

Parte I

O CONTEXTO

A PSICOLOGIA HUMANISTA

1. HISTÓRICO

O Nascimento da Psicologia Humanista

A Psicologia Humanista, conforme historiado por DeCarvalho (1990), surgiu no final da década de 50 e início dos anos 60 como uma reação ao panorama da Psicologia norte-americana, dominado, na leitura dos psicólogos humanistas, por duas grandes forças: o Behaviorismo e a Psicanálise clássica.

Foi sobretudo graças ao trabalho de dois homens, Abraham Maslow e Anthony Sutich, que o Movimento Humanista pode ser articulado, organizado e institucionalmente fundado como a *Terceira Força* da Psicologia.

No início da década de 50, Maslow era um promissor psicólogo experimental e professor de Psicologia na Universidade de Brandeis, mas seus interesses pouco ortodoxos e pouco afinados à forte predominância do Behaviorismo no ambiente acadêmico de então, apenas confrontado pela influência da Psicanálise nos meios clínicos, tendiam a levá-lo ao isolamento profissional e intelectual. Era-lhe inclusive difícil arranjar veículo adequado para publicar seus artigos, que não encontravam ressonância na linha editorial e teórica adotada pela maior parte das revistas técnicas de Psicologia.

Como forma de contornar o problema, em meados dos anos 50 organizou uma lista de nomes e endereços de psicólogos e grupos envolvidos em visões menos ortodoxas e mais afinados com suas próprias idéias, para com eles manter intercâmbio de artigos e discussões, na forma de uma rede de correspondência, a que chamou *Rede Eupsiquiana*, ressaltando no título o interesse pelo tema da saúde psicológica, negligenciado, segundo Maslow, pela Psicanálise e pelo Behaviorismo. Anthony Sutich, psicólogo que conhecera Maslow no final dos anos 40 e que nos anos 50 tornara-se ativo participante da *rede* e intenso colaborador na discussão das novas idéias, veio a ter fundamental papel na oficialização do novo movimento. De suas discussões com Maslow nasceu a percepção de que já era a hora, ao final dos anos 50, de fundarem uma revista própria, sendo que Sutich foi encarregado de encabeçar o empreendimento. Portador de paralisia decorrente de artrite progressiva, Sutich dedicou-se intensamente à tarefa de articulação e organização, passando horas ao telefone contatando interessados e colaboradores. Após considerável deliberação sobre o nome da nova revista - foram sugeridos *Ser e Tornar-se*, *Crescimento Psicológico*, *Desenvolvimento da Personalidade*, *Terceira Força*, *Psicologia do Self*, *Existência*, e *Orto-Psicologia* - foi adotado o título *Revista de Psicologia Humanista*, sugerido por S. Cohen, e que desde então passou a designar o movimento, oficialmente lançado com o primeiro número da revista, em 1961.

O sucesso da revista acabou levando à organização da *Associação Americana de Psicologia Humanista*, fundada em 1963, consolidando-se o movimento de forma definitiva em 1964 quando, em uma conferência realizada na cidade de Old Saybrook, compareceram em aberta adesão grandes nomes inspiradores do movimento, inclusive Carl Rogers. Com sua rápida e sólida difusão a Psicologia Humanista se mostra hoje uma *Força* firmemente estabelecida e respeitada no panorama da Psicologia mundial, generalizadamente reconhecida nos campos teórico, acadêmico e de aplicação.

Principais Influências e Adesões

Ao contrário das *Forças* anteriores, a Psicologia Humanista não se identifica ou inicia com o pensamento de um determinado autor ou escola. Tratando-se primariamente de um movimento congregador de diversas tendências, unidas pela oposição ao Behaviorismo e Psicanálise, assim como pela convergência em torno de algumas propostas comuns, várias afluências, adesões e influências podem ser apontadas, destacando-se as que se seguem:

TEORIAS NEO-PSICANALÍTICAS

A crítica que a Psicologia Humanista faz à Psicanálise, centra-se sobretudo na visão pessimista, determinista e psicopatologizante, que atribui à teoria de Freud, assim como na impessoalidade da *técnica transferencial*. Já algumas teorias de discípulos dissidentes de Freud são vistas com bons olhos, citadas como coerentes e importantes influências em relação ao trabalho de destacados humanistas. São vistas com simpatia as teorias de Adler, Rank, Jung, Reich e Ferenczi, assim como são bem recebidas contribuições da Psicanálise americana, representada por Horney, Sullivan, Erikson, e toda a corrente de *Psicanalistas do Ego* e *Culturalistas* em geral. Psicanalistas não ortodoxos, como Fromm e Nuttin, chegam mesmo a tornar parte ativa no Movimento.

GESTALTISTAS E HOLISTAS.

