

A fala e a escuta de si em psicoterapia

The speech and self-listening in psychotherapy

DÉBORA FÁTIMA GREGORINI¹

Desde o caso Anna O., de Freud e Breuer, tornou-se lugar comum descrever a psicanálise como o processo de ‘cura pela fala’ (Queiroz, 2018). Ao longo das últimas décadas, essa nomeação se estendeu para outras áreas, abrangendo toda a psicologia clínica e a psicoterapia. Em pleno século XXI não se tem dúvida de que falar sobre nossas neuroses proporciona algum alívio nos sintomas, bem como, mudanças na autopercepção daquele que fala sobre si. Ora, mas, se partimos de um lugar comum muito bem estabelecido, que é a noção de que a fala é ferramenta essencial para a psicoterapia e para o processo de análise de si, nos direcionamos para um desdobramento seu que não está tão bem estabelecido assim: o processo de ouvir a si mesmo.

Parece haver consenso entre pacientes de psicoterapia acerca da máxima que: uma coisa é pensar acerca da própria existência, das angústias da vida e de nosso jeito de nos colocarmos no mundo; outra coisa é falar em voz alta esse conteúdo que estava nos pensamentos, e ainda outra, é escutar-se a si mesmo falando tudo isso.

Qual a diferença entre pensar e falar? O que acontece no processo de utilização da linguagem que reveste nossos conteúdos pessoais de um novo peso? A primeira resposta, a mais simples, e que não deixa de estar correta, é o apelo à figura do terapeuta: ao dizer algo em voz alta, no setting terapêutico, dizemos para outra pessoa, que está nos olhando, prestando atenção em nós e analisando aquilo que ouve e que vê diante de si. Claro, o papel do profissional é fundamental, e é parte daquilo que diferencia a escuta terapêutica de qualquer outro tipo de escuta: a qualificação daquele que ouve, sua atenção plena e seus ouvidos afiados. Pois bem, essa resposta, mesmo que correta, está incompleta. Ainda que a escuta terapêutica seja essencial, há algo na escuta de si mesmo que

¹ Psicóloga CRP 08/30961; mestre e doutoranda em filosofia pela UNIOESTE, campus Toledo-PR. E-mail: deboragregorini@hotmail.com.

desperta emoções antes de passar pelo terapeuta. No processo de ouvir-se, assim que as palavras saem de minha boca e chegam aos meus ouvidos eu sinto algo diferente daquilo que sentia quando aquelas palavras estavam apenas passando pela minha mente.

Bom, para compreender tudo isso precisaremos passar pela presença do terapeuta e também por outro lugar comum, esse já não tão estabelecido assim, que é a relação entre pensamento e linguagem. Essa relação compõe um problema filosófico tradicional, que caminha, em linhas gerais, entre discutir: o que vem primeiro, pensamento ou linguagem? Nota-se que a relação entre as duas coisas é mantida em toda a tradição, porém, há quem defenda que a linguagem é uma ferramenta, utilizada para ‘traduzir o pensamento’ (Agostinho, 1980); e há ainda aqueles que não submetem a linguagem à primazia do pensamento, defendendo que as duas categorias são separadas, e que a linguagem é muito mais do que um simples modo de ‘colocar o pensamento para fora’ (Godlstein, 1960; Merleau-Ponty, 1999).

Para nossa investigação a ideia de que a linguagem seria uma ferramenta de tradução do pensamento não é de grande valia. Ora, se se tratasse apenas de ‘colocar para fora’ o que está dentro de minha cabeça, não haveria espanto algum ao ouvir-me dizer em voz alta o que eu dizia para mim mesma em pensamento. Já familiarizada de meus conteúdos mentais, pensados por mim, eu mesma não me surpreenderia ao ouvir as palavras que saíram de minha boca, pois, elas apenas serviriam para comunicar ao outro aquilo que eu mesma já havia pensado. Assim, ou a capacidade de tradução da linguagem é ruim, ou ela pode ter muito mais a oferecer do que a pura transposição de conteúdo pensado em palavra dita.

Pensaremos então na linguagem não como uma ferramenta de tradução do pensamento, mas sim, como maneira de colocar-se no mundo. Duas são as condições da palavra falada e ouvida em psicoterapia que nos fazem perceber a linguagem como tão distinta do pensamento: a implicação do corpo que fala e a presença do outro.

