

**UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO
DO RIO GRANDE DO SUL – UNIJUÍ**

RAFAEL JOSÉ BACKES

**TORNAR-SE PESSOA: O PROCESSO DE MUDANÇA NA
ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA DE CARL ROGERS**

**Santa Rosa
2016**

RAFAEL JOSÉ BACKES

**TORNAR-SE PESSOA: O PROCESSO DE MUDANÇA NA
ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA DE CARL ROGERS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Curso de Psicologia da Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ, como requisito parcial à obtenção de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Professora Dra. Lála Catarina Lenzi Nodari

Santa Rosa
2016

DEDICATÓRIA

A toda pessoa que acredita na humanidade.

A toda pessoa que tem dentro de si vontade de crescer, de encontrar-se consigo mesma.

A toda pessoa que acolhe o outro.

A toda pessoa que dedica sua vida em ajudar o outro.

A toda pessoa que investe anos de sua vida na formação, simplesmente para dedicar a vida pela pessoa e pela humanidade.

A todas as pessoas que fazem parte da minha formação, colegas e professores.

As pessoas que veem na humanidade do outro a divindade de Jesus Cristo.

A toda pessoa que busca tornar-se pessoa.

"O homem tem dado provas, muitas vezes dramáticas, de que para sobreviver em sua essência humana depende de metas que o ultrapassem. Sua vida precisa de um significado que o transcenda. A fé religiosa, o amor por outra pessoa, a crença no valor humano e o sentido missionário de uma causa tem representado alguns destes possíveis significados que o homem encontra para viver a sua vida e lutar por ela. Numa época em que descrença e descoberta se alternam, vemos a tecnologia engolir o individual e a ciência nos reduzir a biocomputadores mas, também, respectivamente, nos transportar a outros planetas e revelar potencialidades incríveis."

Rachel Rosenberg

(In: ROGERS, Carl: *A Pessoa como Centro* de 1977)

RESUMO

A presente pesquisa faz um resgate histórico do surgimento da Psicologia Humanista a partir de Carl Rogers, sua chegada ao Brasil, as contribuições e a vida do autor para a construção da Abordagem Centrada na Pessoa. A relação terapêutica como processo de mudança, exige condições necessárias para que aconteça, como: a congruência, a consideração positiva incondicional e a compreensão empática. Assim, enfatiza o processo do tornar-se pessoa, como a possibilidade de conhecer-se a si mesmo, no processo do contínuo que vai da rigidez para a fluidez no transitar entre sete estágios que o autor apresenta. No processo de tornar-se pessoa ocorre a capacidade de vivenciar as experiências e sentimentos de forma livre.

Palavras-chave: Psicologia Humanista. Carl Rogers. Abordagem Centrada na Pessoa. Tornar-se Pessoa. Congruência. Processo de Mudança.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	06
1 DOS PRIMÓRDIOS DA PSICOLOGIA HUMANISTA À ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA	10
1.1 Psicologia Humanista: a terceira força	11
1.2 Carl Rogers: vida e experiência	13
1.3 Aprendizagens de Rogers: efeitos na construção da abordagem centrada na pessoa	17
2 A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA	22
2.1 A relação terapêutica como processo de mudança	22
2.2 A relação terapêutica: características	25
2.3 As condições necessárias ao crescimento pessoal	28
3 O TORNAR-SE PESSOA	32
3.1 O Processo	32
3.2 Os estágios	36
3.2.1 Primeiro estágio	37
3.2.2 Segundo estágio	37
3.2.3 Terceiro estágio	37
3.2.4 Quarto estágio	38
3.2.5 Quinto estágio	39
3.2.6 Sexto estágio	40
3.2.7 Sétimo estágio	40
3.3 Tornar-se pessoa	42
CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48

INTRODUÇÃO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso é fruto do processo de vida e reflete uma caminhada de experiências. O voltar-se para a pessoa e o conseqüente estudo e aprofundamento, fez parte da trajetória acadêmica desde o Curso de Filosofia, cursado nesta mesma Instituição, cujo trabalho de conclusão teve por título *O Homem e o Processo de Personalização segundo Emmanuel Mounier*. Seguindo os estudos ao ingressar no Curso de Teologia, o qual volta-se para a relação do humano com o divino, permitiu-me o crescimento enquanto pessoa, pois acredito que o divino se encontra justamente, no lugar em que a humanidade está em seu estado mais puro, a ponto de afirmar que a divindade está inserida na humanidade. O Papa Leão Magno dizia que “Jesus foi tão humano, que somente Deus poderia ser humano assim”. Tive igualmente a oportunidade de, em um Curso de Pós-graduação, ter acesso à Psicologia Humanista e aprofundar-me em alguns dos seus conceitos.