A Psicologia Humanista retoma em grande parte as propostas da *Psicologia da Forma* alemã, em especial a visão *holista* e *organísmica* do ser humano e seu envolvimento ambiental. Trazida aos Estados Unidos pelos seus criadores Wertheimer, Koffka e Köhler, e outros psicólogos imigrantes, fugitivos das conturbações políticas européias, a influência da *Psicologia da Gestalt* está presente em praticamente todos os psicólogos humanistas. Para citar apenas os principais autores envolvidos no surgimento da Psicologia Humanista e para os quais a formação gestáltica foi decisiva lembremos Goldstein, Angyal e Lewin, sendo que este último, ao lado das propostas do *Psicodrama* de Moreno, foi também uma das principais influências no extraordinário desenvolvimento e aplicação de técnicas de trabalho grupal, que marcou caracteristicamente o movimento da Psicologia Humanista. E ainda neste tópico da influência gestáltica, não pode ser esquecido Perls, o polêmico *Fritz*, que, em suas originais leituras da Psicanálise, da Psicologia da Gestalt e do Existencialismo, foi, com a *Gestalt-Terapia* por ele criada, uma das presenças mais marcantes no extraordinário sucesso e desenvolvimento da Psicologia Humanista nas décadas de 60 e 70.

PSICOLOGIAS EXISTENCIAIS.

As articulações para o lançamento da Psicologia Humanista coincidiram, no final da década de 50, com a maior difusão nos Estados Unidos do trabalho que havia décadas vinha sendo realizado na Europa por diferentes correntes de Psicologia e Psicoterapia inspiradas em filósofos existencialistas e fenomenólogos *. Essa difusão ocorre não só pela tradução para o inglês de obras de psicólogos existenciais, como Boss, Binswanger e Van Den Berg, mas também pelo trabalho de divulgação realizado no meio psicológico pelos escritos de Tillich e Rollo May, sendo que este em 1959 organiza o primeiro simpósio americano sobre Psicologia Existencial, para o qual são convidados expoentes e futuros líderes do Movimento Humanista, como Maslow e Rogers.

Não tardaram a serem encontrados pontos em comum nas respectivas propostas e, sobretudo pela participação ativa de May e outros psicólogos existenciais que aderiram ao Movimento, como Bugental e Bühler, a Psicologia Humanista foi amplamente enriquecida com a perspectiva fenomenológica e existencial, ao ponto de por vezes ser denominada *Psicologia Humanista-Existencial* (Greening, 1975).

Não cabe aqui uma discussão mais aprofundada do relacionamento nem sempre fácil e pacificamente aceito entre a perspectiva humanista americana - em muitos sentidos muito mais essencialista, ligada antes a Rousseau que a Heidegger e Sartre, menos filosoficamente sofisticada, mais otimista e vinculada a interpretações biológicas da natureza humana - e a perspectiva existencial européia. Entre os filósofos existencialistas cujas idéias foram mais abertamente abraçadas pelos humanistas americanos, destacam-se Kierkegaard e Buber, sem esquecer a influência de Nietzsche, que sobretudo por via indireta (as idéias de Adler), é notada em algumas propostas da *Terceira Força*. De uma maneira geral, o Movimento Humanista acabou por absorver a maioria dos psicólogos existenciais americanos e, do outro lado, a proposta humanista recebeu a adesão de pelo menos um teórico europeu de destaque, Viktor Frankl, criador da *Logoterapia*, que posteriormente integraria também o Movimento Transpessoal. Ronald Laing, o *anti-psiquiatra* inglês que sofreu forte influência das idéias de Sartre, pode também ser apontado como interlocutor e simpatizante da Psicologia Humanista e, à semelhança de Frankl, assíduo freqüentador do meio transpessoal.

ESCOLAS AMERICANAS DE PSICOLOGIA DA PERSONALIDADE

Outra importante influência na constelação do Movimento Humanista, diz respeito à afluência de importantes escolas de Psicologia da Personalidade desenvolvidas nos Estados Unidos. Afora a sempre lembrada homenagem póstuma aos pragmatistas John Dewey e William James, destacados teóricos independentes como G. Allport, G. Murphy, Murray, Kelly, Ellis, Maslow e Rogers, assim como toda a escola de *Psicologia do Self*, se associaram ao movimento, em diferentes graus de apoio e envolvimento.

* É importante ressaltar que a Fenomenologia, numa versão simplificada (entendida como descrição ingênua da experiência vivida) e um tanto desvinculada de suas raízes filosóficas mais elaboradas, fôra trazida anteriormente aos Estados Unidos pelos psicólogos gestaltistas alemães e psiquiatras da escola jasperiana, e já era, havia muito, conhecida e utilizada pelos psicólogos americanos, quer como método auxiliar de coleta de dados, quer como a fundamentação principal de elaborações teóricas.

OUTRAS AFLUÊNCIAS

Como movimento aberto e inclusivo de novas tendências, idéias e experimentações pouco ortodoxas, a Psicologia Humanista não tardou a integrar em suas fileiras de simpatizantes e proponentes toda sorte de *marginais contestadores do sistema*. A espetacular revolução que o movimento propiciou no campo das psicoterapias, entendidas a partir de então na perspectiva ampliada de técnicas de *crescimento pessoal* ou de *desenvolvimento do potencial humano*, estimulou o estudo, experimentação e aplicação - infelizmente de modo nem sempre tão sério e criterioso como seria de se desejar - de novas formas de ajuda psicológica. Entre as tendências que se aproximaram da Psicologia Humanista destacam-se as novas psicoterapias que vinham se desenvolvendo a partir do trabalho mais ou menos independente de seus criadores, como a *Terapia Primal* de Arthur Janov, a *Análise Transacional* de Eric Berne e a *Psicossíntese* de Roberto Assagioli (que posteriormente abraçaria o Movimento Transpessoal); as escolas e técnicas de trabalho não verbal e corporal, com suas propostas de relaxamento, sensibilização e desbloqueio psíquico e energético; as variadas formas de trabalho intensivo com grupos que se associaram ao *Movimento dos Grupos de Encontro*; e enfim toda sorte de *touchy-feelly* terapeutas envolvidos na experimentação alternativa de técnicas de desenvolvimento pessoal ou simplesmente navegando em uma superficial e consumista adesão à nova onda.

