáticas e, num momento seguinte, através do ato de parafrasear o que a pessoa disse com as suas próprias palavras (ROGERS, 1977, p.31) sendo essas duas dinâmicas configuradas numa **dimensão**

cognitiva. E a **dimensão afetiva ou emocional** caracterizada pelo ato de sentir os sentimentos e emoções da outra pessoa juntamente com ela, através de uma ressonância emocional (RICARD, 2015, p.58).

Essas duas dimensões podem ocorrer quase que simultaneamente, ou seja, pode ocorrer uma sobreposição entre essas três dinâmicas - escutar, parafrasear e sentir, caracterizando mais especificamente o que denominei anteriormente de processo empático.

Obstáculos para o Processo Empático: padrões culturais que geram alienação de sentimentos – “dificuldade de identificar e expressar sentimentos” (ROSENBERG, 2006, p. 65)

(...) E em vez de os sentimentos serem limitados, como as notas de um clarim, a pessoa amadurecida torna-se capaz de diferenciá-los, perceber suas diversas nuances, as experiências vigorosas e apaixonadas, ou as delicadas e ligeiras, como as diferentes partes de uma sinfonia. (ROLLO MAY, 2010, p.166)

Segundo Rosenberg (2006, p.135), sua amiga Holley Humphrey conseguiu definir alguns comportamentos, extremamente arraigados na cultura ocidental, que nos impedem de criar conexão, bloquear o processo empático e oferecer uma empatia genuína.

Coloco a seguir os exemplos listados pelo autor:

Um primeiro obstáculo para a empatia seria o ato de aconselhar – quando uma pessoa necessita de empatia, de ser ouvida e compreendida sobre o que ela está vivenciando e, ao invés disso, o interlocutor passa a dar conselhos do tipo “acho que você deveria...”

Outro obstáculo seria referente a competir pelo sofrimento – quando alguém na busca de empatia é oferecida a ela/e uma história de sofrimento considerada ainda pior do tipo “isso não é nada, o que aconteceu comigo foi bem pior...”

Somando-se a isso o ato de educar – quando alguém precisa de um acolhimento e atenção e recebe frases do tipo “isso pode se tornar um momento de muito aprendizado!”, representando um empecilho para a empatia.

O ato de consolar – quando alguém quer ser ouvido e dividir sua experiência, mas encontra um interlocutor dizendo “não foi sua culpa, você fez o melhor...” também configuraria um impedimento para a prática empática.

A ação de contar uma história – no lugar da pessoa ser ouvida, o interlocutor começa a contar uma história: “isso me lembra...” – dificulta a formação de uma auto-organização da experiência pela pessoa.

Produz um bloqueio empático o fato de encerrar o assunto por parte do interlocutor – quando alguém quer companhia para “digerir” uma experiência difícil e se depara com frases do tipo “vai ficar tudo bem...”

O ato de sentir piedade do outro – na procura de empatia e fortalecimento, a pessoa recebe pena e piedade em frases do tipo “oh, coitadinho...” não sendo ofertada uma qualidade empática e empoderadora.

O ato de interrogar, ao invés de receber escuta empática, o interlocutor começa a fazer uma análise com perguntas do tipo: “quando foi que isso começou?”, bloqueando uma interação empática.

No ato de corrigir a pessoa, apesar desta desejar alguma empatia, o interlocutor declara a sua visão dos fatos em palavras do tipo “não foi bem assim que aconteceu...”, não propiciando a facilitação de uma escuta empática.

Essa variedade de diálogos a que estamos acostumados, pois normalmente na nossa cultura aprendemos a nos comunicar e a conversar desta maneira, configuram formas desastrosas e inábeis de demonstrar nossa disponibilidade e solidariedade para com o nosso interlocutor principalmente porque bloqueiam a empatia.

Esses padrões e tentativas de “consertar as situações” impedem o processo empático e a possibilidade de criar uma atmosfera que favoreça a ocorrência do “fluxo psico-fisiológico” (como já referenciado anteriormente) e conseqüentemente a perspectiva da própria pessoa em criar condições resolutivas e de auto acolhimento que propiciam o desenvolvimento de uma autonomia ao invés de uma alienação emocional com o que se passa em sua interioridade.