Diante dessa breve apresentação da formação pessoal, para concluir o Curso de Psicologia me propus a pesquisar a Psicologia Humanista e de modo especial, o viés pelo qual ela chegou ao Brasil de forma mais intensa, através de Carl Rogers e a Abordagem Centrada na Pessoa. Assim sendo, mergulho na obra de Rogers e como processo metodológico realizo uma revisão bibliográfica do autor com base em seu principal livro: *Tornar-se Pessoa*, lançado em 1961. Tal livro torna-se referência por compilar a teoria necessária a fim de atingir os objetivos desta pesquisa: compreender como se dá o processo de Tornar-se Pessoa a partir da Abordagem Centrada na Pessoa. Sabendo que é na relação entre o terapeuta e o cliente que ocorre o processo de mudança, como um contínuo que vai da rigidez para a fluidez, ocorreu-se a busca para a compreensão mais profunda de tal processo. Este é, então, possível na medida em que o terapeuta cria condições psicológicas favoráveis capazes de permitir que os sentimentos do cliente aflorem e sejam compreendidos pelo terapeuta.

Por ser uma revisão bibliográfica detive-me a pesquisar Rogers, com pouco espaço para comentadores, que só aparecem na primeira parte para compreender o surgimento da Psicologia Humanista e sua chegada ao Brasil. Mesmo, nos livros de Rogers encontrou-se alguns problemas de tradução, em que, no livro *A Terapia Centrada no Paciente* escrito em 1951 e traduzido em 1974 em Portugal, tem-se a

nítida compreensão que o termo empregado *paciente*, está fora de uso na abordagem rogeriana, como mostra o original em inglês em seu título *Client – Centered Therapy* (Terapia Centrada no Cliente).

Rogers, com a construção da Abordagem Centrada na Pessoa, abre seu campo de estudo para diversas áreas além da psicologia, como a educação, administração, grupos de pessoas e relacionamentos conjugais. A presente pesquisa se detém apenas em apresentar aquilo que se refere à psicologia e o processo de mudança da pessoa através da relação terapêutica.

O qual apresenta na construção teórica como uma filosofia de vida que foi construindo, a partir das experiências que fora adquirindo ao longo de sua vida. Partilho aqui, tal experiência com minha caminhada de formação voltada ao cuidado com o humano e todo um trabalho que exerço como Padre da Igreja Católica, no cuidado espiritual das pessoas. Foi justamente essa formação que desencadeou o desejo de pesquisar a Abordagem Centrada na Pessoa e seu autor Carl Rogers, por identificar-me enquanto pessoa. Mesmo inserido em um Curso de Psicologia de enfoque psicanalítico que apresenta conceitos diversos de tal abordagem, lancei-me nesse desafio.

O presente texto está dividido em três capítulos, com uma introdução à Psicologia Humanista, a pessoa e o pensamento de Carl Rogers. Segue um aprofundamento da Abordagem Centrada na Pessoa, para concluir, com o Tornar-se Pessoa. No primeiro capítulo destaca-se o surgimento da Psicologia Humanista e sua consequente entrada no Brasil. A qual apresenta um enfoque humano diante da desvalorização do ser humano, tendo como principal representante Carl Rogers, sendo por essa razão a chegada desta visão, no Brasil. Rogers tem sua vida marcada pela cultura dos pais, o que o fez ter dificuldades em relacionar-se. Voltou-se para a leitura e através de experiências que teve em sua própria vida, foi descobrindo que o crescimento pessoal se dá justamente através de uma relação de confiança com o outro. Tal descoberta permitiu a construção da Abordagem Centrada na Pessoa, focada na relação de escuta e compreensão do cliente, para que comunique os sentimentos que aceitos pelo terapeuta, possam leva-lo a confiar nas experiências vividas.

No segundo capítulo destaca-se de modo especial, a Abordagem Centrada na Pessoa e apresenta que; é pela relação entre o terapeuta e o cliente, que o processo de mudança vai acontecer. Ao proporcionar um certo tipo de relação a outra pessoa se fará possível descobrir dentro de si mesmo, a capacidade de utilizar essa relação para crescer. Dessa forma, mudança e desenvolvimento, irão acontecer. Para isso é preciso a consciência dos próprios sentimentos e ter uma atitude de aceitação em relação ao cliente. Tal relação terapêutica apresenta características necessárias para ocorrer uma relação de ajuda, uma atitude merecedora de confiança em relação aos seus próprios sentimentos e experiências. Assim também, é preciso que o terapeuta seja transparente na relação, ou que comunique aquilo que sua experiência mostra. Da mesma forma, a necessidade de mostrar uma atitude positiva em relação ao outro, permite que a relação seja de ajuda e haja compreensão do terapeuta e assim, seja livre de qualquer juízo. Além das características, há condições necessárias ao crescimento pessoal, como a congruência que permite ao terapeuta vivenciar seus próprios sentimentos, ou seja, ser autêntico, transparente e sincero na relação. Ainda outra condição: a consideração positiva incondicional, que é uma atitude positiva de aceitação do outro. A terceira condição é a capacidade de ser sensível aos sentimentos e às significações pessoais que o cliente vivencia a cada momento, ou seja, uma compreensão empática diante do que o cliente apresenta enquanto sentimentos e experiências.