Influências matizadas de aspectos que em breve dariam origem ao Movimento Transpessoal, especialmente relativas ao estudo e aplicação de técnicas de meditação e experimentação psíquica com drogas psicodélicas, também podem aqui ser incluídas, embora alguns humanistas mais ortodoxos as rejeitem como parte das superficiais e pouco sérias contribuições e adesões que o movimento acabou por atrair, em grande parte devido ao clima cultural mais amplo a que o surgimento da Psicologia Humanista esteve associado e que examinamos a seguir.

A Questão da *Contracultura*

A institucionalização e o rápido desenvolvimento e aceitação da Psicologia Humanista *coincidiu*, no contexto cultural da década de 60, com os anos de acentuado questionamento e mudanças nas sociedades ocidentais. Anos de revoltas políticas e de costumes, sobretudo entre a juventude, e em que mais do que nunca a contestação ao *Sistema* e aos valores estabelecidos esteve na ordem do dia. Anos marcados pelo que, na expressão cunhada por Theodore Roszak (s. d.), foi chamado de *Contracultura*: revoltas estudantis, movimento *hippie*, mobilização pacifista contra a guerra do Vietnã, ativismo político, organização de minorias raciais e feministas, desafio à autoridade, revolução *underground* nas artes, oposição ao materialismo consumista, valorização do corpo, do sentimento, do *amor livre*, da experimentação psíquica através das drogas psicodélicas, da ecologia, da auto-expressão espontânea, e das experiências meditativas e espirituais. Essas tendências todas convergiam na rejeição aos modelos tradicionais de família, de

trabalho, de escola, de relações interpessoais, de igreja, de governo, de instituições em geral, e da própria cultura ocidental.

Muito do extraordinário sucesso da *Terceira Força da Psicologia* se deve ao *Zeitgeist* desse momento histórico, ao qual de várias maneiras suas propostas eram ressonantes e coincidentes, ao ponto de, em diversos sentidos, ter sido o Movimento da Psicologia Humanista abarcado como uma das facetas da Contracultura. A própria posição geográfica de alguns dos principais centros de desenvolvimento e difusão da Psicologia Humanista, como o quase lendário *Instituto Esalen*, colocava-os no centro dos acontecimentos, na Califórnia, *Meca e terra prometida* da Contracultura americana.

Apesar dos excessos, equívocos, ingenuidades e superficialidades cometidos no calor da revolução cultural, não compartilho a opinião daqueles (como Smith, 1990) que lamentam como infeliz distorção a associação da imagem da Psicologia Humanista aos movimentos contestatórios dos anos 60. Na verdade, mais do que qualquer outra corrente da moderna Psicologia, a Psicologia Humanista é marcada por um compromisso de engajamento em favor da mudança social e cultural, em direção a uma sociedade de valores mais humanos, menos controladora, mais atenta às necessidades intrínsecas de auto-realização, mais criativa e lúdica, envolvendo relações pessoais mais abertas, autênticas, auto-expressivas e prazerosas, em que a exploração alternativa das dimensões humanas da intimidade corporal e emocional fosse sancionada ao invés de reprimida; enfim, onde a pessoa, em sua liberdade e autodeterminação no desenvolvimento de suas possibilidades, fosse o valor supremo, contra todos os dogmas, valores e autoridades externamente constituídas. Ora, em grande parte, isso me parece coincidir com as propostas e os valores abraçados pelos movimentos contraculturais de então.

2. CARACTERÍSTICAS

Temática Privilegiada

Além da oposição ao Behaviorismo e à Psicanálise, e da absorção de escolas não identificadas com essas correntes, o Movimento Humanista é caracterizado pela congregação de estudiosos em torno de alguns tópicos e interesses que podem ser apontados como temáticas típicas e preferenciais da Psicologia Humanista. Sutich (1991), lembrando o início do Movimento e o lançamento da *Revista de Psicologia Humanista*, informa como uma definição de *Terceira Força*, formulada por Maslow em 1957, foi utilizada na introdução da primeira edição, para assim descrever a proposta:

A Revista de Psicologia Humanística foi fundada por um grupo de psicólogos e profissionais de outras áreas, de ambos os sexos, interessados naquelas capacidades e potencialidades humanas que não encontram uma consideração sistemática nem na teoria positivista ou behaviorista, nem na teoria psicanalítica clássica, tais como criatividade, amor, self, crescimento, organismo, necessidades básicas de satisfação, auto-realização, valores superiores, transcendência do ego, objetividade, autonomia, identidade, responsabilidade, saúde psicológica, etc. (p. 24).

