

À escuta... para cuidar

Constança Biscaia e Graça Santos
Departamento de Psicologia da Universidade de Évora
cbiscaia@uevora.pt
mgss@uevora.pt

Ao pensar este Workshop a primeira questão que nos surgiu foi se faria ou não sentido pensar a escuta como forma de cuidado.

Num texto que se debruça exatamente sobre a fecundidade do cuidar Irene Borges-Duarte (2010) diz-nos que o campo semântico de “cuidar” guarda, o sentido original de uma etimologia talvez inesperada: a do latim cogitare, pensar. Assim, diz-nos ainda a autora que, na sua forma transitiva, “cuidar” é pensar atender a, refletir sobre – e, por isso, interessar-se por. Cuidamos de nós e dos outros, quando, solícitos, tratamos de assistir-lhes nas suas necessidades, quando nos ocupamos deles. O que faz com que o “cuidar seja uma forma ativa e pensante de estar ocupado por um outro” (idem:117). O que nos levou a pensar que o cuidar, parte sempre duma atitude de escuta, na qual me predisponho a abrir-me a esse outro de quem quero cuidar, para me ocupar com ele.

Partindo daqui, começámos por pensar a escuta enquanto processo ativo de sintonizar a nossa atenção, para entrar no tempo do outro.

Um dos aspectos que diferencia o escutar do ouvir, é exatamente essa intenção tornada solicitude e empenho de abertura ao outro, no desejo de com ele sintonizar a nossa atenção, o que implica motivação e disponibilidade interna. Só escutamos aqueles de quem gostamos, aqueles porque quem nos sentimos interrogados e que queremos conhecer. E não é possível separar o afecto do conhecimento, na medida em que é o afecto que nutre as relações e o pensamento, qualificando o conhecimento. Só escutamos, quando temos espaço interno para deixar o outro ecoar dentro de nós e aí podermos com ele sintonizar. Stern (1985) define o conceito de sintonia afectiva enquanto um ato de intersubjectividade pelo qual a mãe responde a uma expressão afectiva do seu bebé, devolvendo-lha de forma que este percebe que a mãe partilha a sua experiência afectiva interna. Mas esta devolução é sempre agida ou tangível no visível, remetendo-nos para a relação em que ocorre. E todas as vivências de (des) sintonias afetivas na nossa vida são um ecoar das primeiras vivências relacionais, nas quais tomam particular relevo as experiências sensoriais e não verbais que progressivamente vão construindo as possibilidades de interação com o outro.

Efetivamente, se sabemos que o contacto visual, as interacções vocais e a capacidade de atenção recíproca estão na base de consolidação das primeiras relações sociais através da reciprocidade e capacidade de alternância fundamental ao encontro com o outro, não podemos esquecer que o contacto físico e a relação táctil parecem ser as dimensões que induzem um maior impacto quer ao nível das interacções, quer ao nível da estruturação do próprio espaço interno da criança. Trata-se de toda uma vivência sensorial e sensitiva com ressonância e impacto ao nível emotivo, evocando e provocando reacções de maior ou menor satisfação interior, muitas delas traduzíveis ao nível do comportamento não verbal e na forma como se proporciona a interacção. Ainda que esta interactividade mais sensorial vá progressivamente adquirindo um carácter de individualidade (delineando-se um ritmo de vida subjectivo), Ajuriaguerra (cit Martins, 2001) refere que, principalmente esta relação tónica, deixará traços que permanecem latentes e que serão lembrados mais tarde (apesar de reelaborados) deixando a influência do outro sempre presente e, acrescentamos, marcando assim o encontro com o novo Outro.

As relações primeiras, estabelecidas essencialmente por um modo de relação corporal, são pois determinantes, não apenas na estruturação e dinâmica de individuação do bebé (Winnicott, 1971; Gauberti, 1992), mas, também, na génese dos posteriores modos de expressão e comunicação quer verbal quer não verbal. Esta última parece ser a que melhor exprime os sentimentos e os estados emotivos, possibilitando uma comunicação afectiva de grande riqueza, sendo a linguagem do corpo a que dá mais informação sobre o plano da relação e sobre a metainformação (Gobbi, 1996; Arguyle, 1980), elementos fundamentais na escuta do mundo interno do outro. Efetivamente, é através desses elementos da comunicação não verbal (gesto, distância interpessoal, postura e orientação espacial, movimentação da cabeça e do corpo, contacto corporal, expressão do rosto, olhar, tom de voz entre outros aspectos) que parece ocorrer cerca de 65 a 85% de toda a comunicação humana (Gobbi, 1996).

É nesta intersubjectividade primária que se consubstancia a passagem do perceptível ao sensível, do ver ao sentir, numa progressiva construção da subjectividade (Santos, 2015), na qual, para além do ver e ouvir é possível a escuta do outro para além.

Sintonizar a nossa atenção para entrar no tempo do outro, implica descentramo-nos de nós, para nos podermos colocar no lugar desse outro, sem deixarmos de ser nós próprios, mas também o ter espaço interno para o diferente de nós. Espaço interno esse, que através da escuta se pode tornar um lugar. Isto, quando é sentido como um espaço confiável, no qual nos sentimos reconhecidos.