E o terceiro capítulo considera o Tornar-se Pessoa, como um processo, o qual progride a outros estágios, no processo do contínuo de “tornar-se”. Ao longo do processo de mudança, ocorre uma reorganização pela qual o cliente passa na aceitação de sua própria vida. Ele vai deixando de lado as máscaras em busca de ser quem verdadeiramente é, e vai ao encontro de uma liberdade capaz de dar abertura para vivenciar as suas próprias experiências. Assim, a pessoa encontra-se em estágios no processo do contínuo, através do qual muda da fixidez para a fluidez, de um ponto situado perto do seu polo estático do contínuo, para um ponto situado perto do seu polo em movimento. Com o Tornar-se Pessoa o cliente alcança uma congruência entre as vivências e a consciência dos sentimentos. Suas experiências são vividas de forma fluída e são elaborados significados capazes de orientar os comportamentos. Os problemas são assumidos subjetivamente e com

responsabilização pelos mesmos, e assim, diante do processo de mudança, a pessoa torna-se uma unidade em movimento. O indivíduo modifica-se, mas o que parece ser mais significativo, é o fato de ele ter se tornado um processo integrado de transformações, ou seja, ser o que realmente se é, Tornar-se Pessoa.

Enfim, a construção do Trabalho de Conclusão de Curso tornou-se um processo colocado à disposição do leitor para adentrar e conhecer parcialmente a Abordagem Centrada na Pessoa de Carl Rogers. Permite assim, levar a curiosidade de aprofundar-se no conhecimento da filosofia de vida do autor, que me inspirou a buscar ser o que realmente se é, como um processo para a vida toda. Eis que apresento o texto e desejo uma excelente leitura e apreciação do corrente trabalho.

1. DOS PRIMÓRDIOS DA PSICOLOGIA HUMANISTA À ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

A Psicologia Humanista surge para ser a terceira força na psicologia com o desejo de suplantar o Behaviorismo e a Psicanálise. São os trabalhos de Abraham Maslow e Carl Rogers, que tomam as bases da psicanálise e da psicologia experimental como fonte de inspiração para no início da década de 60, desenvolver a terceira força dentro da psicologia americana. A preocupação da Psicologia Humanista não era de fazer uma revisão ou adaptação das correntes de pensamento das psicologias existentes, mas propor uma nova forma de estudo da personalidade. Assim: “a psicologia humanista enfatiza o poder do homem, bem como as suas aspirações positivas, a experiência consciente, o livre-arbítrio (não o determinismo), a plena utilização do potencial humano e a crença da integridade da natureza humana”. (SCHULTZ, 2009, p. 411).

Com a preocupação no ser humano, os psicólogos humanistas refutam o behaviorismo por considerar o foco no comportamento como desumanizador, reduzindo o ser humano a status de máquina. A questão do estímulo-resposta coloca o homem na forma predeterminada em responder aos estímulos da vida. Além disso, se opuseram a psicanálise freudiana pelas tendências deterministas e a forma como minimizava o papel da consciência. Compreendiam que:

se os psicólogos concentravam-se apenas em estudar a disfunção mental, como seria possível compreender a natureza da saúde emocional e de outras qualidades positivas do homem? Ao abrir mão da análise do prazer, da alegria, do êxtase, da bondade, da generosidade, por exemplo, para estudar o lado obscuro da personalidade humana, a psicologia estava ignorando as virtudes e as forças exclusivamente humanas. (SCHULTZ, 2009, p. 412).

Na Psicologia Humanista, Carl Rogers torna-se conhecido pela abordagem popular, ao aplicar sua teoria nos pacientes dos centros de aconselhamento da universidade. Dessa forma, ele se torna referência com a Abordagem Centrada na Pessoa, que expressa sua visão sobre a personalidade humana. A novidade ocorre

ao colocar a responsabilidade pela melhora na pessoa ou no paciente, e não no terapeuta (como ocorre na terapia ortodoxa), Rogers assumia que as pessoas seriam capazes, consciente e racionalmente, de mudar os próprios pensamentos e comportamentos do indesejável para o desejável. Não

acredita no indivíduo permanentemente reprimido por forças inconscientes ou por experiências da infância. A personalidade é moldada pelo presente e pela maneira como o indivíduo percebe a circunstância. (SCHULTZ, 2009, p. 418).

1.1 Psicologia Humanista: a terceira força

O termo humanismo não se encontra somente na psicologia, tendo sua origem na literatura e na filosofia e refere-se ao humano, “Sartre, por exemplo, define o ‘humanismo’ como qualquer doutrina que pense o homem tomando como critério aquilo que o diferencia de qualquer outro ser, ou ainda, que entenda o homem na sua existência própria”. (BUYS, 2006, p. 339). Na psicologia o humanismo começou a aparecer nos EUA na década de 1930, com as primeiras publicações a partir dos anos 40, mas somente na década seguinte houve o reconhecimento desse movimento.

Os autores que podem ser apontados como iniciadores do movimento humanista em psicologia são ABRAHAM MASLOW, GARDNER MURPHY, GORDON W. ALLPORT E CARL ROGERS. Estes foram os autores que começaram um movimento que veio a ser conhecido como ‘terceira força em psicologia’, pois se postulava como um alternativa a dois outros movimentos muito fortes no Estados Unidos da época, o behaviorismo de John Watson e a psicanálise de Sigmund Freud. (BUYS, 2006, p. 342).

