

## EMPATIA EM PSICOTERAPIA

TRADUZIDO POR CARLOS NUNES



John Shlien

**Resumo:** Para além de algumas considerações sobre a palavra empatia e do impacto que o seu uso tem, quer nos técnicos quer nas pessoas em geral, é apresentada uma definição do termo. São explicitadas ainda as diferenças entre empatia, simpatia e compreensão empática.

É feito também um levantamento histórico evolutivo da estruturação do conceito de empatia na perspectiva de C. Rogers e de diferenças significativas encontradas entre este autor e Buber.

É ainda apresentado um caso exemplar de compreensão empática.

**Palavras-Chave:** empatia – simpatia – compreensão empática – Rogers – Buber

**Abstract:** Besides some considerations about empathy and the strike that its use has been arisen either in the technicians or in the public in general, we present a definition of the concept. We still make explicit the differences among empathy, sympathy and emphatic understanding.

It's also performed a historical and evolutionary survey of the empathy concept framing, according to C. Rogers; and the significant differences between this authors and Buber.

Lastly we present an example case of emphatic comprehension.

**Keywords:** Empathy – sympathy – emphatic understanding – Rogers – Buber

**É um mecanismo vital?**  
**Sim.**  
**É um conceito do terapeuta?**  
**Demasiado frequente.**  
**Suficiente por ele próprio?**  
**Não.**

Em inglês é um substantivo abstracto de origem e influência exclusivamente germânica. Sendo abstracto dele emergem várias definições de empatia. Como qualidade pessoal é largamente admitida conforme a percepção que cada um tem dela. Cada pessoa que experiencia a empatia é-lhe pedido que proponha uma definição. A minha é simples.

*“Empatia” é uma das várias formas essenciais de inteligência, é uma forma experimental de tal importância para a adaptação que a sobrevivência social e física depende dela. É uma capacidade normal, material e comum quase constante, quase inevitável. A sua natureza não determina o seu uso. Não é em si mesma “uma condição” da terapia mas é provavelmente uma pré-condição.*

A empatia é um “possibilitador”. Pode ser necessária mas

não é certamente suficiente. Por que não é uma raridade não pode ser um bem exclusivo da prática profissional, mas pode ser parte do nosso orgulho profissional. Aqueles que pensam, tal como Kohut, que é um “definidor do campo” devem, portanto, considerar a maioria dos seres humanos como operativos neste campo; - um pensamento aceite por aqueles de nós que acreditam que os princípios de psicoterapia são simples refinamentos do que há de melhor em relações humanas normais (comuns); aqueles que, tal como Rogers, pensam também que a empatia garante gentileza, benevolência ou reciprocidade devem considerar que a empatia pode ser um instrumento de crueldade.

O sádico, e em especial o sado-masoquista, faz intenso uso da empatia, mas por outro lado, sem simpatia. O sádico conhece a “tua” dor e tira prazer disso. A empatia nem sempre significa simpatia<sup>1</sup>. De facto, ela

<sup>1</sup> Com certeza que já encontrou na autoestrada outro condutor que sabe exactamente o que você quer fazer – mudar de faixa, ultrapassar ou virar – e de forma persistente e desafiadora o impede de o fazer. Isto é empatia sem simpatia.

pode ser uma arma de guerra, uma vantagem em todas as formas de competição, assim como de cooperação. É como o jogador de meio-campo que atira a bola para outro jogador que corre no campo em direcção ao golo. Ele não permanece parado no local de onde atirou a bola; uma parte dele, da sua inteligência, está a correr a par com o outro que vai receber a bola, isto é, o jogador prolonga-se empaticamente – e, desta forma, calcula a trajectória que deve imprimir para sucessivamente lançar a bola. Esta empatia é interactiva e relativamente benigna. O campeão de ténis sabe onde uma bola bem batida vai tocar o solo antes dela lá chegar, sente a tensão das cordas da raquete, o som e compressão da bola e o seu desesperado opositor fora de posição. Em resumo, a empatia pode ser usada para ajudar ou para magoar e não transmite automaticamente uma actividade ou intenção. Pode até não ter qualquer intenção própria excepto o seu funcionamento, como qualquer órgão vital.

*A maneira como esta palavra foi inventada é uma fonte de confusões. Tudo começa com um sistema linguístico que permite a combinação de mais de que uma palavra numa nova e singular entidade. Por exemplo, existe sentimento, existe sentimento de ou sentimento com, etc. No caso da “empatia” existe “sentimento interior” ou “sentimento interioriza-*

*do” (existe interiorização do sentimento). Na Alemanha o seu significado é dado por uma só palavra. Este estilo alemão de composição da linguagem embora por vezes seja motivo de anedotas, por outro lado pode ter um efeito real relativamente à maneira de pensar. Quando “sintonia de sentimentos” se tornou uma combinação unitária, ela foi imediatamente capitalizada (“Einführung”) tal como todas as palavras alemãs e, portanto, tornou-se instantaneamente uma palavra nova, como se fosse uma ideia nova.*

A representação está para o conceito tal como o meio está para a mensagem. Mas “empatia” - a tradução inglesa da forma verbal activa “Einführung” - é basicamente inerte. Ela tem que ser trabalhada de maneira a atingir a forma activa “empatizar”.

Nós possuímos uma capacidade humana universal para a empatia. Concerteza que os franceses não têm falta dela, tanto como nação como cultura. Mas em muitas outras culturas não existe tal palavra na sua linguagem, tal como não havia na Alemanha antes da palavra composta Einführung, nem em Inglaterra antes da introdução da tradução empatia. No seguimento das primeira e segunda grandes guerras, e dada a antipatia cultural por tudo aquilo que não fosse francês (especialmente ale-

mão) os tradutores franceses entraram em conflito com a palavra. “Penetração simpática” é uma das frases – (do francês suíço)! “Afecção” é outra (!!). A solução mais frequente é simplesmente pronunciar a palavra “empathie”, dando-lhe o significado que os ingleses lhe dão. Os italianos desde há muito usavam a palavra “simpático” de uma forma generalizada, tal como nós usamos empatia, e pode ser que as culturas e climas mais expressivos não sintam necessidade de inventar uma palavra para traduzir a sua sensibilidade, como o fizeram as tribos germânico-teutónicas e ingleses anglo-saxónicas com as suas maneiras mais formais e bruscas.

A linguagem influencia o pensamento e o pensamento influencia a acção (por vezes a influência actua em direcções inversas), mas quando uma palavra é traduzida do seu contexto original no qual ela pode ter alguma especificidade, ela perde essa especificidade e torna-se ainda mais abstracta. Quando e como é que nós tivemos a nossa versão? Tal aconteceu por volta de 1910 quando E. B. Titchener, que vivia nos E.U.A., traduziu “Einführung” por empatia. Apesar de Titchener ser inglês, estudou em Leipzig com Wundt (o nome de Wundt aparece constantemente como influência central na cultura que nos concedeu Einführung). Foi Wundt que, enquanto sujeito de Psicologia, definiu a matéria como “experiência imediata”; enquanto que Titchener passou a maior parte da sua vida a fazer investigações sobre a “introspecção”; experiência imediata e introspecção: duas noções de grande importância no avanço caótico da Psico-

logia Clínica. O ponto de vista de Titchener era, por vezes, denominado “Psicologia Existencial”.