Paradigma Transdisciplinar Holístico

Quando a nossa visão de mundo muda, o mundo muda
(NICOLESCU, 1999, p.63)

O progresso do conhecimento ocorre por uma dinâmica de consenso e dissenso em torno de paradigmas. O paradigma holístico surgiu com a finalidade de responder e criar uma via alternativa ao paradigma newtoniano-cartesiano cuja as principais características são o “predomínio do raciocínio lógico e das sensações físicas” e “a separação entre sujeito, conhecimento e objeto” (WEIL, 1993, p.51) que constituiu uma visão fragmentada do ser humano “e sua projeção” no campo epistemológico (SOBRINHO, 2015, p.26).

Deste modo, a visão holística “consiste em aceitar as duas verdades como partes da mesma realidade: a verdade relativa da existência do sujeito e do objeto, do conhecedor, do conhecido e do conhecimento, e a verdade absoluta da identidade entre sujeito e objeto” (WEIL, 1993, p.58).

Portanto, este novo paradigma é percebido como uma atitude, uma visão que possibilita o vivenciar de um intercâmbio entre os saberes da ciência, filosofia, arte e tradições espirituais, tornando-os interativos através do que se passou a denominar de *transdisciplinaridade*.

A vivência transdisciplinar é pautada em três pilares: 1) na complexidade do ser humano nos seus diversos níveis (físico, emocional, mental e espiritual), funções psíquicas (pensamento, sentimento, sensação e intuição) e diferentes estados de consciência (vigília, sonho, sono e transpessoal) através das quatro vias do saber (ciência, filosofia, arte e tradições espirituais); 2) na experiência que ocorre nos diferentes níveis de realidade (relativa e absoluta) de acordo com a descrição coerente da 3) lógica do terceiro incluído: do confronto no qual emergem “novos dados que se articulam entre si oferecendo uma nova visão da Natureza e da Realidade” (NICOLESCU, 1999, p.162).

Então, segundo Sobrinho (2015)

O paradigma transdisciplinar holístico está alicerçado em uma visão aberta de mundo com sua complexidade que comporta os contrários, os contraditórios, o inédito, a história do sujeito e o sujeito da história, bem como os seus diferentes níveis de realidade (...) e tem, como principal eixo norteador, a lógica do terceiro incluído. Assim, torna-se possível emergir um sentido humano, ético e sustentável, para o bem de toda a Humanidade e do Planeta. (p.29)

CONCLUSÃO

Sendo assim, neste *encontro* como configurado por Rogers e pela metodologia de Rosenberg, a Comunicação Não Violenta (CNV) onde um Ser olhando, em todas as suas dimensões, o outro Ser, vivencia-se uma dinâmica na qual se possibilita a experiência de uma transcendência momentânea da “fantasia da separatividade”⁵, como descrita por Weil (1987).

O que favorece uma maior tomada de consciência sobre seus próprios pensamentos, sentimentos, sensações e pulsões, e assim ele (o sujeito) “se torna mais consciente da própria consciência” e vislumbra expressões e o “conhecimento do todo por si mesmo” – Holognósis (WEIL, 1993, p.64)

Neste cenário, “ocorre a vivência em que desaparecem as fronteiras entre sujeito-objeto-relação” verificando-se um vestígio de uma *visão holística* (WEIL, 2000, p.186).

Por esta perspectiva, a empatia se torna a “substância” necessária à formação daquilo que está *entre, através e além* e de uma zona de *não-resistência* relacionada aos diferentes níveis de percepção, como na *transdisciplinaridade* referida por Nicolescu (1999), possibilitando assim, uma comunicação do sujeito transdisciplinar com o objeto transdisciplinar “pela orientação coerente do fluxo de informação que atravessa os níveis de Realidade e pelo fluxo de consciência que atravessa os níveis de percepção” entre o facilitador, a pessoa e a criação de uma lógica do terceiro incluído (NICOLESCU, 1999, p.65).

⁵ definição de Pierre Weil (1987) para “*fantasia da separatividade*” – é como um sonho que provém de três fantasias secundárias: a fantasia do sujeito, a qual nos leva a crer na existência de um Ego; a fantasia do objeto, a qual nos leva à crença em objetos exteriores sólidos e a fantasia da relação de objeto, a qual nos induz a crer em uma existência separada sujeito-objeto e dos objetos entre si.

Continuando a refletir neste principio holográfico - onde o todo se encontra nas partes, os organismos - assim como a pessoa (o sujeito) referida neste encontro - possuem duas características essenciais, autonomia e propriedade de autoprodução como o fenômeno da “*autopoiésis*”⁶ ou “auto organização”, descritos por Maturana e Varela apud Weil (1993, p.65), num auto fazer e construção de sentido próprio para o sujeito, na figura da pessoa, com o suporte empático do facilitador, surgindo holograficamente o potencial do sujeito no campo experiencial e fenomenológico do encontro.