Pois bem, quando penso algo tenho uma informação difusa que se manifesta como ‘palavras em minha cabeça’ e também como sensações em meu corpo, é difícil separar uma coisa da outra, afora que, tudo isso não é acessível

para qualquer outra pessoa além de mim. Para tornar isso acessível a outrem é preciso que eu coloque tudo em palavras, e, ao colocar em palavras só posso utilizar a minha própria voz – dentro da minha cabeça, posso imaginar uma voz diferente pensando aquilo que na verdade sou eu que penso. Agora, quando coloco para o mundo, em voz alta, a única voz que tenho é a minha. Somado a isso, há a dificuldade de colocar em palavras e/ou gestos aquelas sensações que acompanham o pensamento: como explicar o aperto na boca do estômago? Ou o calor no coração? Assim, fica sempre algo de não dito, que eu preciso que aquele que ouve seja capaz de compreender para que, só assim, eu tenha a sensação de que pude compartilhar a experiência completa do pensamento através da fala. Talvez uma das coisas que atravanque esse processo seja justamente a nossa vontade de utilizar a fala como tradução do pensamento.

Quando digo algo em voz alta para outra pessoa me ouvir, ouço minha própria voz dizendo aquilo que digo. Não posso maquiagem esse fato. Ainda que, no limite, eu tente imitar a voz de outra pessoa, eu sei, e outrem que me ouve sabe: foi da minha boca que aquelas palavras saíram. Ademais, quando as palavras saem da minha boca elas possuem uma entonação, meu corpo se coloca de alguma maneira e minha cara exprime também muitas informações. Ora, parece que a linguagem, para além de ser ela própria uma ferramenta, nos oferece outras ferramentas: expressões corporais e faciais, entonação e volume da voz, cadência e escolha de palavras. É nesse sentido que nosso corpo entra em cena, o conteúdo dito, em voz alta, vem acompanhado de um corpo que também se comunica, que complementa ou contradiz de alguma maneira aquele conteúdo que fora transmitido através das palavras.

E então, quando as palavras saem de nossa boca, quando as expressões inundam nossa face e nosso corpo, há o outro. E aqui, julgo que esse outro não seja composto apenas da figura do terapeuta, mas também de um outro eu. Tudo se passa como se nos dividíssemos em dois: um eu que fala e um eu que escuta, e, por vezes, o segundo se surpreende com aquilo que foi dito pelo primeiro. Novamente, quando eu me escuto dizer algo em voz alta, eu não consigo mais alienar-me de mim mesmo, não consigo mais negar que penso ou sinto aquilo que acabei de declarar para que o outro, e o outro eu, pudessem ouvir.

E claro, não podemos deixar escapar ela, a figura do terapeuta. Figura essa que, em muitos casos, ocupa o papel de testemunha, daquele que presenciou o momento em que você disse, e ao dizer se ouviu dizendo, e se ouvindo dizer não pôde mais voltar ao ponto em que acreditava não saber que sentia e pensava aquilo que disse. Simone de Beauvoir (2005, p. 194) diz que “a linguagem é um chamado à liberdade do outro, uma vez que o signo só é signo por meio de uma consciência que dele se reapodera”. Ora, diante disso, podemos compreender a relação terapêutica como esse ato testemunhal: no qual o terapeuta demonstra ao seu paciente que o ouviu, assim como ele próprio se ouviu, apoderando-se do conteúdo que foi dito, para logo em seguida, devolver àquele que disse. Nesse processo é a própria consciência do paciente que se reapodera de seus signos, do sentido daquilo que disse, da cara que fez quando disse, do tom de voz que utilizou ao dizer, e daquele sentimento despertado pelo ato de ouvir-se falar.

Referências

AGOSTINHO. *De magistro*. 2. ed. Tradução de Ângelo Ricci. São Paulo: Abril Cultural, 1980.

BEAUVOIR, S. *Por uma moral da ambiguidade seguido de Pirro e Cinéias*. Tradução de Marcelo Jacques de Moraes. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2005.

GOLDSTEIN, K. El analisis de la afasia y el estudio de la esencia del lenguaje. In: CASSIRER, E. & PARIENTE, J-C. *Psicología del lenguaje*. 2. ed. Trad: Carlos A. Fayard, Ida Germán de Butelman, León Ostrov e Fryda Shultz de Mantovani. Buenos Aires: Editora Paidós, 1960.

MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da percepção*. 2. ed. Trad: Carlos Alberto Ribeiro de Moura. São Paulo: Martins Fontes, 1999

QUEIROZ, A. O. S. *A linguagem na clínica psicanalítica: da fala ao ato*. 2018. 61 f. Dissertação (Mestrado em Pesquisa Clínica em Psicanálise) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018.

Submissão: 21. 11. 2024 / Aceite: 30. 11. 2024