*A palavra empatia, no princípio, tinha algo de lúdico. Titchener considerava que ela exercitava os músculos cerebrais. Einfühlung não estava tão relacionada com a dor mas, antes pelo contrário, com o apreço ou mesmo com o prazer. O sufixo “patia” na palavra empatia introduziu uma associação significativamente diferente do grego “patheos”, doença, sofrimento ou “sofrer com”. Este sufixo, por um lado clinicamente conotado, distancia-se da palavra e da ideia de “sym-pathy” e, portanto, ofereceu aos psicólogos uma operação um pouco distinta da vulgar simpatia utilizada pelo comum das pessoas.*

A partir daí, à medida que a empatia se difundiu na cultura popular, transformou-se de um adjetivo num advérbio empático (tal como compreensão empática) e seguidamente transformou-se num verbo, empatizar. O credo cartesiano “Penso, logo existo”, que deu lugar a tantas outras transformações na psicologia e na comédia (“Eu penso e portanto eu sinto, eu sonho, rio, etc.”), originou um conceito psicológico errado, isto é, “eu empatizo, logo sou um terapeu-

peuta”. Mas que erro infeliz! Um substantivo transformou-se numa técnica. Como é que isto foi possível? Foi o resultado de uma deturpação e mecanização dos processos.

Vamos dar outro exemplo ainda na área dos desportos. Bom, bonito, divertido, sem subentendidos psicológicos disfarçados. É um exemplo activo, e portanto visível, o que não é a empatia intelectual. Um arqueiro viaja juntamente com a sua flecha; esta sua viagem começa antes que a flecha parta, isto é, no momento em que ele calcula a distância, a trajetória e o esforço, etc. A partir do momento em que a flecha é disparada ele situa-se no espaço entre a flecha e o alvo. A empatia está implícita no processo de disparar uma flecha.

Contudo, existem máquinas capazes de calcular os factores de velocidade, força, distância, vento e igualmente de disparar. Isto não é empatia; não passa de capacidade e de performance. É baseado na experiência e no conhecimento que derivam da empatia, tal como um termómetro é baseado na resposta humana subjectiva aos gradientes de quente e frio, mas é meramente derivado pois não consegue ajustar-se, inventar ou mesmo distinguir entre boa e má performance.

*Quando a atitude se torna uma técnica, a empatia torna-se um produto de marketing da Psicologia, uma parte do vocabulário corriqueiro, uma espécie de desempenho do terapeuta. Eles “extraíram o processo”.*

*Aqueles que acreditam que são possuidores de uma sensibilidade empática fazem alarde disso e atribuem-lhe grandes potencialidades, enquanto que aqueles que se sentem mal equipados nesse aspecto consideram-se com um “síndrome de deficiência”, sentindo necessidade de a aperfeiçoar através de treino sensitivo.*

Nos tempos actuais a psicoterapia é-nos apresentada de modo teatral através de filmes profissionais, entrevistas televisivas e dramas cinematográficos, o que faz acreditar, embora erradamente, que aquilo que é mais dramático é mais efectivo. A “empatia” é actualmente um suporte popular e quando ela é vulgarizada adivinha uma forma de amparo sinceramente duvidoso. Como por exemplo, numa telenovela um adolescente e, previsivelmente, pai, diz à sua namorada grávida que tem medo de fazer um aborto: “sinto-me empático contigo”; ou o Presidente diz na televisão, face a uma audiência de desempregados: “eu sinto a vossa dor”. Durante um julgamento de um assassino, com cobertura televisiva, um professor de Direito da Universidade de Colombia solicitou à acusação que tentasse “empatizar mais com as vítimas”. O que é que tinha em mente? Empatia com os mortos? E porque não? (é uma coisa a pensar...). Ou trata-se apenas de uma confusão com a palavra simpatia?

Actualmente os terapeu-

tas e outros utilizam menos a expressão “compreender alguém”. Em vez disso dizem desempenhar “actos empáticos”. Tomemos, por exemplo, Paul Goodman, um brilhante escritor, teórico e patrocinador do “Teatro da Vida”, um dos autores do livro “Gestalt Therapy” (Hefferline, Perls e Goodman, 1951), escreve que quando como terapeuta está em presença de um caso de ciúme, ele diz: “eu empatizo completamente: eu consigo prever a frase seguinte” (Stoehn, 1994, p. 200). Este é um dos exemplos mais benignos em termos de “empatia como arte de desempenho”. E é preciso que seja dito que Goodman merece-nos grande atenção como uma das pessoas mais inteligentes e experientes neste campo, apesar de o representar de uma forma anticonvencional. Na verdade, ele não é mais anticonvencional nem mais teatral que o seu colega Fritz Perls, cujas ideias acabaram por se tornar convenções, excepto no que diz respeito a um original de Perls denominado “Teoria da agressão dental” (Stoehn, p. 32). Nesse contexto e não acidentalmente, Perls estudou direcção teatral com Berthold Brecht em Berlim, onde Brecht escreve na “Three Penny Opera” – “O que é que mantém um homem vivo? É que ele alimenta-se dos outros” (Brecht, 1934). Não queremos com isto sugerir que a inclinação teatral se limite aos círculos da Gestalt Therapy<sup>2</sup>. Alguém no final de 1950, quando Carl Rogers se tornou suficientemente famoso para ser entrevistado pela revista “Time” o

editor perguntou-lhe em que rubrica achava que esta matéria devia ser incluída. Rogers propôs uma série de opções: arte, literatura, negócios, medicina, etc. e disse apenas meio a brincar “e que tal teatro?”

*É verdade que há muitas vezes um grande drama em psicoterapia. Demasiadas vezes isso é explorado pela indústria dos mass media. Isto não serve de desculpa àqueles terapeutas que se gabam de serem altamente “empáticos” e/ou congruentes. Eles têm demasiada ligeireza ao lidarem com a auto-proclamação do seu desempenho. E dado que isto é um estado interno pessoal nós temos de acreditar neles. Mas além disso, mesmo admitindo que seja verdade que eles tem presente um alto grau de empatia, a empatia não é suficiente. A empatia não é uma teoria da psicoterapia, nem sequer é uma das “condições” propostas pelos rogerianos. A empatia não requer “o contacto entre duas pessoas, uma das quais está ansiosa”, nem sequer requer*

*duas pessoas; a empatia pode ser exercitada a fazer voar um papagaio. Portanto, enquanto que a empatia é um factor importante e talvez essencial ao serviço da compreensão, não é em si mesma a esperança absoluta de se conseguir a compreensão.*

*A empatia nem sequer é difícil de ser conseguida. Acontece. O problema está na maneira de a usar bem e sabiamente.*

Na minha opinião a empatia tem sido sobreavaliada, subexaminada e descuidada, embora entusiasticamente, conseguida – em resumo, tratada como o Santo Graal, como um conhecimento abençoado, um “dom”. Em vez disso ela pode ser uma espécie de expediente, de habilidade, uma capa terapêutica, um acto altamente tingido pelo orgulho e vaidade. A empatia tem sido considerada simultaneamente um meio e um fim; tem sido um substituto fácil do verdadeiro motivo e do verdadeiro trabalho terapêutico – simpatia e compreensão.

Simpatia é um tipo de compromisso. A empatia não é. Será talvez tempo de chamar à simpatia “uma maneira de ser mal apreciada”?

Do meu ponto de vista, ela situa-se a um nível mais elevado do desenvolvimento moral que a empatia. De facto, a em-

<sup>2</sup> Não se trata de mera conjuntura. O livro de Taylor Stoehr (1994) contém um testemunho explícito de Lores Perls segundo o qual o grande amor de Fritz Perls era o teatro, e a minha opinião é evidente que ele nunca o abandonou, mas transportou esse interesse para a prática da psicoterapia. O mesmo livro apresenta um certo número de comentários acerca dos exercícios de “agressão dental”: “você haviam de o ver em acção comendo vivos os seus pacientes, para perceber o significado de agressão dental”(p. 134)



patia pode não ter maior estatuto moral do que o sistema circulatório. A compreensão é um esforço de vontade e um serviço que a empatia não é; se existe compreensão “empática” então é a compreensão que promove a cura a partir de dentro. A tarefa difícil é a compreensão.