Porém, na Psicologia Humanista o conceito de determinismo do ser humano não é bem aceito, assim, cada autor busca novos modelos em relação ao ser humano. Dentre ele, Rogers, que:

afirmou a liberdade essencial do indivíduo em face de qualquer forma de determinação, seja social, biológica ou histórica. (...) A liberdade e a possibilidade de transcendência de condições desfavoráveis de qualquer natureza são dadas por relações pessoais favoráveis. Porém, tais relações são somente facilitadoras e não determinantes. (BUYS, 2006, p. 343).

Esse autor apresenta uma abordagem humanista centrada na pessoa, conhecida também como aconselhamento não-diretivo, que foi mais tarde denominado de Abordagem Centrada na Pessoa (ACP).

A teoria caracteriza-se pela crença nas potencialidades de desenvolvimento e crescimento psicológico em condições comunicativo-relacionais realistas, sensíveis e compreensíveis. Em suas origens, ela recebeu influência do funcionalismo americano, do gestaltismo, das teorias do self, da psicanálise, da terapia relacional de Otto Rank, dos psiquiatras culturalistas e do existencialismo. (GOMES, 2004, p. 106).

A dedicação de Rogers e a sua concepção de homem, permitiram a construção da abordagem centrada na pessoa, como um processo realizado ao longo de toda sua vida. O desenvolvimento da abordagem “é resultado do seu tempo e do contexto cultural. Esse desenvolvimento não teria sido possível sem a consideração dos conflitos inconscientes do homem e da sua complexa natureza emotiva, que foi a contribuição de Freud para a nossa cultura”. (ROGERS, 1974, p. 18). Conforme Leitão (Apud. CAMPOS, 2005, p. 18),

A revisão cronológica dos escritos rogerianos mostra como ele vai se constituindo, se ampliando e se reformulando ao longo dos anos. Da teoria não-diretiva à Abordagem Centrada na Pessoa existe um longo percurso, em que ideias vão sendo superadas, pontos de vistas complementados e reelaborados. Entretanto, é interessante notar como a concepção de homem de Carl Rogers se mantém, ao longo de toda a sua teorização, ligada à noção de pessoa como centro.

Mas, para o autor, a pessoa tem sua existência marcada pelas experiências em constante mudança, ou seja, é pela autocriação que vai ocorrendo essa mudança, pois toda pessoa possui dentro de si mesma, as condições necessárias que permitem o próprio crescimento. No entanto, o crescimento somente será possível quando tiver um elemento favorável pela via de atitudes psicológicas oferecidas por outra pessoa. A pessoa por estar em constante processo de vir a ser, apresenta uma tendência natural para se desenvolver, em busca de si mesma. Isso se torna possível com a atitude psicológica favorável na psicoterapia. Rachel Rosenberg na introdução do livro *A Pessoa como Centro* citando Rogers mostra que:

a premissa básica, que se mantém constante, é a de que “o ser humano é, em seu cerne, um organismo em que se pode confiar” e a abordagem centrada na pessoa, nas mais diversas circunstâncias, consiste em “prover certas condições psicológicas que facilitam a liberação deste fluxo subjacente para a realização construtiva das complexas possibilidades da pessoa”. (ROGERS, 1977, p. 3-4).

Pois, a Psicologia Humanista surgiu nos EUA, e com Carl Rogers ela foi introduzida no Brasil, com suas obras sendo traduzidas a partir de 1970. No contexto da ditadura militar a busca pela humanização das relações ajudou a impulsionar o espaço psicoterapêutico, no qual havia a possibilidade de buscar a subjetividade como forma de resistência à ditadura. Tal conjuntura permitiu a aceitação das psicoterapias. Logo, a difusão da abordagem *rogeriana* ocorreu nos cursos de psicologia em

determinados lugares em contraponto à psicoterapia elaborada por psicólogos e não psicanalistas. De modo especial nos estados de Pernambuco, São Paulo, Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul concentrou-se o foco de estudo da ACP (Abordagem Centrada na Pessoa). Professores que realizaram estudos fora do Brasil trouxeram a abordagem e implantaram seu estudo nos diversos cursos de Psicologia existentes.

1.2 Carl Rogers: vida e experiência

Faz-se importante olhar para a pessoa de Carl Rogers e conhecer o percurso de vida, desde a infância e trajetória acadêmica que desencadeou na construção da Abordagem Centrada na Pessoa. Sendo que o próprio autor responde a pergunta “quem sou eu?”, com a citação do prefácio do livro “*Client – Centered Therapy*” de 1951, se responde à pergunta feita a ele, para falar de sua vida.