E então,

A função de contemplar e conhecer a si mesmo não será justamente o reflexo ou a manifestação (...) de autoconhecimento do próprio Ser? A mesma pergunta podemos fazer a respeito de dois seres que se observam e se conhecem. Se além de estarem separados, ou melhor de serem percebidos reciprocamente como separados, nessa deformação ótica a que chamamos ‘fantasia da separatividade’, eles se harmonizassem numa sinergia como a de dois amantes unidos pelo corpo, pela alma e pelo espírito, não estariam eles expressando hognósis (...)? (WEIL, 1987, p.64)

Esta sinergia vivenciada por dois Seres, proposta por Weil, não seria esta qualidade empática, proposta aqui nestas linhas, e que assegura a manifestação do autoconhecimento?!

Deste modo, sugiro que a dinâmica do processo empático, despertada por “um movimento a favor da não-fragmentação” sob a perspectiva da abordagem transdisciplinar holística congruente com um “Cuidado Terapêutico” (SOBRINHO, 2015, p.36) facilite a construção de uma Inteiraza do Ser!

⁶“*autopoiésis*” do grego *poiein*: fazer (WEIL, 1993, p.65)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ALVES, Rubem. **O amor que acende a lua**. São Paulo: Papyrus, 1999.

ARRAES, Rafael. **RUMI: A dança da alma – Poemas de Jalal ud-Din Rumi**. 2013. Disponível em http://raph.com.br/tpr/livros/RumiADancaDaAlma_AmostraGratis.pdf. Acesso em 01 de nov. 2017

BRAUN; CLARK. **Tipos de análise qualitativa: A análise temática**. 2006. Disponível em <http://qualitativas.blogspot.com.br/2014/02/analisetematica.html> Acesso em 21 de out. 2017

BROWN, Brené. **A coragem de ser imperfeito** / Brené Brown [tradução Joel Macedo]; Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

CREMA, R. **Saúde e Plenitude: um caminho para o ser**. São Paulo: Summus, 1995.

MORAES, M. **O gestaltismo e o retorno à experiência psicológica In: História da Psicologia, rumos e percursos**. Rio de Janeiro: Nau, 2013.

MAY, R. **O Homem à procura de si mesmo**. [tradução Áurea Brito Weissenberg]. 35ª ed. Petrópolis: Vozes, 2010.

NICOLESCU, B. **O Manifesto da Transdisciplinaridade**. [tradução Lucia Pereira de Souza]. São Paulo: TRIOM, 1999.

PONTES, Letícia. **A Empatia no Processo de Ensinar e Aprender: um estudo com professores do curso de graduação em enfermagem de uma Universidade Pública** / Letícia Pontes [Tese de doutorado]; Cuiabá. 2013.

RICARD, Matthieu. **A revolução do altruísmo**. [Tradução Inês Polegato]. São Paulo: Palas Athena, 2015.

ROGERS, Carl R. & ROSENBERG, Rachel L. **A pessoa como centro**. São Paulo, EPU, Ed. da Universidade de São Paulo, 1977.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.** [Tradução Mário Vilela]. São Paulo: Ágora, 2006.

SEVERINO, J. A. **Metodologia do Trabalho Científico.** 21 ed. Brasil: CE - Cortez Editora, 2000. Disponível em: <http://qualitativas.blogspot.com.br/2014/02/analisetematica.html> . Acesso em 21 de outubro 2017.

SOBRINHO, M. G. **A Abordagem Transdisciplinar Holística.** Apostila do curso: Formação Holística de Base: Unipaz-RJ, Rio de Janeiro, 2015.

Vollmer, Matthew. **O Yama e Niyama do Yoga Sutra de Patañjali.** [Tradução Lucia Ehlers]. 2008.

Weil, P., D'Ambrosio U. & Crema, R. **Rumo à Nova Transdisciplinaridade: sistemas abertos de conhecimento.** São Paulo: Summus, 1993

Weil, P. **A mudança de sentido e o sentido da mudança.** Rio de Janeiro: Record: Rosa dos tempos, 2000.

_____. **A Neurose do Paraíso Perdido: proposta para uma nova visão da existência.** Rio de Janeiro: Espaço e Tempo: CEPA, 1987.