*A empatia sozinha, sem simpatia e, mais ainda, sem compreensão, pode ser prejudicial!*

É importante reconhecer a importância da empatia por tudo aquilo que ela é, mas é também importante ter a certeza de que tal atitude, por rígida substituição, não desvalorize ou mesmo oblitere os valores positivos da simpatia e da compreensão. Este efeito vai para além da esfera da prática psicológica. Toda uma sociedade está actualmente afectada, perdendo lentamente o vocabulário e a consciência da compaixão. E como consequência, à medida que os conceitos e práticas em psicoterapia originam esta perda, ajudam a causar as doenças que era suposto curarem.

Acidentalmente, por coincidência de tempo e de interesse tive o privilégio de ser observador-participante, uma espécie de testemunha presencial, no desenvolvimento da teoria da empatia, quando ela teve lugar na Universidade de Chicago, depois da Segunda Grande Guerra. Aquela Universidade era um ambiente formado por circunstâncias ímpares. George Herbert Mead, que tinha estudado na Alemanha com Wilhelm Dilthey, tinha deixado aqui a tradição da sua “interacção social”, juntamente com Blumer e outros que tinham compilado a sua co-

lecção póstuma de comunicações no livro “Mind, Self, and Society” (Mead, 1934). O Departamento de Ciências Sociais era próspero, tanto intelectual como interdisciplinarmente. Bruno Bettelheim, que morava algumas portas adiante, ganhou nome como mestre da antipatia, o que ajudou a definir empatia através da demonstração do seu contraste. Heinz Kohut tinha acabado de chegar da Áustria e “vivía no quarteirão seguinte” (julgo ter sido uns anos antes de ele ter publicado os seus pensamentos sobre empatia). Não tinha estudado com Freud directamente, mas viu-o uma vez na estação de comboio em Viena, quando Freud partia sob grande pressão, levando a sua preciosa filha Anne em segurança para Londres, juntamente com parte da sua biblioteca (que continha alguns escritos de Theodore Lipps). Além do mais, Martin Buber ensinara em Rockefeller Chapel uns anos antes. Com tudo isto a Universidade era um local de conjugação das diversas estrelas, as quais se evitavam umas às outras, fazendo sentir a sua influência através dos alunos. E eu era um desses alunos.

*Carl Rogers, já nessa altura uma figura destacada, estava a começar um dos seus mais produtivos períodos. Tinha uma inteligência aguda, um grande talento para reconhecer e juntar entre si ideias e descobertas resultantes de pesquisas e uma teoria absolutamente nova, bem como uma prática de psico-*

*terapia que lhe garantiam uma proeminência tal que lhe proporcionava uma atenção generalizada quando advogava uma ideia nova. Como o artista historiador Ewa Kuryluk dizia: “às vezes a história como que hiberna; outras vezes corre como uma gazela”. Estávamos então no tempo da gazela.*

O meu interesse especial era a Antropologia Cultural, particularmente a “Sociologia do Conhecimento”. Rogers e a sua escola de pensamento (acerca da qual eu era bastante céptico) eram oportunidades tentadoras.

Estávamos no período em que formulava e compilava o seu livro “Terapia Centrada no Cliente” (Rogers, 1951), o qual continha uma grande afirmação teórica e uma poderosa afirmação filosófica. Eu assisti a alguns dos seus cursos e seminários e, desta forma, tive o privilégio de vários encontros casuais com ele. A sua honestidade, rectidão e decência mereceram-me um tal grau de respeito que eu considerarei que seria uma espécie de traição analisar este material segundo um enquadramento sociológico, facto que teria feito perder a substância mais importante do seu trabalho.

Portanto, o meu interesse virou-se para questões prévias: o que é que nós sabemos, como é que nós sabemos, como é que alguém compreende outra pessoa? No nosso encontro seguinte eu dei a Rogers um livro, “The Philosophy of the AS-IF” (Vaihinger, 1924). É uma teoria

do conhecimento e do tratamento de ideias como ficções, as quais temos de imaginar como sendo reais, de forma a descobrir o seu significado. Eu forçava a ideia de que havia algum valor nesta teoria e que Rogers conseguiria agarrá-la melhor do que eu. Nesse mesmo encontro, falei-lhe noutra livro que eu tinha achado engraçado, escrito por ou acerca das ideias de um psicólogo chamado Lipps. Para ilustrar a ideia o escritor, cujo nome não me consigo lembrar, usava o exemplo dos cavalheiros vienenses que transportavam bengalas e chapéus de chuva enrolados quando passeavam pelas avenidas. Para quê as bengalas? Para substituir as caudas que os homens tinham perdido quando evoluíram a partir dos macacos – extensões deles próprios, das quais tinham necessidade para sentirem as origens. Nós achamos isto engraçado e rimo-nos das necessidades do autor em relacionar a ciência social com o cientificamente respeitado Darwinismo. Mas nesta discussão havia duas coisas sérias. Uma delas era a ideia de extensão de si próprio encontrada quer em Valhinger quer em Lipps. A outra era a palavra usada por Lipps, “empatia”. Ela atraiu a nossa atenção como um íman, tal como actualmente o faz no campo da Psicologia. Parecia-nos uma palavra que conhecíamos ou reconhecíamos vagamente, ou que estávamos à espera de ouvir.

Era uma palavra que estava no ar, mas aparentemente nova para mim e julgo que também para Rogers. Falámos disso acerca do “couvade” e do bocejo, etc.. Ambos tínhamos visto fotografias no âmbito da Psicologia Social (Allport, 1923/

37), onde se viam espectadores que levantavam uma perna e faziam um esforço a par com o atleta de salto à vara, no momento em que este tentava ultrapassar a barreira colocada acima das suas cabeças. Portanto, nós conhecíamos a empatia como “ideia-motor”, ou imitação por simpatia, ou qualquer coisa parecida com isso. Conhecíamos igualmente o trabalho de Titchener sobre introspecção, mas certamente não tínhamos ouvido nada acerca da sua invenção deste termo, ou nenhuma das suas descrições sobre empatia. Ter-nos-ia surpreendido.

À minha maneira, auto-absorvido, encarei seriamente a ideia das “extensões” e lembrei certas experiências de condução de automóvel arriscadas na minha juventude. Com os amigos conduzíamos os carros através de passagens estreitas, onde os guarda-lamas mal cabiam entre as paredes, ou as árvores, ou outros guarda-lamas. Como é que era possível fazer isso? O nosso corpo e nós próprios como que nos prolongávamos no corpo do carro, como se o corpo tomasse a dimensão do carro, das suas rodas, do guarda-lamas e até do próprio motor. A pessoa e a máquina sendo a mesma coisa. Um arranhão no carro seria um arranhão em si próprio. De facto tem-se uma tal sensação da velocidade do motor e da transmissão que a pessoa sente o momento da sincronização de ambos e consegue meter as mudanças silenciosamente, quase sem usar a embreagem. Eu expliquei isto a Rogers. Ele mostrou-se interessado mas um pouco céptico – sendo um condutor mais cuidadoso e metódico como poucos – estando mais interessado em con-

ceitos e nas pessoas.