Esta obra fala do sofrimento e da esperança, da ansiedade e da satisfação que enchem o consultório do psicoterapeuta. Ela fala do carácter único da relação que cada terapeuta estabelece com cada paciente, e fala igualmente dos elementos comuns que descobrimos em todas essas relações. Este livro fala das experiências altamente pessoais de cada um de nós. Fala de um paciente no meu gabinete que se senta em frente da secretária, lutando por ser ele mesmo, embora mentalmente receoso de ser ele mesmo – tentando encarar a sua experiência como ele é, querendo ser essa experiência, e, todavia, extremamente assustado com essa perspectiva. O livro fala de mim, tal como ali me sento com aquele paciente, na sua frente, participando nessa luta tão profundamente e tão sensitivamente quanto me for possível. Fala de mim enquanto procuro apreender a sua experiência e o significado, o gosto, o sabor que ela tem para ele. Fala de mim quando lamento a minha falibilidade de homem para compreender aquele paciente e os eventuais fracassos em ver objetos na teia intrincada e delicada do crescimento que se está a processar. Fala de mim na medida em que me alegro com o privilégio de ser o parceiro de uma nova personalidade – quando sinto respeito perante a emergência de um eu, de uma pessoa, quando vejo um processo de nascimento no qual tive um papel importante e facilitador. Fala do paciente e de mim quando consideramos, maravilhados, as forças poderosas e ordenadas que estão patentes em todas estas experiências, forças que parecem profundamente enraizadas no universo como um todo. O livro fala, segundo creio, da vida, enquanto a vida se revela vividamente a si mesmo no processo terapêutico – com o seu poder cego e a sua tremenda capacidade de destruição, mas, contrabalançando, com a sua confiança no amadurecimento, se for dada a oportunidade para esse amadurecimento. (ROGERS, 1974, p.14 – 15).

Por mais que a tradução da citação anterior use o termo paciente ao invés de cliente, pode-se notar a indicação da obra do autor, em que mostra através do prefácio do livro, a síntese de toda sua obra. Rogers começa a usar o termo cliente para designar a pessoa que busca a psicoterapia por considerar que ela não está

necessariamente doente para ser considerada um paciente, por isso, passou a designar de cliente toda pessoa que procura a psicoterapia. No entanto, a base de vida tem uma história, necessária de ser conhecida para compreender a abordagem proposta pelo autor.

Nos primeiros anos de Carl Rogers junto à família foram constituídos pela cultura e valores que seus pais cultivavam, assim como ele próprio relata:

fui educado numa família extremamente unida onde reinava uma atmosfera religiosa e moral muito estrita e intransigente, e que tinha um verdadeiro culto pela virtude do trabalho duro. Fui o quarto de seis filhos. Meus pais tinham por nós um grande afeto e nosso bem-estar era para eles uma preocupação constante. Controlavam também o nosso comportamento, de uma maneira ao mesmo tempo sutil e afetuosa. Eles consideravam – e eu aceitava essa ideia – que nós éramos diferentes das outras pessoas: nada de álcool, de danças, de jogos de cartas ou espetáculos, uma vida social muito reduzida e muito trabalho. (2009, p. 6).

Portanto, no tempo de vivência junto à família, nos momentos agradáveis em que se reuniam, mas sem convivência, fez Rogers se tornar uma criança solitária que buscava refúgio na leitura. Aos doze anos foi morar numa fazenda que seu pai havia adquirido na intenção de afastar seus filhos das tentações da cidade, pois se tornara um negociante próspero. Carl se interessou por duas coisas na fazenda que conforme ele mesmo relata (2009, p. 6) influenciaram seu trabalho posterior. Fascinado por borboletas começou a pesquisar e cuidar casulos. Detinha-se no conhecimento das borboletas, de modo especial as noturnas. Seu pai adquiriu uma quantidade grande de livros científicos para organizar a fazenda e estabelecer uma agricultura racional, promovendo de forma entusiasmada a independência dos filhos. Rogers organizava empreendimentos lucrativos e detinha-se estudar nos livros de seu pai, obtendo dessa maneira, um conhecimento fundamental da ciência.

Assim, Rogers inicia a faculdade estudando agricultura, no entanto, como ele mesmo afirma:

durante meus dois primeiros anos de faculdade, alterou-se meu objetivo profissional em consequência de algumas reuniões estudantis sobre religião muito apaixonadas: desisti da agricultura científica a favor do sacerdócio – um pequena mudança! Transferi-me então da agricultura para história, julgando que esta seria uma melhor preparação. (2009, p.7).

Durante os estudos ele teve a oportunidade de ser escolhido para fazer uma viagem à China participar de um congresso de estudantes cristãos. Considera-se crucial essa viagem para Rogers, pela oportunidade de distanciar-se e construir uma certa independência dos seus pais. “Emancipei-me pela primeira vez da atitude religiosa dos meus pais e vi que já não os podia seguir”, (ROGERS, 2009, p. 8), gerando desgosto e tensão, na relação com eles, tornando-se assim uma pessoa independente. Foi nesse período da viagem à China, que encontrou sua esposa. Apaixonou-se por uma moça que lhe era conhecida desde a infância, seguindo juntos os estudos de pós-graduação. Tal fato é importante ressaltar porque auxiliou em muito seu crescimento pessoal, “estou convencido de que o apoio do seu amor e a afeição da sua companhia ao longo de todos esses anos foi um fator de enriquecimento extremamente importante na minha vida” afirma Rogers (2009, p.8).

