Nos momentos difíceis da vida, ter quem te escute pode ser essencial. Especialistas falam da importância de existir um ouvido empático e ativo



A escuta em forma de abraço

POR EDUARDO FERNANDES

Detalhes mudam tudo. Muitos deles, em alguns casos, salvam alguém. Essas minuciosidades que muitos acreditam não ter nenhum valor, na verdade, são maiores do que podem imaginar. Atenção, afeto e compreensão, numa relação, são elementos imprescindíveis. Juntos, podem ser encontradas em um único ato: o de escutar. Saber ouvir, livre de preconceitos e coberto de empatia não é para qualquer um. Mas tem gente que se dá pelo outro nesse hábito.

"Alguém te perguntou como é que foi seu dia?", o saudoso Chorão se eternizou em muitas frases na música brasileira. Esse trecho, da canção *Céu azul*, é simples, mas beira um significado quase que invisível no dia a dia. Na corrida acelerada durante a rotina, importar-se com alguma pessoa a ponto de perguntar se ela está bem é muito raro. Em especial nas relações atuais. Mais do que isso, é dizer a verdade quanto se é questionado. Geralmente, a resposta "estou bem" é mais automática do que sincera.

Essa dificuldade em verbalizar o que sente vem do medo de não ser compreendido. Psicólogo clínico e doutor em linguística, Sérgio Freire explica que, ao ouvir com empatia, você constrói confiança e conexão. Quando alguém se sente entendido e recebido ao falar, é mais provável que consiga compartilhar suas preocupações e problemas. "Também permite que você seja solidário, oferecendo apoio emocional, conselhos práticos ou apenas uma escuta atenta que a pessoa precisa", completa.

Entender uma outra perspectiva, ainda mais diferente da sua, não é uma tarefa fácil. Inclusive, poucos são aqueles que dispõem dessa habilidade. Apesar disso, como diria Carl G. Jung, psiquiatra e psicoterapeuta suíço, fundador da psicologia analítica, quando uma alma humana te procurar, seja apenas uma outra alma humana. Dedique tempo e menos ego, se desfaça das experiências individualizadas. Você não está competindo com ninguém.

60 anos e muitas vidas

No Brasil, a maior referência de escuta voluntária é o Centro de Valorização da Vida (CVV). Criado em 1962, na cidade de São Paulo, sua vinda ao mundo veio, resumidamente, com apenas um objetivo: salvar vidas. Uma década depois, sua expansão a nível nacional começava a acontecer, em Porto Alegre. A entidade também atende de maneira presencial, embora sua popularidade tenha ocorrido por telefone, através do número 188.

Hoje, são mais de 100 pontos de ajuda espalhados pelo país. E há cada vez mais pessoas em busca do mesmo propósito, que é de se doar por alguém. Carlos Correia, 69 anos, porta-voz do CVV, iniciou seus passos como voluntário, em 1992. Atraído por uma faixa de divulgação nas ruas, encontrou nesse convite uma nova forma de enxergar o mundo. Era como se o chamado fosse pessoal — e talvez tenha até sido.

"Eu tinha acabado de perder um colega de faculdade, isso dois anos depois de formados. Aquilo me marcou bastante, sempre ficou na minha cabeça. O que pode levar uma pessoa a isso?", relembra. Tantas perguntas, nenhuma resposta. Após a perda, tentou rememorar sinais e o porquê das coisas terem passado assim, totalmente despercebidas. A filosofia e as motivações do CVV o incentivaram a continuar no processo. Com isso, fez dos últimos 30 anos seu maior propósito.

Em 2010, Leila Herédia, 52, saía de Maceió para a capital federal, depois de terminar os estudos. Um lugar novo, pronto para ser explorado. E no que ela pensava? Ser voluntária de algo que valesse a pena. "Um dia, andando de