Nessa significativa listagem elaborada por Maslow como resumo dos interesses editoriais do veículo oficial do Movimento, pode-se perceber o delineamento das principais tendências e ênfases temáticas que, relacionadas entre si, caracterizam-se como típicas da Psicologia Humanista.

Em primeiro lugar, a Psicologia Humanista destaca-se como a corrente que, afastando-se do tradicional enfoque clínico de privilegiar o estudo das psicopatologias, passa a enfatizar a saúde, o bem estar, e o potencial humano de crescimento e auto-realização. Já em seu livro *Introdução à Psicologia do Ser*, de 1957, Maslow (s. d.) aponta para a necessidade do desenvolvimento de uma *Psicologia da Saúde*, criticando as teorias, como a Psicanálise, que generalizam suas conclusões sobre o ser humano a partir de dados obtidos quase que exclusivamente no estudo de indivíduos mentalmente perturbados, resultando conseqüentemente em um retrato pessimista e desabonador da natureza humana. Maslow, ao contrário, se propõe o estudo dos melhores exemplares da espécie, por ele chamados *personalidades auto-atualizadoras*, dando início à tradição humanista de abordar a Psicologia a partir do prisma da saúde e do crescimento psicológico. Tão forte é essa tendência que forneceu o termo *Eupsicologia*, cunhado nas primeiras tentativas de articulação e caracterização do movimento. Também, em sua proposta de enfatizar o desenvolvimento das melhores capacidades e potencialidades do ser humano, a Psicologia Humanista é muitas vezes identificada como o *Movimento do Potencial Humano*. Assim, ao invés de empenhar-se em exaustivas descrições e teorizações sobre os mecanismos das enfermidades psíquicas, reservando à saúde a definição negativa de *ausência de doença*, é mais típico da Psicologia Humanista buscar definir as características do pleno e saudável exercício da condição humana, em distanciamento do qual as patologias podem então ser entendidas.

Em segundo lugar, outra importante orientação temática geral da Psicologia Humanista diz respeito ao privilegiar das *capacidades e potencialidades* características e exclusivas da espécie humana. Criticam os humanistas, sobretudo ao Behaviorismo, a tendência a generalizar conclusões obtidas a partir de experimentos realizados quase que exclusivamente em pesquisa animal; assim como a forte tendência da *psicologia experimental* a, mesmo quando dedicada a trabalhos com pessoas, centrar-se em aspectos fisiológicos, ou muito parciais, perdendo de vista a própria dimensão psicológica característica do ser humano, que deveria em princípio ser o enfoque prioritário de uma ciência dedicada ao estudo da *mente* e da *psiquê*. Como diz Matson (1975), um dos presidentes da *Associação de Psicologia Humanista*:

Não seria excessiva violação da verdade afirmar que grande parte do que ocorre em Psicologia, nada tem de "psicológico". E isso nos leva à razão que gerou a Terceira Revolução - o renascimento do humanismo em psicologia. (p. 69)

Assim, a volta ao humano como objeto de estudo é uma das bandeiras do Movimento, importante a ponto de fornecer-lhe o título designativo. Qualidades e capacidades humanas por excelência, tais como valores, criatividade, sentimentos, identidade, vontade, coragem, liberdade, responsabilidade, auto realização, etc.,

forneem temas de estudo típicos das abordagens humanistas. Essas e outras temáticas, igualmente características (organismo, *self*, significados, intencionalidade, necessidades básicas, experiência subjetiva, encontro, etc.), estão também associadas à visão de homem, à proposta de Ciência, e aos métodos e técnicas desenvolvidos e assumidos pela Psicologia Humanista, que serão examinados nos próximos itens, e representam as diversas influências recebidas pelo Movimento, que foram sucintamente referidas nos itens anteriores.

Ao leitor mais atento não terá por certo escapado a inclusão, na listagem de Sutich, do tema *transcendência do ego*. Tal assunto, embora em algumas abordagens possa ser entendido como a mera superação da identificação com uma defensiva e socialmente imposta imagem de si, em seu sentido mais amplo, caracteriza antes uma temática transpessoal, cuja inclusão aqui serve para ilustrar a vinculação dessa tendência ao Movimento Humanista, no qual era inicialmente vista como uma facção de interesses, assunto que será melhor esclarecido quando tratarmos do surgimento da Psicologia Transpessoal.

Visão de Homem

De forma bem mais declarada que as *Forças* anteriores, a Psicologia Humanista, enquanto movimento organizado, reconhece, assume e propõe a inevitabilidade da adoção de um *Modelo de Homem*, ou seja, uma concepção filosófica da natureza humana, como ponto de partida e princípio norteador de qualquer projeto de construção da Psicologia. Neste tópico, talvez mais que em qualquer outro, destila a Psicologia Humanista suas maiores críticas e discordâncias às escolas a que se opõe, contestando veementemente os modelos de homem que identifica nas formulações psicanalíticas e behavioristas.