Ao ingressar no *Union Theological Seminary* com o objetivo de se preparar para uma missão religiosa, teve a oportunidade, diante de uma universidade com ideias prontas e fixas, propor com um grupo de estudantes um seminário oficial sem orientador. Experiência essa que conduziu Rogers a uma filosofia muito pessoal, colocando de lado a vocação religiosa. Afirma que:

sentia que provavelmente sempre me interessaria por questões tais como o sentido da vida e a possibilidade de uma melhoria construtiva da vida do indivíduo, mas não poderia trabalhar no campo determinado por uma doutrina religiosa específica em que devia acreditar. As minhas crenças já tinham sofrido tremendas alterações e, possivelmente, continuariam a mudar. Tornava-se para mim terrível *ter* de professar um certo número de crenças para poder me manter na profissão. Eu poderia encontrar um campo no qual pudesse estar seguro de que a minha liberdade de pensamento não sofreria restrições. (2009, p.9).

No entanto, interesse de Rogers passou a direcionar-se para cursos sobre psicologia e psiquiatria, iniciando seus trabalhos clínico-prático com crianças. Atuando no campo psicopedagógico floresceu lhe uma nova ideia de tornar-se um psicólogo clínico. Ao conseguir um trabalho remunerado no acolhimento de crianças delinquentes e sem recursos dedicou-se por anos ao atendimento, obtendo larga experiência e algumas desilusões. Só mais tarde pode compreender que:

é o próprio cliente que sabe aquilo de que sofre, qual direção a tomar, quais problemas são cruciais, que experiência foram profundamente recalçadas. Comecei a compreender que, para fazer algo mais do que demonstrar minha

própria clarividência e sabedoria, o melhor era deixar ao cliente a direção do movimento no processo terapêutico. (ROGERS, 2009, p.13).

Então, Rogers seguiu sua vida profissional e acadêmica, quando convidado a ser professor, pela publicação de um livro a partir de sua experiência com o atendimento de crianças. Teve passagem por várias universidades e foi escrevendo sua obra, hoje expressa em vários livros. O próprio autor relata que:

aprendi a viver uma relação terapêutica cada vez mais profunda com um número sempre crescente de clientes. Isto pode ser e tem sido extremamente animador. Pode também ser extremamente alarmante e, por vezes, o foi, quando alguém muito perturbado parece exigir de mim mais do que sou para poder corresponder às suas necessidades. É certo que a prática da terapia é algo que exige um desenvolvimento pessoal permanente por parte do terapeuta, o que às vezes é penoso, mesmo se, a longo prazo, provoca uma grande satisfação. (2009, p. 16 – 17).

Em suma, Rosenberg ajuda a compreender a trajetória pessoal e profissional, marcada por caminhos diversos e pela defesa das crenças e valores em que ele acreditava. Pode-se dizer que o

Rogers das décadas de 30 e 40 é um psicólogo que lida com aconselhamento, inventários e métodos. A década seguinte o marca como proponente de uma nova forma de conceituar e efetuar uma ajuda psicológica que promova mudanças construtivas a partir de uma teoria própria – incompleta, segundo ele mesmo – de personalidade, enquanto procura elaborar métodos e instrumentos de investigação que exponham o atendimento psicológico a seu primeiro exame aberto. No período seguinte, volta seu interesse para a interação facilitadora em grupo, propondo uma forma inteiramente nova para este tipo de experiência terapêutica. Simultaneamente, desenvolve uma nova concepção do processo de ensino e da instituição escolar, e aplica as descobertas feitas no campo da educação ao de instituições em geral. Nos anos 70, lança-se à consideração das relações no mundo social, observando as tendências do relacionamento afetivo a dois e, sobretudo, buscando identificar novas formas de constituição social. (ROGERS, 1977, p. 18).

Logo, a descoberta de Rogers acontece a partir de experiências próprias, pois, em sua juventude nunca se fixou em um lugar por muito tempo. Após, a escola primária não ficou mais que dois anos em cada instituição de ensino, o que repercutiu em sua experiência, pelo fato de estabelecer apenas contatos superficiais com outras pessoas. “Era socialmente incompetente em qualquer tipo de contato que não fosse superficial” (Rogers, 1977, p. 197), à vista disso, com o passar do tempo pode perceber o crescimento oriundo das relações mais íntimas que estabelecera. O qual afirma, que “quando olho para trás, percebo que meu interesse pelas entrevistas e

pela terapia certamente desenvolveu-se, em parte, devido à minha antiga solidão. Ali estava uma forma socialmente aceita de aproximar-me realmente de pessoas, preenchendo assim alguns dos anseios que sem dúvida sentira”. (1977, p. 200).

Foi a partir de uma experiência que passou a compreender o ponto fundamental da escuta na construção da abordagem. O próprio Rogers relata a experiência dizendo que:

após muitas entrevistas, não só suas relações conjugais melhoraram, como também os problemas de conduta do filho foram diminuindo, à medida em que ela se tornava uma pessoa mais autêntica e livre. (...) Esta foi uma lição de importância vital para mim. Eu segui o trajeto dela e não o meu. Simplesmente *ouvi* ao invés de tentar induzi-la a uma compreensão diagnóstica que eu já havia atingido. (...) Cheguei à conclusão que havia embarcado não num novo *método*, mas sim numa *filosofia* de vida e de relacionamento completamente diferente. (Rogers, 1977, p. 202).