Quando nos voltámos a encontrar, era Rogers que estava excitado. Apesar de já estar de casaco e chapéu, pronto para partir, fez-me entrar no seu escritório, entregou-me o livro de Vaihinger sem comentários e disse: “sabe o que é que estivemos a falar há dias? Você tem que ler “Eu e Tu”, de Martin Buber, já ouviu falar disso?” – não, não tinha, mas ele empurrou-me porta fora, salvando-me ter de confessar a minha ignorância. O livro tinha saído da biblioteca Divinity requisitado por Russell Becker, um amigo próximo e colega de Rogers, marido da sua secretária. Tratava-se do livro errado. O verdadeiro trabalho de Buber era o livro “Man to Man” (Buber, 1933). Três parágrafos desse trabalho foram postos a circular pela equipa algumas semanas depois (e serão reproduzidos aqui para ilustrar as diferenças significativas entre Rogers e Buber). O que não foi reproduzido foi a afirmação de Buber na página seguinte à desses parágrafos, e que continha a sua jocosa rejeição da empatia. Falando da sua ideia de “inclusividade”, que é a relação entre os seres humanos e entre estes e Deus (cf. recente livro de Karen Armstrong, A História de Deus, 1994), Buber escreve: “Seria errado identificar o que isto quer dizer com a palavra familiar mas verdadeiramente insignificante, “empatia”. Empatia significa, se é que significa algo, deslizar com os sentimentos próprios no interior da dinâmica de um objecto; um pilar, um cristal, ou um ramo de árvore, ou mesmo um animal ou um homem e tal como ele é reconhecido por dentro (Buber, 1933, p.97). Mas eu não

li esta página senão alguns anos depois e Rogers também não. Buber estava muito à nossa frente, mais próximo do uso original do vocábulo empatia e, ao contrário dos psicólogos, sem necessidade dum ponto de vista “clínico” deste termo.

Começámos então a focalizar mais regularmente a empatia durante os nossos encontros. Rogers andava envolvido na conclusão do seu livro, e igualmente ocupado com algum trabalho clínico difícil. O meu trabalho era coligir mais ideias e mais material para discussão. Mais tarde, em 1948, Gardner Murphy, autor de um livro de mil páginas sobre personalidade, enviou esse mesmo livro a Rogers, o qual me passou esse estupendo livro. Nele havia uma considerável informação acerca de empatia e simpatia, afirmando também que era difícil estabelecer diferenças entre elas (Murphy, 1942). Neste ponto Rogers não estava muito de acordo. Ele tinha sérias suspeitas quanto à ideia de simpatia, basicamente porque achava que tinha um certo “gosto” a “sentir pena de” ou “cuidar de”, ambas atitudes repreensíveis ou, pelo menos, desrespeitosas, a seu ver. Tinha também um certo receio de que um excesso de simpatia pudesse conduzir a uma atitude de “indulgência” por parte do terapeuta. Acima de tudo queria evitar qualquer tendência de “piedade”, que não considerava ser bondade mas algo próximo da tolerância. Falava do efeito residual da sua viagem à China, quando em jovem integrara um grupo missionário, onde viu seres humanos tratados como animais, como bestas de carga, e seres humanos como prisioneiros, com o rosto por terra. Isto

fê-lo enlouquecer de raiva e desejar ter uma arma para fazer justiça.

Eu fazia um curso com o professor Blumer para estudar as ideias de G. H. Mead. Na minha mente, era uma teoria grande e influente que propunha o “assumir o papel do outro”. Mas Rogers detestava particularmente a noção de “papel”.

*Apesar de Mead usar o termo “simpatia”, e nunca empatia, eu julgava então, e ainda penso, que ele descrevia desde o princípio, e de forma maravilhosamente astuta, um processo empático em cada fase; que descrevia a aprendizagem da linguagem e as regras do jogo das relações sociais, em resumo, a totalidade do ser humano.*

Eu trouxe ainda material de um outro seminário, este com um grande biopsicólogo, Heinrich Kluver. Tal como Mead, tinha estudado na Alemanha, mas evidentemente, tinha nascido lá e tinha conhecido Wundt, Titchener, Wertheimer, Koffka e muitos outros, incluindo mesmo Lipps. Era um homem de enorme sofisticação e modéstia. De facto, era bastante tímido. Tal como Kohut. Tal como Rogers. Relações íntimas e expressivas eram um tremendo esforço. Contudo, bastante agradáveis para eles. A aula teve lugar no seu laboratório de biologia, onde estudava a fenomenologia da percepção, trabalhando sobretudo com macacos, com o objetivo de localizar as zonas neurológicas e os mecanismos de

percepção. Por vezes usava-se a si próprio como objecto das experiências, das quais relatou algumas (Kluver, 1966). Numa tarde, em Nova Orleans, tomou uma droga, “Mescaline”, e foi dar um passeio. Olhou para uma varanda de ferro forjado e sentiu-se a si próprio – “tornando-me naquele ferro forjado. Eu assumi a sua forma. Eu era aquele ferro forjado”.(Kluver, 1966)

Nós, os cinco estudantes, ficámos estarecidos. Estávamos em 1949 e nunca tínhamos ouvido falar de drogas psicadélicas. Mas era isto também empatia? Eu contei nesta aula, e também para Rogers, um incidente da minha infância, por volta dos 9 ou 10 anos, quando me tornei uma folha. Deitado na relva, a ler o Feiticeiro de Oz, olhei para cima e vi uma folha encarquilhada, em forma de barco, flutuando em queda lenta de um ramo alto. Da mesma forma que ela rolava e se virava no ar, eu tornei-me naquela folha. Eu percebi porque é que, dada a minha forma e peso, eu tinha que cair com aquele movimento oscilatório. Foi uma experiência física e conceptual, quer dizer, eu aprendi física e lógica a partir desse dado. Quando a folha aterrou, eu separei-me dela, feliz e contente. Isto não me pareceu nada de extraordinário. Não acontece isto com toda a gente? (penso que sim).

*Rogers não gostou desta história. Admirava Kluver, mas não aprovava o uso de drogas. Tenho a certeza de que naquela altura ele não gostou da ideia alucinação auto-induzida (30 anos mais*

*tarde talvez sim). Ele trabalhava com dois clientes que tinham experiências alucinógenas. Um deles, o mais fácil, vim a “herdá-lo” mais tarde; o outro, por razões que desconheço, causava-lhe um tremendo grau de stress. Julgo que isto tem algo a ver com as reservas (“o tal como se”) acerca da empatia, e a diferença entre Rogers e Buber.*

Entretanto, noutra sector da Universidade, a empatia era um conceito de leitura frequente e discutido pelos alunos recém-formados em História da Arte, entre os quais estava a minha mulher. Um dos livros de leitura propostos era “Empatia e Abstracção” (Worringer, 1948), publicado pela primeira vez em 1908, um ano antes de Titchener ter introduzido o termo nos Estados Unidos. Os seus conceitos e linguagem são bastantes explícitos e bem estruturados neste campo, chegando ao ponto de lidar com empatia negativa e positiva. Contudo, uma vez que se tratava de arte, que é considerada pela maioria como uma coisa “inanimada”, a ideia de empatia não abriu caminho através dos edifícios – mesmo sendo cerca de cem metros a distância entre um departamento e o outro. Se nessa altura nós tivéssemos sabido!... O preâmbulo do livro de Worringer descreve um encontro ocasional do autor com Georg Simmel num museu em Berlim, onde falaram acerca da ideia de empatia. Georg Simmel! O meu herói! Venerado como o Leonardo da So-

ciologia, foi traduzido pela primeira vez por Albion Small, fundador do departamento de Sociologia da Universidade de Chicago. O nosso trabalho em Psicologia poderia ter sido iluminado muitos anos antes se a Arte e a Ciência tivessem feito um intercâmbio de ideias, já que o soberbo capítulo de L. Wispe (Wispe, 1990), acerca da história da empatia, refere esta ideia já em 1873, com o trabalho de Vischerin, igualmente no domínio da estética.

