

REVISTA

GUIA

Ano II Nº 09
17 de dezembro de 2010

Distribuição Gratuita

O conteúdo que todo mundo gosta

A revolução de Jamie Oliver

Ele quer todo mundo na cozinha

Moda | Saúde | Viagens | Economia | Esportes
Tecnologia | Gastronomia e muito mais

Humanismo

Um caminho para o encontro de si mesmo

O pensamento humanista surge na Grécia no século V a.C, principalmente com um filósofo chamado Sócrates. Até então as pessoas tinham como objeto de reflexão os deuses, mitos e a natureza. Sócrates, com sua vasta sabedoria começou a fundamentar sua filosofia com base nos problemas humanos. É o momento em que o pensamento deixa de lado a mitologia grega e volta-se exclusivamente para o homem. Sócrates buscava sempre explicações racionais para o mundo, sem interligações com as religiões e superstições existentes. A filosofia de Sócrates ganha força no renascimento, por acreditar no ser humano e em todas as suas potencialidades, sendo absorvida até os dias de hoje.

"Que obra de arte é o homem: tão nobre no raciocínio; tão variado na capacidade em forma e movimento, tão preciso e admirável; na ação é como um anjo; no entendimento é como um Deus; a beleza do mundo, o exemplo dos animais." *Hamlet - William Shakespeare.*

Esta é uma famosa passagem que ilustra claramente o pensamento renascentista e humanista. "Ser humano", é ser autêntico, é ser verdadeiro com sua história, é entender-se como sendo um homem que sabe e um homem que busca um caminho para o encontro de si mesmo.

A psicologia humanista fundamentou sua concepção de homem através desses valores. Em meados do século XX, Carl Rogers dá origem à psicoterapia centrada na pessoa, onde mergulhou profundamente neste mundo mais humano, positivo e compreensivo. A psicoterapia centrada na pessoa é apenas uma psicoterapia dentro da psicologia humanista.

Independente da abordagem a ser adotada pelo terapeuta é muito importante que ele preze o ser humano acima de tudo. Assim como os psicoterapeutas, devemos aceitar as pessoas tal qual elas são. É lembrar que estamos ali servindo como facilitador do seu processo de desenvolvimento e autoconhecimento. É viajar em seu mundo, de mãos dadas com ela, ao seu lado, de uma maneira delicada e sutil. É mostrar que ali, tem um amigo fiel e confiável, que a aceita e a respeita como é. Vale ressaltar que esses valores, de forma alguma devem ser passados de forma superficial ou artificial,

pois, é um processo acima de tudo, de respeito. É enxergar seus desafios tal qual a pessoa mesma os vê. É ajudá-la a se ajudar, sem violar seus direitos pessoais, tornando explícita a vivência que o paciente ainda não tem consciência.

Tanto os profissionais da área de saúde, quanto quaisquer outras pessoas podem aprender com a filosofia humanista a serem mais compreensivos uns com os outros. Às vezes é tão difícil de nos comunicar verdadeiramente com alguém, e quando conseguimos ainda temos que ser julgados por elas. É importante pensar que nossas palavras sempre serão insuficientes para representar nossas reais sensações, percepções e sentimentos. Falamos apenas uma palavra de cada vez enquanto pensamos, sentimos e experienciamos incontáveis sensações ao mesmo tempo. Ao invés de julgar alguém, posso oferecer a ele a oportunidade de ser ouvido, e digo, ser ouvido com amor, carinho, aceitação e compreensão. Mesmo que eu não concorde, ou não aprove uma determinada ação, essa foi a maneira de ser que ele mesmo escolheu. Quando aceito e compreendo realmente alguém, ofereço a oportunidade dela ser ela mesma, sem medo de ser aceita pelo outro ou de ser analisada no seu discurso.

"A pessoa está condenada à sua liberdade," já dizia Sartre. Ela é livre para decidir inclusive não ser livre. Não cabe a nós decidir o que é bom, ruim, certo ou errado para o outro. Enquanto pessoas, devemos escutar com amor e carinho o que nos é dito. Podemos identificar o que há de melhor em cada um. Ser mais flexíveis uns com os outros, apoiar quem precisa e respeitar o próximo. Temos que tomar conhecimento dos valores que nos são inerentes, negar nossos valores altruístas é negar a nós mesmos. É tão difícil, quase impossível, pensar em sermos nós mesmos quando a sociedade a todo o momento nos impede de ser. Exigimos demais das outras pessoas para que elas atendam a nossa necessidade egoísta. Vamos pensar um pouquinho sobre isso? Finalizo esse artigo, dizendo que acredito no ser humano e em todo o seu potencial, e agradeço aos grandes mestres por terem dividido este conhecimento conosco.

Flávio Torrecillas Viana - aluno do décimo período de Psicologia da universidade Fumec