1.3 Aprendizagens de Rogers: efeitos na construção da abordagem centrada na pessoa

Portanto, a construção da filosofia de vida de Rogers, centrada na pessoa, é marcada pelas experiências e aprendizagens. Teve sua vida influenciada pela cultura dos pais, construiu sua independência a partir dos estudos e no contato com as pessoas pode conhecer a importância das relações para o crescimento pessoal. Cada pessoa carrega em si o potencial de crescimento que pode ser despertado a partir de uma relação de ajuda, levando o autor a descobrir que uma relação com os aspectos psicológicos favoráveis poderia ajudar o outro. Desenvolve assim, a Abordagem Centrada na Pessoa, a partir das experiências de vida e estudos desenvolvidos.

Para chegar a essa terminologia: Abordagem Centrada na Pessoa; foram necessários anos de estudo e de experiência. Rogers afirma na introdução do livro *Um Jeito de Ser* que:

a mudança na terminologia utilizada atesta a ampliação do campo de aplicação: o velho conceito de “terapia centrada no cliente” foi transformado em “abordagem centrada na pessoa”. Em outras palavras, não estou mais falando somente sobre psicoterapia, mas sobre um ponto de vista, uma filosofia, um modo de ver a vida, um jeito de ser, que se aplica a qualquer situação onde o crescimento – de uma pessoa, de um grupo, de uma comunidade – faça parte dos objetivos. (1983, p. X).

Por isso, Rogers apresenta alguns ensinamentos adquiridos ao longo de sua vida e que lhe são significativos, não cristalizados, mas que se alteram permanentemente. “Nas minhas relações com as pessoas descobri que não ajuda, a longo prazo, agir como se eu fosse alguma coisa que não sou”, (ROGERS, 2009, p. 19), ou seja, de nada adianta nas relações com as pessoas, agir de forma calma quando se está irritado com a situação, agir de fachada ou superficialmente quando se está passando por experiência totalmente diferente. Ensinamento esse que mostra a importância de, nas relações com as pessoas, agir de forma transparente expressando aquilo que se sente.

Outra aprendizagem de Rogers mostra que “sou mais eficaz quando posso ouvir a mim mesmo aceitando-me, e posso ser eu mesmo”, (2009, p. 20). Quando se é capaz de ouvir a si mesmo, aceitando-se assim, é possível perceber a irritação, ou os sentimentos que afloram em relação a outra pessoa. O autor (2009, p. 20) entende que, agindo dessa forma, sem deixar ser quem se é, e mesmo quando essa aceitação acontece, a pessoa está se modificando. Só é possível a mudança acontecer, afirma ele, quando se aceita quem de fato se é. Essas relações tendem a ser mais reais e por isso, vitais e significativas e capazes de serem modificadas, pois, quando se aceita as atitudes como um fato é que as relações com outras pessoas se tornam o que são e podem crescer e transformar-se com maior facilidade.

No entanto, o mesmo destaca um aspecto central no qual afirma que: “atribuo um enorme valor ao fato de poder me permitir compreender uma outra pessoa”, (2009, p. 21). Tal afirmação mostra que, para compreender outra pessoa, é necessário o terapeuta permitir-se, na medida em que parece haver uma tendência quando alguém expressa um sentimento, a reação ser de confirmação ou rejeição. O autor (2009, p. 22) deixa claro que essa compreensão pode acarretar uma alteração no terapeuta, e normalmente tem-se medo de mudar. Não parece fácil permitir-se compreender outra pessoa, penetrar inteiramente, completa e empaticamente no quadro de referência do outro. No entanto, ela permite ao outro modificar-se, assumindo seus próprios temores, pensamentos estranhos, assim como momentos de coragem, amor e sensibilidade.

Da mesma forma, outra aprendizagem que expressa: “verifiquei ser enriquecedor abrir canais através dos quais os outros possam comunicar-me os seus sentimentos, seus mundos perceptivos particulares”. (ROGERS, 2009, p. 22). Trata-se de uma relação terapêutica que concede espaços de comunicação. Uma atitude a qual permite o outro ser ele mesmo e expressar os seus sentimentos. Para assim abrir-se a essa aprendizagem, “é sempre altamente enriquecedor poder aceitar outra pessoa”, (ROGERS, 2009, p. 24), pois da mesma forma como compreender o outro não é fácil, aceitar como o outro é também exige do terapeuta uma capacidade em reconhecer o direito do outro, usar a experiência da forma como ele concebe e, produzir o seu próprio significado aspirando um potencial, na mudança da pessoa. Afirma Rogers que:

toda pessoa é uma ilha, no sentido muito concreto do termo; a pessoa só pode construir uma ponte para comunicar com as outras ilhas se primeiramente se dispôs a ser ela mesma e se lhe é permitido ser ela mesma. Descobri que é quando posso aceitar uma outra pessoa, o que significa especificamente aceitar os sentimentos, as atitudes e as crenças que ela tem como elementos reais e vitais que a constituem, que posso ajudá-la a tornar-se pessoa: e julgo que há nisso um grande valor. (2009, p. 25).