Opõem-se os humanistas à concepção psicanalítica do homem como um animal lúbrico e feroz, movido por necessidades instintivas de prazer e agressão, ao qual só a custa de muitas restrições e sublimações da natureza animalesca básica se pode, na melhor das hipóteses, trazer algum verniz de racional sociabilidade, mas não sem um inevitável ônus de frustração, infelicidade e *Mal-Estar da Civilização*. Recusam-se também a conceber o ser humano como uma espécie de máquina, robô ou marionete, cuja natureza passiva e amorfa é absolutamente moldada, manipulada e controlada pelas contingências de estimulação e condicionamento ambiental, a quem na melhor das hipóteses se poderá oferecer a *escolha* (ela própria condicionada) entre um condicionamento fortuito e um planejado, quer este planejamento se dê por *iniciativa* (?) do próprio sujeito condicionado, quer se dê por interferência da ideologia ou poder político dominante que as circunstâncias ambientais mais amplas tenham levado as sociedades humanas a adotar. Negando-se a aceitar que o homem seja assim reduzido por tão pessimistas e desalentadoras visões, a Psicologia Humanista se afirma em um compromisso com uma visão otimista e engrandecedora, na qual que as melhores

qualidades e potenciais positivos manifestados pelos homens sejam valorizados como a própria essência da natureza humana.

Grosso modo, a visão psicanalítica costuma ser comparada, pelos humanistas americanos, à pessimista opinião de Hobbes (*o homem é o lobo do homem*), e a visão behaviorista à concepção de Locke, que vê o ser humano como uma *tábula rasa*; ao passo que seu próprio modelo é considerado como uma reedição da generosa visão de Rousseau: *O homem é naturalmente bom, a sociedade é que o corrompe*.

Vejam, em algumas tendências e consensos das abordagens humanistas, um sucinto esboço da *visão de homem* que elas propõem:

Enxergando o homem como um todo complexo e organicamente integrado, cujas qualidades únicas vêm de sua configuração total, rejeitam os humanistas as concepções elementaristas e fragmentadoras da *psiquê*. Retomando para o Movimento a proposta *holista* que Adler foi buscar em Smuts, e que de outra parte caracterizou a *Psicologia da Gestalt*, vêem no homem uma natureza tal que a totalidade da pessoa humana é sempre maior que a soma de suas partes tomadas isoladamente. Em especial nas teorias desenvolvidas nos Estados Unidos - o ramo americano e mais caracteristicamente *humanista* do Movimento, e para o qual as idéias do neurologista e teórico gestaltista Goldstein foram especialmente influentes - a compreensão *organísmica* do ser inclui suas raízes biológicas. Assim, concebem o homem como marcado pela necessidade, que vêm como intrínseca a todo organismo vivo, de atualizar seu potencial e se tornar a totalidade mais complexa, organizada e autônoma que for capaz. Esta hipótese da *necessidade de auto-realização* fornece, em diversas versões, a teoria básica de motivação da maioria das psicologias humanistas. Mesmo que as escolas existenciais, dada sua ênfase na liberdade e sua compreensão do ser humano como criatura *cujá natureza consiste em criar sua própria natureza* (Sartre), rejeitem a consideração de tendências biológicas determinantes, há quem remonte à *vontade de potência* de Nietzsche a origem da formulação humanista da existência de uma tendência intrínseca de busca da auto-realização. Igualmente associada à concepção *holista*, está a compreensão que os humanistas em geral tem do homem como implicado e configurado - mas não determinado - em seu ambiente, seja este físico, fenomenológico-experiencial, relacional, ou sócio-histórico-cultural.

O ser humano, na visão humanista-existencial, é proposto como um ser essencialmente livre e intencional, recebendo esta noção especial destaque nas psicologias existenciais, as quais por vezes rejeitam a concepção mais essencialista e rousseauniana dos americanos, que crêem ser a natureza humana positivamente orientada, devendo as relações psicossociais deletérias ser responsabilizadas por qualquer desvio dessa bondade original. Para os existencialistas, sendo o homem livre e auto-orientado pelos propósitos e sentidos que dá à própria existência, não pode eximir-se de se responsabilizar plenamente pelo que é, apesar da inevitável *angústia* que esse assumir-se evoca, pois qualquer outra atitude seria *auto-engano, má fé, inautenticidade no existir*. De qualquer forma, de uma maneira geral, as teorias humanistas propõem que o

comportamento do ser humano não pode ser adequadamente entendido a partir de referências exclusivas a influências determinantes externas à sua consciência e aos significados atuais que imprime ao mundo, sejam essas influências provenientes do ambiente, do passado, ou do inconsciente. Associadas portanto à aceitação da liberdade, da responsabilidade, e da intencionalidade como características intrínsecas à condição humana, resultam a ênfase nas interpretações *teleológicas* (que enfocam a finalidade ao invés da causa passada) do comportamento; o privilegiar da dimensão consciente e do vivenciar da experiência presente; assim como o enfoque *fenomenológico* (que se atem à experiência subjetiva e consciente) e *compreensivo* (que contrapõe a compreensão por empatia à explicação por referenciais exteriores) que, com maior ou menor destaque, são defendidos pelos humanistas.