Nada disto porém fazia muito significado para Rogers. Pela simples razão de que ele não dava muita importância nem à História, nem às origens, nem às Ciências Sociais em geral. Preocupava-se sobretudo com a psicologia do indivíduo e com significados contemporâneos, alguns dos quais tentava criar. Ao mesmo tempo, estava sob uma pressão pessoal muito intensa. Eu não tinha conhecimento e só o tive alguns anos depois. Eu nem sequer compreendia esse grande efeito até mais tarde, quando foi publicado na biografia “On becoming Carl Rogers” (Kirchenbaum, 1979) (contudo eu sabia o suficiente para evitar ter sido entrevistado por Kirchenbaum, não querendo discutir material que o próprio Rogers, para minha surpresa, escolheu revelar nesse livro). Nele o leitor pode aperceber-se de um período, algures entre 1949 e 1951, em que Rogers tinha medo de enlouquecer e poder ser internado e ter alucinações (o que pode ter a ver com a reacção negativa relativamente a Kluver)...em desespero “fugiu” numa viagem com a mulher, que durou cerca de dois meses. Kincherbaum, 1969, pp. 191-192). Ele fala do seu traba-

lho com uma cliente com a qual se sentiu armadilhado dizendo “tal e qual” o seguinte: “a maioria dos insight dela eram mais sólidos do que os meus, e isto destruiu a minha confiança em mim próprio; cheguei a um ponto que não conseguia separar o meu self do dela. Literalmente perdi as fronteiras de mim próprio. A situação pode ser melhor resumida por um dos sonhos dela, no qual um gato me estripava com as garras, embora não o desejasse fazer” (Kincherbaum, 1979, p.192). Ler estas páginas mais tarde, depois de 1980, foi um choque para mim. Eu já conhecia o caso, tendo ouvido falar dele através de membros mais velhos da equipa. Tendo actualmente encontrado essa mulher, o mais marcante para mim, foi o facto de que na minha cabeça me tenha sempre referido a ela como “a mulher gato”. Ela tinha saído do consultório de Rogers e passou por mim no hall. Disse que tinha de voltar a encontrar-se com Carl dentro de algumas horas e convidou-me para almoçar. Pareceu-me simultaneamente exigente e autoritária. Não gostei da cara dela. Em tempos terá sido certamente bonita, mas agora, na meia idade, era aparentemente sedutora e ameaçadora com a uma cara simetricamente magra e olhos azuis, escuros e oblíquos.

Arranjei uma desculpa acerca do almoço mas ela seguiu-me até à sala de investigação do primeiro andar e aí conversámos sobre uma investigação que ela tinha acabado de completar. Era muito esperta. Era um grande estudo sobre aprendizagem, sobre as condições da prática actual comparada com a prática imaginária.

Pensei que fosse uma in-



vestigadora colega de Carl, de outra Universidade (canadiana, talvez) e fiz uma nota acerca da investigação para referência futura. Enquanto que por um lado ela estava à procura de uma relação de amizade, era singularmente possessiva acerca do Centro de Aconselhamento, o arranjo das secretárias, as cortinas sujas, etc. Isto aborreceu-me tanto que mais tarde falei com Carl acerca da investigação, com o objectivo de obter o seu endereço académico, mas simultaneamente queixando-me da sua forma possessiva, e disse: “quem diabo pensa ela que é?” Ele olhou-me fixamente, nunca me irei esquecer do olhar dele. Abanou a cabeça, limpou a tampa da sua famosa garrafa térmica, enroscou-a e disse-me baixinho para eu voltar a falar com ele na semana seguinte. Dias depois foi-se embora. Como eu fiquei confundido!

Para ter uma ideia acerca de quem era esta mulher, é possível fazê-lo lendo o capítulo da biografia de Rogers (Kirchenbaum, 1979). Ao escrever isto, passados 45 anos, tenho uma melhor compreensão simpática desta inteligente mulher, tentando encontrar o seu lugar no mundo e obter reconhecimento, tentando estabelecer relações num lugar estranho, talvez no período final das suas visitas, ao mesmo tempo que, provavelmente, tinha a sensação de perder a sua batalha. Podia igualmente ter um sentimento de desespero e ansiedade idêntico ao do seu terapeuta.

O que é que isto tem a ver com as ideias de Rogers acerca da empatia? No livro “Client-Centered Therapy”, Rogers faz publicamente as suas primeiras afirmações sobre empatia. Aí descreve o acto de assumir “o quadro de referências do cliente” e chama a

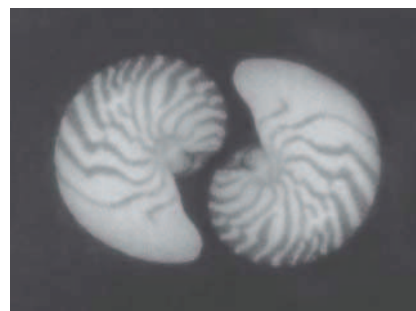
isso “compreensão empática” (Rogers, 1951, p.29). Isto, por si só, não é empatia, mas um tipo particular de compreensão distinto de outros tipos de compreensão resultantes de enquadramentos exteriores, tais como diagnósticos, ou julgamentos, ou esclarecimentos de suposições. Posteriormente o conselheiro deve “comunicar algo da sua compreensão empática ao cliente” (sublinhado do autor).

Rogers, de seguida, cita uma passagem de uma afirmação prévia, não publicada mas actualmente famosa, de Raskin, acerca de um tipo de compreensão que representa “a atitude não directiva”. Enquanto, por um lado, ele não emprega o termo “empatia”, a descrição faz prever o conceito actual. (por falta de espaço a totalidade do texto não é reproduzido aqui mas recomenda-se a leitura da p. 29).

*Raskin conclui com as seguintes palavras: “porque ele (conselheiro) é uma outra pessoa e não o cliente, a compreensão não é espontânea mas tem que ser adquirida e isto através de uma intensa, contínua e activa atenção aos sentimentos do outro, com exclusão de outro tipo de atenção”. É importante notar que tal compreensão é um acto de atenção, um esforço e, de maneira nenhuma, uma compreensão instantânea, imediata ou espontânea que possa ser associada com a palavra*

*“empatia”.*

*Rogers acrescenta, então, à afirmação de Raskin uma qualificação de maior interesse dizendo que: “esta experiência com o cliente...não é em termos de identificação emocional..., mas acima de tudo uma identificação empática pela qual o conselheiro se vai apercebendo dos ódios, das esperanças e dos medos do cliente através de uma imersão num processo empático mas sem que ele próprio, como conselheiro, experimente esses ódios, essas esperanças e medos” (Rogers, 1951, p.29).*



Empático é ainda absolutamente um advérbio de modo ou adjectivo e não o supostamente activo substantivo empatia. Mas a diferença entre “emocional” e “empático” não era absolutamente clara tal como agora. O que é absolutamente claro é que Rogers punha um distanciamento entre os seus sentimentos e experiências e os do cliente (mais tarde ele abandonaria totalmente a ideia de qualquer tipo de identificação, quando cerca de 1956, publicou a pequena frase “como se” (Koch, 1959). Eu não sei exactamente quando é que ele teve estes pensamentos, dado que ele assumiu estas revisões de distanciamento através de uma publicação escrita, mas vêm no seguimento da sua experiência com a tal cliente que o pôs tão perturbado e com a

qual sentiu a sua própria identidade tão seriamente ameaçada.

Voltando a Buber, abaixo se transcreve os três parágrafos que tanto impressionaram Rogers por volta de 1949/50:

“Um homem provoca outro, o qual permanece impávido. Vamos assumir agora que o agressor recebe subitamente na sua alma o golpe que ele efectuou, o mesmo tipo de agressão; e que ele o recebeu enquanto o outro continua impávido. Por um instante, ele experiencia a situação do lado oposto. A realidade impõe-se perante ele próprio. O que é que ele poderá fazer? Ou se sobrepõe à voz da alma ou dar-se-á uma inversão do seu impulso.