Entrar no tempo do outro, pressupõe uma escuta, que como disse Bion, tem de ser sem memória e sem necessidade de impor ou de satisfazer o seu desejo

próprio. Porque se estamos ocupados com o que aconteceu ou com o que queremos que aconteça, ocupados com o muito sabemos ou que julgamos saber, não temos espaço para nos deixarmos ocupar pelo outro e aí o escutarmos. E a escuta, enquanto estado de relação amorosa, exige espaço e permanência, exige um tempo próprio, que é um tempo feito de espera, feito duma vigilância interior que nos prepara para escutar o que muitas vezes permanece ainda em silêncio. O que pressupõe o podermos conviver com a incerteza do ainda não, com a tolerância à dúvida e ao não saber. E não saber é uma pré-condição para se ser capaz de pensar e de imaginar, para se ter espaço para o outro e aí, podendo aprender com a experiência emocional, tornar-se capaz de “sonhar os sonhos não sonhados” (Ogden, 2010).

E voltámos ao título que demos a este Workshop “à escuta ...para cuidar”, o que nos remete para a importância da aprendizagem da escuta do outro, na certeza de que esta passa sempre pela escuta de nós próprios, daquilo que o outro desperta em nós. Só aí nos podemos abrir ao cuidar, descobrindo o prazer de escutar e de ser escutado, prazer esse que advém do facto da escuta, permitir o encontro com a diferença única e irrepetível de cada pessoa. Como diz Ferreira (2017), o cuidado tem inerente em si uma relacionalidade que passa pela instauração de uma relação na qual aquele que cuida reconhece o outro na sua radical e irredutível singularidade. O que nos leva de novo à escuta, através da qual nos tornamos presentes ao outro.

A Presença foi descrita por Shepherd, Brown and Greaves (1972 cit in. Geller & Greenberg 2002) como uma das maiores dádivas que um terapeuta pode oferecer ao cliente, sendo o facto de se estar totalmente presente e ser totalmente humano com outra pessoa, por si próprio, terapêutico. Nesse sentido poderemos pensar também a sua importância para além da referência estrita ao conceito de terapia, mas alargando-a ao grande conceito do Cuidar, ou mesmo do Ser com Outro.

Mas quais os contornos do estar Presente? Quais as aprendizagens para o estar presente?

Antes de mais somos presentes num corpo. Num corpo de vivência íntima que se expressa em sons e em silêncios...num corpo que se move e se aquieta. A aprendizagem da escuta da acção e da imobilidade é a aprendizagem da escuta da ‘acção’ e da ‘reacção’, da acção e do ‘acting’...a escuta do eu que não outro... do outro que não eu...para no espaço do ‘entre nós’ se poder verdadeiramente escutar

Partindo destas considerações, propusemos ao grupo uma actividade que possibilitasse um espaço de encontro da cada um consigo próprio, que permitisse a abertura ao encontro com o outro. Assim, foi proposta a vivência dum tempo de entrar em contacto consigo próprio, de escuta de si, para a partir da

disponibilidade interna criada, poder olhar / escutar o outro, mas também deixar-se olhar/ escutar por esse outro. Assim, num tempo ritmado, propusemo-nos trabalhar em primeira mão sobre a escuta do corpo próprio, a consciencia corporal de pequenos segmentos que fomos visitando e que nos evocam memórias mais ou menos dizíveis. E num movimento fluído, começámos o Encontro com o outro, num corpo que primeiro se espelha em movimento, numa procura de sintonia quinestésica que evoca a sintonia afetiva necessária à escuta...primeiro num circulo que nos alberga, depois num encontro nuclear diádico que nos vai afinando a escuta...

A quietude foi chegando e rasgando defesas e véus internos, permitindo-nos a abertura ao outro através do silêncio e do olhar...num início de trabalho corporal sobre a nudez interna que nos permite os primeiros passos na escuta.

E assim, através da partilha da experiência de cada um, ganhou um outro sentido a escuta enquanto processo ativo de sintonizar a nossa atenção, para entrar em contacto com o outro, na certeza que a escuta pressupõe sempre o poder escutar dentro de si o que o outro em nós convoca. Tal como o cuidar parece sempre pressupor a escuta do outro e de si próprio.

Referências bibliográficas

- Argyle, M. (1980). Verbal and non-verbal communication. In Y.C. Coffey e Y. Hawthorn, (Ed.), *Communication Studies*, London: Ed. Arnold.
- Borges-Duarte, I (2010). A fecundidade ontológica da noção de cuidado. De Heidegger a Maria de Lourdes Pintasilgo. *Ex-Aequo*, 21: 115-131.
- Gauberti, M. (1992) Distortions spatiales des liens mère-bébé. *Thérapies Psychomotrice et Recherches*, 96 : 86-93.
- Gobbi, G. (1996) Il “non verbale” *R e S*, 2: 11-12.
- Martins, R. (2001). A Relaxação Psicoterapêutica no Contexto da Saúde Mental – O Corpo como Ponte entre a Emoção e a Razão. In V.Fonseca e R.Martins (Eds), *Progressos em Psicomotricidade* (pp 95-108). Cruz Quebrada, Ed.F.M.H.
- Ogden, T (2010). *Esta arte da psicanálise. Sonhando sonhos não sonhados e gritos interrompidos*. Porto Alegre: Artmed Ed.
- Santos, G. (2015) Corpo e Relação In J. Fernandes & P. Gutierrez (org.) *Psicomotricidade: abordagens emergentes*.(pp 53-66). São Paulo: Editora Manole.

Shari M. Geller and Leslie S. Greenberg (2002) Therapeutic Presence: Therapists' experience of presence in the psychotherapy encounter. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, Volume 1, Issues 1&2: 71-86.

Stern, D. (1985). *The interpersonal world of the infant. A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.

Winnicott, D. (1971). *Jeu et réalité – L'espace potentiel*, Paris : Ed. Galimard.