Enfim, vendo o homem como um ser em busca e construção de si mesmo, cuja natureza continuamente se desvela e exprime no realizar de suas possibilidades e na atualização de seu potencial, compreendem os humanistas que só se é *pessoa*, só se é realmente humano, no autêntico, livre e integrado ato de se desenvolver. Daí o generalizado consenso, que alguns entendem como a característica mais marcante da *visão de homem* que a Psicologia Humanista apresenta, em rejeitar concepções estáticas da natureza humana, considerada antes como algo fluido: uma tendência para crescer, um movimento de sair de si, um projetar-se, um devir, um incessante tornar-se, um contínuo processo de vir a ser.

Modelo de Ciência

O desenvolvimento da Psicologia Humanista é caracteristicamente marcado por uma reflexão e tomada de posições, em questões filosóficas e epistemológicas, sobre a natureza da Psicologia enquanto Ciência. É, sob alguns novos aspectos e nuances, retomada a discussão que envolveu o nascimento e as primeiras décadas da *Psicologia Científica* contemporânea, em torno da questão do modelo, dos métodos e do objeto dessa nova ciência. A controvérsia principal referia-se à adequação do *Modelo de Ciência*, até então bem sucedido nas modernas *ciências naturais*, estender-se às nascentes *ciências humanas*, as quais, justificadas pela singularidades de seu objeto de estudo, congregavam arrebatados defensores do desenvolvimento de um modelo próprio e diferenciado. Embora na Europa o debate tenha prosseguido e frutificado, principalmente no desenvolvimento de escolas de psicopatologia e psicoterapia inspiradas na *Fenomenologia* e no *Existencialismo*, no panorama americano a discussão parecia ter estagnado, com a aparente vitória do dos modelos naturalistas, fosse o modelo *positivista* de determinismo ambiental adotado pelo Behaviorismo, com sua ênfase na experimentação animal e na observação objetiva; fosse o modelo médico, mecanicista em sua ênfase no *determinismo psíquico*, de inspiração darwiniana, e igualmente *naturalista*, da Psicanálise. Os humanistas, reeditando em novas versões propostas da *Psicologia Compreensiva* de Dilthey, da perspectiva *holista* da *Psicologia da Gestalt*, da *primeira Fenomenologia* de Husserl, e dos questionamentos existencialistas sobre a *singularidade*

e irracionalidade da existência concreta, tendem a acordar que a Psicologia deve se afirmar em um modelo de *ciência do homem*, respeitando e se adaptando às especificidades de seu objeto de estudo. Embora a este respeito não se possa encontrar unanimidades indiscutíveis entre as diversas propostas que se articulam no movimento humanista, algumas tendências parecem se destacar, sobretudo em decorrência do *Modelo de Homem* que, como vimos, esse movimento defende.

De uma maneira geral, a Psicologia Humanista não se opõe aos parâmetros de racionalidade e objetividade empírica, quando utilizados na busca de explicação, controle e previsão dos fenômenos do *mundo das coisas*. Entretanto, quando se trata do homem, que os humanistas entendem como tão distinto do restante da criação, em maior ou menor grau, se opõe a diversos princípios e procedimentos consagrados em modelos de ciência natural e nas propostas de Psicologia das *Forças* a que se opõe. Há considerável consenso na crítica da aplicação, ao estudo do homem, de abordagens reducionistas, deterministas, elementaristas e objetivantes, ao passo que o racionalismo empírico-indutivo e hipotético-dedutivo é, com adaptações, menos rechaçado. Vejamos brevemente estas questões.

Opondo-se ao reducionismo, que vêm como associado aos modelos de homem do Behaviorismo e da Psicanálise, recusam-se os humanistas a entender o ser humano como um mero jogo de forças instintivas e culturais, ou intermináveis cadeias de *estímulo-resposta*, sujeito aos mesmos processos comportamentais que os animais de laboratório. Reconhecem os humanistas na pessoa humana uma complexidade tal que implica numa mudança qualitativa, e não apenas quantitativa, em relação às espécies inferiores, de tal ordem que o princípio metodológico de se compreender pelo mais simples o mais complexo deva, no caso do homem, ser invertido, pois até os processos psíquicos mais simples e primitivos adquirem novos sentidos na configuração total da personalidade humana. Ao *determinismo* e *mecanicismo* será desnecessário nos estendermos, pois para abordagens que enfatizam a liberdade e a intencionalidade como condição humana, é evidente que o determinismo não vai ser de muito auxílio ou relevância.

A questão da *objetividade científica*, em nome da qual o Behaviorismo mais radical tentou esterilizar de toda vida psíquica a ciência da Psicologia, é talvez a posição que recebe maiores ataques, pois é justamente a dimensão subjetiva dos sentimentos, das emoções, dos valores, das inter-relações, dos significados, da vontade, dos anseios, da criatividade, da experiência e vida consciente, o objeto de estudos que prioritariamente a Psicologia Humanista quer abordar. Como se pode então, em nome da Ciência, fechar os olhos ao que de mais significativo e característico há para se investigar no objeto que se tem para estudo?

