

## **REFLEXÕES SOBRE A FILOSOFIA HUMANISTA COMO FUNDAMENTO DA PSICOTERAPIA HUMANISTA**

Iolanda Aguiar e Oliveira ( \* )

O humanismo considera o homem como centro de todas as coisas. Ele exalta as potencialidades do homem e afirma sua dignidade. Valoriza o homem como um ser em busca de si mesmo e de seu desenvolvimento, como um ser livre e autônomo, que é critério de si mesmo, que faz suas escolhas e define o seu sentido. Para o humanismo, o valor do homem é infindável.

O homem, de acordo com o pensamento humanista, define seus próprios valores e normas sob os quais rege a sua própria vida, que, por sua vez, têm origem no próprio homem e na sua capacidade de decidir o que é coerente consigo mesmo. Essa decisão está fundamentada na sua experiência e na sua essência. O homem é o único ser capaz de definir o sentido da sua vida e o faz livremente. A partir dos critérios que elabora para guiar sua vida, decide autonomamente por que é que existe no mundo e faz valer o seu sentido. Ele conta apenas consigo mesmo e pode confiar somente na sua percepção, nos seus sentidos, nos seus critérios, nas suas potencialidades, e assim por diante. A individuação seria, então, a referência do homem em si mesmo.

A filosofia humanista, como o próprio nome diz, pensa, concebe e enaltece o homem. Não obstante, o humanismo recebe críticas acerca da sua compreensão de homem e de mundo e, naturalmente, sobre sua concepção de individuação, muitas vezes mal interpretada e distorcida. Acredita-se que pensar o homem como centro de todas as coisas e enaltecê-lo favorece uma tendência social ao individualismo, ao narcisismo, ao egocentrismo e ao egoísmo. Entende-se que, ao se dizer que o homem apenas pode contar consigo mesmo, se está propondo que se desfaça da noção do coletivo e se concentre no individual. Contudo, a compreensão humanista de individuação está muito distante desta noção.

O homem tem uma tendência natural ao social. Isto por que se compreende um ser de dignidade, de potencialidades e capaz de se auto-determinar. Compreende, assim, que se possui esses direitos, as outras pessoas também devem ser respeitadas nesses mesmos direitos. Da mesma

forma, o homem também se percebe e se constitui a partir da percepção que tem do seu ambiente. Ele quer fazer parte do seu entorno, da mesma forma que deseja ser inserido por ele. Se puder favorecer aos outros que criem o seu sentido, também poderá encontrar o seu próprio. Nessa lógica, se contribuir para a auto-realização do outro, auto-realizará a si mesmo.

Os postulados básicos da filosofia humanista se resumem em união, igualdade, naturalidade, racionalidade e liberdade. A partir deles e de sua inter-relação a filosofia humanista se forma. Apesar de sua inter-dependência, acredito orientar minha vida sob esses princípios, mas alguns se sobressaem mais do que outros.

Hierarquicamente, creio que a liberdade é o postulado de maior valor em minha vida pessoal. Acredito que as pessoas são livres para fazer escolhas e tomar decisões dentro de suas limitações, assim como têm a capacidade de se auto-determinar, de criar seus próprios valores a partir de seus próprios critérios e, enfim, capaz de referenciar-se em si mesmo. Creio que quando as pessoas reconhecem sua liberdade, tal como a responsabilidade inerente a ela, se tornam capazes de compreender e respeitar o outro em sua liberdade. Por essa razão, seqüencialmente, acredito na igualdade como segundo maior postulado.

Ao compreender o homem como um ser de escolhas, que deve ser respeitado em sua auto-determinação e dignidade, ficam-se menosprezadas as diferenças e destacadas as semelhanças entre os seres humanos. Torna-se possível, assim, compreender a tendência do homem à união. Apenas nos tornamos autônomos, livres e autênticos em relação com o outro. Nossa individualidade está em relação direta com a existência da coletividade. Os homens se constituem e se compõem de acordo com o ambiente pelo qual estão envoltos. Eles se auto-realizam mediante a auto-realização do outro. Dessa maneira, a união segue como o terceiro postulado de maior importância na filosofia humanista.

A natureza é composta por todos os seres. Logo, o homem não apenas a compõe como é ela própria. Desta forma, não é de direito do homem se apropriar da natureza e dela se utilizar como se simplesmente fosse um recurso disponível para exploração. Ela é, assim, uma parte dele mesmo e

deve ser respeitada como tal. A naturalidade é, conseqüentemente, o quarto postulado de maior importância no humanismo.

A racionalidade, enquanto habilidade de avaliação e julgamento de valores e significados, em minha orientação pessoal, é o quinto postulado de maior importância na filosofia humanista. A racionalidade não se define pelo puro e simples uso da razão. Ela também se fundamenta no uso dos sentimentos para distinguir e avaliar.

A auto-realização é, para mim, a coerência concebida a partir da realização e inter-relação existente entre os cinco postulados. É o sujeito que se compreende enquanto um ser livre e autônomo, que faz parte de uma comunidade e que também é a natureza, que usa da sua racionalidade para tomar decisões e definir a si mesmo. A auto-realização se dá quando o homem encontra o seu sentido e consegue responder a si mesmo a sua razão de existir.

Compreendo o mundo como sendo o meu ambiente, o meu entorno, o meu redor, o meu contexto. O mundo sou eu por que dele faço parte, nele interfiro e por ele sou influenciada. O mundo é a natureza, é a construção humana, são as minhas relações diretas e indiretas, próximas e distantes. O mundo é aquilo que componho e aquilo do qual eu sou composta. É o que me transforma e o que posso transformar.

( \* ) Psicóloga, aluna do curso de Especialização em Psicoterapia Humanista-Fenomenológico-Existencial - FUMEC