“Um homem acaricia uma mulher que se deixa acariciar. Vamos agora assumir que ele sente o contacto pelos dois lados – com a palma da mão e também com a pele da mulher. A “dupla face” do gesto que tem lugar entre duas pessoas provoca uma profunda satisfação a ponto de agitar o coração. Se der ouvidos ao seu coração – e para não renunciar ao prazer – terá que fazer amor.

Eu não quero dizer com isto que um homem que tenha este tipo de experiência venha a ter a partir daí essa sensação bilateral em todos os encontros semelhantes que lhe aconteçam – até porque isto poderia talvez destruir o seu instinto. Mas esta experiência extrema fez com que ele sinta a outra

pessoa presente para toda a vida. Houve lugar a uma trans-fusão a partir da qual uma simples elaboração de subjectividade não é mais possível ou tolerável para ele”<sup>3</sup>. (Buber, 1933, p.196)

Já foi feita referência ao tema da “inclusividade” na abordagem de Buber à relação “empática”. Em 1957 ele e Rogers tiveram um encontro que foi mais tarde publicado (Anderson, R. & Cissna, K). *Rogers abriu a discussão perguntando a Buber: “Como é que você teve uma vida tão profunda... e obteve um tal grau de compreensão... não sendo um psicoterapeuta?” (risos). Foi na verdade uma pergunta irónica da parte de Rogers, ex-aluno da Divinity School que conhece e aceita o facto de muitas pessoas não treinadas terem uma aguda sensibilidade, feita ao teólogo que também sabe e aceita isso. Buber explica que de facto ele tinha estudado durante três trimestres em psiquiatria – “Primeiro em Leipzig, onde havia alunos de Wundt” (Wundt outra vez) e depois em Berlim com Mandel e Bleuler. Ele não tinha intenção de se tornar terapeuta. “Era apenas uma certa tendência para estar com pessoas. E tanto quanto possível mudar um pouco do outro, mas também deixar-se mudar por ele. Em quaisquer circunstâncias eu não opunha resistência. Comecei muito novo. Sentia que não tinha o direito de mudar os outros se não estivesse aberto à possibilidade de ser mudado por eles tanto quanto isso fosse legítimo: “eu não pos-*

*so dizer ao outro: Não! Eu estou fora do jogo. Tu és doido”*. Buber descreveu então outras experiências durante as quais estava em sofrimento por causa de um amigo que morreu na guerra. O sentimento de “imaginar a situação real” não é apenas um meio de imaginação óptica mas integra “inclusivamente o meu corpo”. (p.42 a 45)

Acrescentando algo mais, irrelevante para esta comparação, é a descrição de um “trágico acidente” no qual um jovem procurou o seu conselho. Buber como estava preocupado falou com ele mas não se “encontrou” verdadeiramente com ele. O jovem foi-se embora e suicidou-se.

Para Buber não existe “como se”. Ele não quer isso pois pressupõe a possibilidade de “dentro de”. Buber está desejoso de ser transformado pelo outro. É esta a opção da “inclusividade”. As suas tragédias, tristezas, culpabilidades, os seus medos, ódios e esperanças não são os mesmos de Rogers. Portanto, para Rogers é essencial preservar os clientes, enquanto que para Buber é essencial dissolvê-los. A partir daqui estes dois grandes humanistas do nosso tempo perfilham teorias diferentes de compreensão empática. Se outra coisa não pode ser delineada podemos pelo menos, a partir disto, concluir que toda a teoria da personalidade é autobiográfica. As variações relativamente a um tema resultam de experiências pessoais diferentes.

<sup>3</sup> Eu sou da opinião de que o leitor estude as palavras de Buber fazendo várias leituras, para imaginar, reflectir e talvez relembrar. Essas palavras exprimem profundos níveis de pensamento. Rogers desejava aproximar-se desta posição, mas qualquer coisa evitou que tal acontecesse, pelo menos nos primeiros escritos. Note também que o segundo parágrafo de Buber refere-se em parte à sexualidade. É estranho que psicólogos tão preocupados simultaneamente com o sexo e a empatia tenham tão pouco a dizer acerca das suas conexões. A única excepção é em *The Talk Book*, de Gerald Goodman, o qual se expande sobre o parágrafo de Buber acima referido numa paráfrase mais prosaica (Goodman, 1988).

Afinal tudo é pessoal.

Em suma, se eles não conhecem as experiências particulares de tragédias, esperanças, medos de cada um, não compreendem verdadeiramente a base ou o significado das teorias da relação de “self in” de cada um, apesar do facto de poderem ter (e na verdade tinham) maiores semelhanças teóricas do que aparentam os seus escritos e estes mesmos diálogos.

*O tema do “como se” tem-se revestido de significados diferentes – 1) Como um instrumento de protecção do self (Rogers); 2) Uma interferência à troca de transformações entre os indivíduos (Buber); 3) Um instrumento de aprendizagem e avaliação do conhecimento (Vaihinger).* Este assunto do “como se” não é central. É um tema secundário. Ele pode ser mesmo uma distração. Estas três diferentes interpretações do mesmo fenómeno podem ser vistas como “projeções”. Pois tal como todas as projecções há sempre a questão: “o que faz o ecran?” O ecran, neste caso, tem que ser a essência da empatia. Pode ser misterioso mas não é um mistério, - até agora desconhecido mas não desconhecível. Observando a história desde longe ela sugere-nos que não é o fenómeno que se reduz perante uma observação próxima mas somos nós próprios.

Finalmente vale a pena referir que quando Rogers passou a envolver-se mais com grandes grupos de “Terapia Centrada”, por volta de 1970, e deixou de sentir uma tão grande responsabilidade pessoal pelos clientes individuais e uma necessidade para tal distanciamento, comovia-se, por vezes, a tal ponto que, como dizia: “Chorava rios de lágrimas”. Não “como se” mas verdadeiras lágrimas, te-

nho a certeza disso. E assim, tal como em Rogers e Buber, nós temos visto essa reacção de falha ou desapontamento relativamente a teorias próprias que mais tarde influenciaram profissões e o mundo em geral. Felizmente isto só se aplica ao tema secundário do “como se” e não à teoria geral da empatia. Infelizmente não existe a tal teoria geral.

### **Um caso “brilhante” de empatia**

Apesar de a empatia funcionar mais ou menos como um sistema constantemente activo, que se encontra por todo o lado no dia-a-dia, os clínicos procuram manifestações especiais em “casos clínicos” como se fossem excepcionais. Aqui está um pouco deste material. Porquê este caso em particular? Porque foi publicado; citado como um extraordinário exemplo de empatia; a maior parte dele provado; dramático ao ponto de obscurecer as suas deficiências e porque contém uma teoria especial de desintegração psicológica no estado psicótico. (Shlien, in Burton, 1961) Quando Rogers o leu pela segunda vez, alguns anos depois da sua experiência no Projecto de Esquizofrenia de Wisconsin, chamou a esta teoria “um trabalho de génio”. E é, uma vez que foi adaptada directamente dos escritos de um génio reconhecido, Jean Paul Sartre, no seu estudo sobre a mentira, a auto-decepção e a consequente perda do self. (Sartre, 1956)

Durante meses de extenuante terapia eu aprendi muitas coisas que têm a ver com a experiência da empatia – o cheiro do medo, por exemplo. Esse cheiro é poderoso, intenso e frequente nos pacientes que são sujeitos a tratamentos com elec-

tro-choques. Muitos deles pensam que vão morrer amarrados e sem esperança ou perder a consciência e nunca mais a recuperar. O paciente que descrevo tinha exactamente esses sentimentos. Pensava que eu tinha ordenado esse tratamento (embora eu tivesse expressamente proibido o seu uso; um médico de vigília ordenou o tratamento para controlar os acessos de violência), e o Mike (era este o nome do cliente/paciente) queria matar-me como retaliação. Eu não o censurei por isso.