No que tange a levar a maiores extremos ainda o questionamento da natureza da investigação científica da *psiquê* humana, mesmo dentro do próprio Movimento Humanista as posições tendem a divergir. A maioria das escolas humanistas americanas se inclina a professar fé na Ciência, e seus investigadores, muitos com sólida

formação empírica e experimental, são bastante criativos em renovar e adaptar formas de pesquisa, inclusive experimentos laboratoriais, às dimensões do ser que desejam estudar; enquanto a tradição fenomenológica européia tem possibilitado a enorme ampliação de vias no desenvolvimento de procedimentos para Psicologia, e fornecido talvez os principais subsídios para a discussão da natureza desta, enquanto *ciência do homem*. É entretanto em algumas propostas existencialistas que talvez se encontrem as posições mais radicais do questionamento. Tomadas até as últimas conseqüências, certas concepções básicas da visão existencial de homem e de universo, como as que propõe o caráter singular e único de cada existência, a imprevisibilidade das possibilidades e dos projetos decorrentes da liberdade e escolha autênticas, assim como a irracionalidade de um universo que, afora os mutantes sentidos que cada homem a cada momento lhe imprime, é de uma absurda e absoluta gratuidade, parecem tornar irrelevante qualquer noção de previsibilidade, constância, replicabilidade, generalização, racionalidade e mesmo comunicação de resultados, no estudo do humano. Sem se aceitar uma possibilidade mínima dessas condições, é de fato difícil acreditar que seja possível chegar a algum tipo de verdade científica, o que leva alguns psicólogos existenciais ao questionamento céptico da utilidade de investigações empíricas, formulações teóricas, ou mesmo da Psicologia enquanto Ciência. Deste ponto de vista mais extremado, algumas abordagens mantêm-se muito mais próximas da Antropologia Filosófica que da Psicologia Científica, à qual parecem se manter ligadas apenas pelas preocupações de natureza clínica de suas propostas de psicoterapia.

Enfim, não pode deixar de ser dito, os questionamentos e respostas que a Psicologia Humanista levanta e esboça sobre a natureza da Psicologia enquanto Ciência e sua possibilidade de contribuir para a felicidade, saúde e auto-realização humana, encontram-se no cerne de todo um processo mais amplo que marca a crise da moderna Civilização Ocidental. Se a Ciência colaborou para esvaziar e isolar o homem, reduzindo-o à sua mera dimensão material e aos frios mecanismos lógico-rationais a serviço de considerações mesquinhas e doentias, a justa revolta cultural contra esse estado de coisas que nos tem retirado o sentido, a maravilha e a profundidade da experiência de ser humano entre humanos, mobilizou também os psicólogos. Assim, a Psicologia Humanista se compromete, em seu projeto de Ciência, a estar sempre voltada a favorecer o movimento da aprisionada alma humana, em sua busca de um mundo que se possa chamar *humano*, e em que, entre os da nossa espécie, seja realmente um prazer viver.

Métodos e Técnicas

Mantendo-se fiel às suas opções temáticas, e tendo sempre em vista as dimensões do ser que seu enfoque privilegia, a Psicologia Humanista desenvolve, adapta e renova variadas técnicas e metodologias de abordagem da *pessoa*, com finalidades de estudo ou intervenção. Os questionamentos e posições assumidas sobre a natureza da Ciência Psicológica e seu objeto próprio de estudo fazem do projeto humanista de

construção da Psicologia uma fonte de inspiração e parâmetros no desenvolvimento de abordagens adequadas, sendo sobretudo o compromisso com sua *visão de homem* que orienta a criação e desenvolvimento de novas formas de estabelecer a saúde psíquica e promover o desenvolvimento dos melhores potenciais humanos.

No campo da pesquisa, a Psicologia Humanista é marcada não só pela eleição de temas e faixas da experiência humana até então negligenciadas como objeto de investigação, mas também pelo desenvolvimento e utilização de inovações metodológicas. O instrumental de pesquisa e investigação desenvolvido e utilizado sob a égide da *Terceira Força* é bastante rico e diversificado. Para um breve apanhado das contribuições mais significativas e características, podem ser brevemente lembradas as variações dos métodos inspirados na Fenomenologia, aí incluídas as chamadas *pesquisas qualitativas*; a crescente consideração da influência da *pessoa* do investigador nos experimentos, que em muitos estudos é complementada com a inscrição dos *sujeitos* da pesquisa como co-investigadores; a larga realização de estudos *idiográficos* (interessados nas singularidades, ao invés das características generalizáveis do *sujeito* da investigação); e o eclético e criativo uso com que investigadores humanistas renovam abordagens mais tradicionais de pesquisa, desde os experimentos laboratoriais até o consagrado recurso do *estudo de caso*.

É entretanto no campo das psicoterapias e técnicas de crescimento pessoal, mais do que em qualquer outro, que a contribuição da Psicologia Humanista é especialmente exuberante e espetacular, resultando em uma verdadeira revolução nos conceitos e formas de ajuda psicológica. O espaço aqui seria pequeno, caso eu desejasse fazer a mínima justiça da citação nominal das novas escolas e propostas que foram desenvolvidas na vanguarda ou na esteira do Movimento Humanista. Optei então por me restringir apenas à discriminação comentada de algumas das principais tendências que se associam ao Movimento.

Embora a diversidade das teorias e técnicas psicoterápicas abrangidas pela Psicologia Humanista seja quase inumerável, o reconhecimento do potencial positivo e saudável da natureza humana tende a congregá-las em um objetivo de trabalho comum, distinto do apresentado pelas *Forças* anteriores. Para a concepção psicanalítica de ser humano, a psicoterapia visa obter um equilíbrio entre a voracidade irracional das forças do *Id*, as restrições culturais internalizadas no *Superego*, e as condições objetivas da realidade, mediante as articulações parcialmente conscientes do *Ego* e seus *mecanismos de defesa*, resultando, na melhor das hipóteses, na transformação de uma *infelicidade neurótica* em uma *infelicidade normal*. Para o Behaviorismo, o conceito determinista e valorativamente neutro que faz da natureza humana, implica que a terapia é bem sucedida ao propiciar o descondicionamento dos comportamentos indesejados e a aprendizagem do repertório que propicie melhor adaptação e atenda ao desejado, sendo que as questões *desejado por quem?* ou *adaptado a que?* não encontram no Behaviorismo resposta, que deve ser buscada na ideologia da moda ou no *senhor de escravos* que estiver de plantão. Já para a Psicologia Humanista, o objetivo de qualquer

tratamento pode ser formulado numa frase quase redundante: *levar a pessoa a ser ela mesma*. Propiciar ao cliente, ou estudante, a conquista de uma existência autêntica, auto-consciente, transparente, espontânea, verdadeira, congruente e natural, sem *máscaras, jogos, couraças* ou divisões (*splits*) internas: eis o que pretendem os humanistas.

A ênfase na saúde ao invés de na doença, assim como a proposta de desenvolvimento do potencial humano, tem levado as terapias humanistas a entender suas técnicas de ajuda muito mais como formas de estimular o desenvolvimento e a aprendizagem do que como tratamento de enfermidades, disfunções ou anomalias psíquicas. A troca do *modelo médico* pelo de *auto-realização* tem levado muitas abordagens a se apresentarem - não obstante o tradicional designativo *psicoterapia* mantenha sua força - como sendo *métodos e técnicas de desenvolvimento* ou *crescimento pessoal*. De qualquer forma é bastante generalizada a concepção de que toda psicoterapia bem sucedida é um processo de aprendizagem profunda e ampla, assim como toda aprendizagem verdadeiramente significativa é profundamente liberadora e curativa, sendo diversos dos métodos humanistas utilizados quase que indiferenciadamente no consultório e na sala de aula.

Uma das conseqüências da visão holista e da concepção do homem como um todo *bio-psíquico-social*, é o destacado desenvolvimento das chamadas *técnicas e abordagens corporais*, em que massagem, toque, sensações, dança e movimento, *catarses* expressivas de cólera, choro, riso, vômito, grito e orgasmo, instrumentalizam o crescimento psíquico e a maior vivência de si. Ainda neste tópico do enfoque pluridimensional, podem ser incluídas as *técnicas não verbais*, o uso do poder da expressão artística, e até mesmo práticas meditativas e *espirituais*, cujo potencial curativo viria a ser posteriormente assumido como um dos principais recursos da terapias transpessoais.

Noções existencialistas do homem como um ser de natureza *dialogal*, que só se mostra - e verdadeiramente é - no encontro pessoal, tem favorecido as *terapias relacionais*, em que o terapeuta abdica das posturas e defesas profissionais, para entrar em relação como pessoa real, pois é no *encontro de pessoa para pessoa*, na *relação Eu-Tu*, que, acreditam os humanistas, a mudança se dá.

A aceitação da tendência inata e intrínseca para o crescimento e auto-realização favorece a compreensão do terapeuta como sendo antes um *facilitador*, do que alguém que atua sobre o outro. A ênfase no fluir constante, na liberdade e na singularidade de cada ser, tende a abolir os planejamentos, os objetivos e estratégias, e a desenvolver uma atitude de abertura ingênua e incondicional ao que vem do outro em seu processo de desenvolvimento e auto-criação.

O extraordinário desenvolvimento de terapias e técnicas de trabalho com grupos, especialmente na forma de vivência intensiva, é uma das tendências que marca a Psicologia Humanista. Além das ricas e inovadoras contribuições teóricas e técnicas a essa modalidade de atuação, até então negligenciada, o chamado *Movimento dos Grupos de Encontro* representou, ao menos nos anos 60 e 70, a faceta de maior impacto da

Terceira Força, traduzindo em ações efetivas o compromisso transformação sócio-cultural que a Psicologia Humanista se impõe.

Enfim, é no teste empírico de suas idéias, muitas vezes taxadas de ingênuas ou utópicas, e no sucesso e aceitação de suas práticas, que a Psicologia Humanista tem se consolidado como uma psicologia afinada ao *Zeitgeist* de nossa época, em que apesar de toda crise, amargura, cinismo, solidão e desesperança, o anseio mudo e oculto por uma vida mais autêntica e humanizada torna-se eloqüente e fulgura ao encontrar quem nele acredite e se disponha a ajudar.