Por falta de espaço não posso alongar-me num grande relatório. Mike era um ex-homem rã da Marinha, muito forte, actualmente carpinteiro e habitualmente com bom feitio. Facilmente impellido para loucas evasões, já tinha estado em dois outros hospitais antes dos seus pais o terem internado (depois de lhe terem prometido que era só uma visita) na horrível instituição onde eu dava consultas. Ele ouvia os seus pensamentos saírem do aparelho de televisão, o seu cérebro era transparente e era objecto de experiências do FBI, ele enraivecia-se, destruía, implorava, negava, era habilidoso e ameaçador. Muitas vezes, durante as entrevistas, havia guardas do lado de fora do meu consultório, postos lá pelo Director do hospital (que também era meu cliente). Eu e o Mike vivemos um autêntico inferno, ele no inferno dele e eu no meu, com os meus próprios receios, e ambos estes infernos se interligavam. Eventualmente houve um tempo em que ele compreendeu um pouco mais acerca da sua vida e adquiriu maior controle, o que lhe permitiu alguma liberdade e assim pudemos encontrar-mo-nos na relva, a sós e

em segurança.

*A certa altura, num dos últimos encontros, ele começou a soluçar baixinho, dizendo: “Eles falam de amor e afeição. Eu sei o que isso é. A única coisa boa que alguma vez tive (o seu envolvimento com uma rapariga) foi afastada de mim, foi quebrado”. Ele assuou o nariz e deixou cair o lenço; e quando o apanhou, olhou para mim. Eu tinha os olhos molhados de lágrimas. Primeiro ofereceu-me o lenço, mas reprimiu o gesto, porque sabia que tinha limpado o nariz e sentia na mão o lenço molhado. Ambos sabíamos isto, e cada um sabia que o outro sabia; ambos compreendíamos o sentimento e o significado do lenço, a humidade, a textura, a simpatia da oferta e o embaraço da recusa do lenço, e nós reconhecemo-nos um ao outro e o jogo da inter-relação do significado de cada um em relação ao outro. Não são as lágrimas, mas o intenso conhecimento da experiência dual que repôs a consciência do self. (e não pronunciamos uma só palavra durante este episódio) (Shlien, in Burton, 1961, 316).*

Durante o nosso último encontro na relva, Mike disse: “Doutor, ontem fui à igreja e rezei para que isto não volte a acontecer. Rezei também uma oração por si, para que me possa ajudar e para que se sinta sempre bem”. Claro que fiquei emocionado tal como ele, mas manifestamos o nosso apreço mútuo. Aí, eu disse: “Parece-me que estás a querer despedir-te, Mike, e que nos vamos separar sentindo-nos bem um com o outro”:

*Sem isto teria havido apenas empatia e não compreensão empática.*

Era verdade, explicou ele; tinha absolutamente que sair dali, e não ia poder voltar e ver-me na universidade, onde ele vivia. “...uma pessoa tinha que ser estúpido para ir ao psiquiatra”. Foi mandado embora antes que eu pudesse voltar a vê-lo.

O que há aqui de significativo em termos de empatia, foi uma empatia interactiva relacional. O resto... esticar o fio, fazer subir o papagaio no ar, o significado artístico... são coisas simplesmente básicas. O que podem ver, neste episódio passado na relva do hospital, é uma série de “reverberações” mútuas, recíprocas e complexas. Não precisava de ter acontecido sem palavras, mas foi, e acontece a uma velocidade para além da capacidade da fala. Eu conheço a sinceridade dele, o seu medo, a sua desesperada esperança, o seu reconhecimento dos meus cuidados para com ele, e ao mesmo tempo sei que ele se preocupa comigo. Há qualquer coisa encantadora neste gesto com o lenço molhado e ao mesmo tempo desajeitada. Tem, afinal, a

ambivalência que caracteriza a maioria das nossas vidas. Ele sabe que eu vi a oferta dele, que eu queria e não queria, e qual a razão, o que eu percebi, ele percebeu... nós percebemos, numa série de consequências “oscilando entre nós”, para cada um de nós em particular e para ambos em geral.

Qual é o significado disto para nós?

Significa publicamente uma confirmação e internamente uma auto-afirmação. Estas “reverberações” de regresso (ou progresso) infinito confirmam a Mike que ele tem capacidade de conhecer, que ele conhece, que ele pode ser reconhecido e compreendido, e de uma forma recíproca.

(O acto de conhecimento?) Para Mike a aquisição do conhecimento significa sanidade mental, e nada menos que isso. Para mim, sugere-me que, enquanto por um lado a “tendência ao crescimento” (tendência actualizante) é uma ideia maravilhosa e muito espirituosa, isto é bastante mais elementar; porque o animal vive para crescer, mas a pessoa relacionalmente estruturada vive para conhecer. O acto de conhecimento confirma o ser, a existência, a humanidade, ou para o indivíduo insano, confirma o estabelecimento da sanidade mental. Mas o conhecimento exige um certo grau de confirmação através da comunicação.

Na empatia silenciosa, estas “reverberações” oscilantes não só ocupam uma grande parte da consciência, mas criam-nos algumas dificuldades, e também nos custam imensa energia no armazenamento destas compreensões instáveis e não confirmadas. É quase como viver com



meias verdades; é difícil fazer uso destes sinais instáveis, inconfirmados e absolutamente mudos. E além do mais o órgão de empatia não é assim tão familiar, não é palpável ou distinto. Torna-se necessário o conjunto do corpo e espírito como um todo, e isto é muitas vezes impossível de descrever por palavras. Isto não quer dizer ausência de pensamento. Pelo contrário! É verdade que a empatia é mais sensorial do que perceptual, o que significa que requer ainda mais um esforço extraordinário do “processo conjuntivo” para os seres humanos que querem examinar e perceber a sua experiência em vez de simplesmente vivê-la.

A empatia funciona com dados, tais como cheiro, visão, som; o cheiro do medo, a visão de lágrimas, do rubor, e do esgar; o som de cadências, tons, formas de respirar, suspiros.

Poderemos dizer que a empatia funciona a níveis primitivos, tais como celular, glandular, olfactivo, químico, electromagnético, autonómico, postural, gestual... muito mais do que a nível da linguagem. Se estas formas lhes parecem muito ultrapassadas, consideremos, por exemplo, a pupila dos olhos. Durante muito tempo teve um estatuto de menor observação do que o acto de suar ou o movimento das narinas. Mas, de acordo com a psicologia popular, os negociantes de jóias costumavam olhar para os olhos dos compradores em busca de sinais de interesse particular. Segundo a psicologia científica, a pupila

é bastante conhecida, sobretudo pelo fenómeno de contracção quando exposta à luz; é uma característica laboratorialmente favorita por ser rapidamente condicionável. Só apenas há algumas décadas atrás, Eckhard Hess (Hess, 1975) e os seus colegas demonstraram com irrefutável evidência o que esses maitreiros negociantes de jóias tinham verificado. A pupila dilata-se quando alguém vê algo que lhe é interessante, atractivo, apetecível, amoroso, tal como acontece com a mãe quando vê o seu filho, ou como quando um homem vê uma mulher bonita. Ainda mais relevante, neste último caso, quando as pupilas dela estão dilatadas, o seu rosto parece mais macio, mais bonito e acima de tudo as pupilas dele dilatam-se-ão ainda mais. Ninguém se apercebe disto (a menos que sejam treinados para observar). Isto acontece simplesmente. É involuntário. É um exemplo poucas vezes reconhecido da aplicação prática dos aspectos teóricos da empatia. Tal como acontece com a tensão arterial, o ritmo cardíaco ou a ovulação, existem indivíduos que conseguem aperceber-se da reacção das pupilas e mesmo controlá-la, mas para a maioria isto é um acto inconsciente. Porque as interacções das nossas pupilas provêm de uma origem não reconhecida; há quem imagine que isso resulta de “intuição”, o que não passa de uma explicação simplista e igualmente falsa. O que é facto é que a informação é absolutamente clara e directa, reproduzível e facilmente visível (especialmente nos olhos azuis).

As ideias sobre “intuição” confundem e desorientam, assim como outras propostas tais como

metáforas e mitos. Elas são especialmente destruidoras para as nossas realidades psicológicas menos óbvias, tais como a empatia. Nós costumamos dizer que uma pessoa “fala com o coração” se ela é sincera, “decide com o coração” se parece romântica. Na realidade, o coração não fala; quanto muito informa, pelos seus batimentos, palpitações, etc., em resposta a alguma experiência. Um amigo meu fez um transplante cardíaco com implantação de um pace maker. Enquanto sobreviveu ele expressou os mesmos valores e convicções, com uma sinceridade igual à anterior. Onde é que estava o “coração dele”? Há muito tempo que tinha ido para o caixote do lixo do hospital. Mas esse era apenas o seu coração muscular e sanguíneo, não o seu “verdadeiro” coração. Poderíamos dizer que ele falava com a sua “bomba”? Não parece que fosse isso, e isto é uma expressão muito menos poética. *Existe um “órgão psicológico” a que nós chamamos “coração”. Ele tem uma memória de experiências tipo coração, com uma autonomia funcional e que é equivalente funcional do dito órgão muscular. É neste sentido que a empatia é um órgão tal, como uma forma de inteligência. Se é um órgão relacionado com a inteligência, é um órgão que funciona como uma agência de informação de inteligência. Porquê esta característica? É talvez uma parte do terapeuta ou de outros seres humanos especializada “na busca de experiências”, da mesma maneira que outras espécies ou modelos artificiais têm sistemas que procuram a luz ou o calor. Empatia é como um sistema de orientação; é como se conduzisse uma pessoa até ao aeroporto, mas não assume decisões sobre o que fazer depois de lá che-*

gar. Nós podemos ter dúvidas acerca de outros “ingredientes” subtis, ou modalidades, e isto apesar das evidências de fenómenos, tais como o da pupila do olho. Será uma questão de electromagnetismo? Parece-nos impossível, apesar de que altera a química das nossas células e do corpo. Experimente em si mesmo um cristal de rádio numa frequência de amplitude moderada, assumindo você o papel de antena. Isso dará lugar a ligeiras alterações na amplitude do seu corpo. Você poderá ouvir música ou vozes se usar auscultadores de baixa frequência. Se mudar a posição ou a temperatura do corpo a recepção altera-se-á.

Outros efeitos tais como este aguardam a oportunidade de serem descobertos ou revelados (tal como o fenómeno das pupilas). E enquanto que alguns poderão ser falsas pistas, outros mesmo demasiado efémeros para merecer um estudo, algumas capacidades até agora escondidas virão à superfície. Embora subtis, elas são, contudo, mais substanciais que algumas noções do mundo físico nas quais nós pomos uma considerável confiança. O electrão é apenas uma teoria, mas ele funciona tão bem, que deste modo explica quase tudo o que existe na vida real (mas não tudo).

A empatia, por outro lado, não é tanto uma teoria; não explica solidamente o que quer que seja, não nos diz nada dos “mecanismos”, mas é uma actualidade experiencial para muitas pessoas e geralmente considerada um facto assumido. Esse “facto” foi descoberto e baptizado tão recentemente que parece inovador e está na moda. Sem dúvida é um facto primitivo extraordinariamente antigo.

Praticado pelos bandos de pássaros, pelos enxames de abelhas...até os doutorados recentes o praticam.

Quando os animais domésticos o põem em prática os seres humanos classificam-nos de “espertos”. Quando os seres humanos a praticam consideram isso elementar, “vindo do coração”, espécie de “reação interna”, como uma graça salvadora para contrariar a suspeita “super intelectualização” do psicólogo.

Esta atractiva classificação de “inteligência do corpo” é unilateral e pouco feliz. A empatia não deve ser a negação do cérebro. Algumas das nossas ideias modernas mais avançadas podem ser o resultado da empatia. As “experiências de pensamento” de Einstein mostram o lançamento imaginário de um objecto para o espaço acompanhado por este génio (tal como o arqueiro lança a flecha?) e após o seu regresso à Terra tem lugar uma nova compreensão do tempo e do espaço.

Será que este exercício de empatia promove a supremacia do cérebro sobre o corpo? Imparcialmente não pode favorecer nenhum deles porque nós sabemos agora que eles são um só. É recentemente do conhecimento público que uma parte do tubo neural que se forma no feto é comprimida até à cavidade inferior, criando o “sistema nervoso entérico” (Blakeslee, 1986, p.35). O cérebro não está apenas encerrado na caixa craniana, uma parte dele, ligado através do nervo vagus, encontra-se actualmente no tecido abdominal. Os estudos biológicos dão conta dos mesmos neurónios e transmissões em cada uma das partes, ambos formados pela cúpula neural primitiva.

*Quando a teoria da em-*

*patia for desenvolvida irá suportar a restauração da “pessoa como um todo” – uma ideia há muito tempo submersa por disputas mal informadas entre corpo e espírito.*

#### Bibliografia

- Allport, F. (1937): *Social Psychology*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Anderson, R. & Cissna, K. N.: *The Marlin Buber – Carl Rogers Dialogue: A New Transcript, with Commentary*. Albany: State University of New York Press.
- Armstrong, K. (1993): *A History of God*. New York: Ballentine Books.
- Blakeslee, S. (1966): Complex and Hidden Brain in the Gut Makes Cramps, Butterflies and Valium. In *The New York Times*, p.B5, B10.
- Brecht, B. & Weill, K. (1934): *Three Penny Opera*. “Ballad of Mack the Knife”. New York: Columbia Masterworks, Library of Congress.
- Buber, M. (1933): *Between Man and Man*. London: Kegan Paul.
- Goodman, G. (1988): *The Talk Book*. New York: Rodale Press.
- Hess, E. H. (1975): *The Tell-Tale Eye*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Kirschenbaum, H. (1979): *On Becoming Carl Rogers*. Dell Publishing Co.
- Kirschenbaum, H. & Henderson, V. (1989): *The Carl Rogers Dialogues*. Houghton-Mifflin.
- Kluver, H. (1966): *Mescal and Mechanisms of Hallucinations*. University of Chicago Press.
- Koch, S. (1959): *Psychology: A Study of Science*, Vol. III. New York: McGraw-Hill.
- Mead, G. (1939). *Mind, Self and Society*. C. Morris: University of Chicago Press.
- Murphy, G. (1947): *Personality: A Biosocial Approach*. New York: Harper and Bros.
- Perls, F., Hefferline, R.F. & Goodman, P. (1951): *Gestalt Therapy*. New York: Julian Press.
- Rogers, C. (1942): *Counselling and Psychotherapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Rogers, C. (1951): *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Sartre, J.P. (1956): *Self-Deception and Falsehood, in Kauffman: Existentialism of Dostoevsky*. New York: Meridian Books.
- Shlien, J. (1961): A Client-Centered Approach to Schizophrenia: First Approximation, in Burton, A., *The Psychotherapy of Psychoses*. New York: Basic Books.
- Stoehr, T. (1994): *Here, Now, Next: The Origins Of Gestalt Therapy*. San Francisco: Jossey Bass.
- Vaihinger, R. (1924): *The Philosophy of the “AS-IF”*. London: Routledge Kegan Paul.
- Wispe, L. (1994): History of the Concept of Empathy, in Eisenberg and J. Strayer: *Empathy and its Development*. Cambridge University Press.
- Worringer, W. (1908): *Abstraktion and Empathy*. New York: International University Press.