O qual reconhece ainda que “quanto mais aberto estou às realidades em mim e nos outros, menos me vejo procurando, a todo custo, remediar as coisas”. (2009, p. 25). Isso significa que permitir-se ouvir e estar atento às experiências do íntimo, possibilita essa mesma abertura à escuta do outro e o respeito pelos complexos processos da vida. O autor mostra a experiência afirmando que:

quanto mais me disponho a ser simplesmente eu mesmo em toda a complexidade da vida e quanto mais procuro compreender e aceitar a realidade em mim mesmo e nos outros, tanto mais sobrevêm as transformações. É de fato paradoxal verificar que, na medida em que cada um de nós aceita ser ele mesmo, descobre não apenas que muda, mas que as pessoas com quem ele tem relações mudam igualmente. Foi pelo menos o que mais intensamente vivi na minha experiência, e uma das conclusões mais profundas que aprendi tanto na minha vida pessoal como profissional. (2009, p. 25 – 26).

Por isso, as aprendizagens seguintes referem-se mais às próprias ações e valores de Rogers, na afirmação: “posso confiar na minha experiência”. (2009, p. 26). Ou seja, seguir e realizar aquilo que se percebe valer a pena, confiar da mesma forma nos sentimentos internos naquilo que se tem a seguir, acaba por realizar de forma mais plausível, do que seguir somente o sentimento intelectual. Nas palavras do autor

“confio assim na totalidade da minha experiência, a que acabo por atribuir mais sabedoria do que ao meu intelecto”. (2009, p. 27). Junto a isso ele relata a aprendizagem importante que “a avaliação dos outros não me serve de guia”, (2009, p. 27), referindo que a opinião dos outros deve ser ouvida, mas não orientadoras das ações.

Rogers enfatiza a experiência no processo do tornar-se, a ponto de afirmar que:

a experiência é, para mim, a suprema autoridade. A minha própria experiência é a pedra de toque de toda a validade. Nenhuma ideia de qualquer outra pessoa, nem nenhuma das minhas próprias ideias, tem a autoridade de que se reveste minha experiência. É sempre à experiência que eu regresso, para me aproximar cada vez mais da verdade, no processo de descobri-la em mim. (2009, p. 28).

No que tange ainda à aprendizagem pessoal, Rogers destaca: “gosto de descobrir ordem na experiência”, (2009, p. 28), ou seja, buscar significação a partir da necessidade subjetiva de satisfação pela ordenação das experiências. Assim, o autor afirma que “os fatos são amigos” (2009, p. 29) e deles sempre há de se tirar um esclarecimento e aproximar-se mais do que é a verdade. Ainda, para Rogers, “aquilo que é mais pessoal é o que há de mais geral”, (2009, p. 30), ou seja, os sentimentos que são únicos e pessoais são os que, se fossem partilhados, fariam nos outros também.

Já, quase concluindo a lista das aprendizagens, Rogers destaca que “a experiência mostrou-me que as pessoas tem fundamentalmente uma orientação positiva”. (2009, p. 31). Quando são aceitas e compreendidas nos sentimentos que exprimem tendem a movimentar-se em uma direção.

As palavras que julgo descreverem com maior veracidade essa direção são: positiva, construtiva, tendente à auto realização, progredindo para a maturidade e para a socialização. Acabei por convencer-me de que quanto mais um indivíduo é compreendido e aceito, maior sua tendência para abandonar as falsas defesas que empregou para enfrentar a vida, maior sua tendência para se mover para a frente. (ROGERS, 2009, p. 31).

Por fim, Rogers (2009, p. 32) mostra que a vida, no que tem de melhor, é um processo que flui, que se altera e onde nada está fixo, pois quando a vida aparece

como fluxo e como processo ela é mais rica e fecunda. Quando se deixa levar pelo fluir da experiência que arrasta para frente, para um fim de que se está consciente, é então que se sente melhor. No flutuar ao sabor da corrente complexa das experiências, tentando compreender a complexidade que está em permanente alteração, torna-se evidente que não existem pontos fixos. Quando se consegue abandonar-se completamente à esse processo, sem nenhum sistema fechado de crenças, nenhum campo imutável de princípios a que se agarrar, a vida é orientada por compreensão e interpretação variáveis da experiência. Assim, conforme o autor a vida é sempre um processo de devir.

Penso que é possível agora ver claramente porque razão não existe filosofia, crença ou princípios que eu possa encorajar ou persuadir os outros a terem ou a alcançarem. Não posso fazer mais do que tentar viver segundo *minha* própria interpretação da presente significação da *minha* experiência, e tentar dar aos outros a permissão e a liberdade de desenvolverem a sua própria liberdade interior para que possam atingir uma interpretação significativa da sua própria experiência. (ROGERS, 2009, p. 32).

2. A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

Carl Rogers utiliza todo percurso de sua vida na construção da Abordagem Centrada na Pessoa. Pode-se acompanhar a evolução da abordagem ao realizar uma busca bibliográfica de sua autoria até chegar as ideias que são aqui apresentadas e que seguem sendo elaboradas pois se constitui como um processo. No capítulo anterior procurou-se mostrar o início da Psicologia Humanista, além da vida e história do autor que desencadeou na construção dessa abordagem tendo a pessoa como centro. O crescimento pessoal, ou seja, a mudança se dá através da relação estabelecida entre o cliente e o terapeuta.

2.1. A relação terapêutica como processo de mudança

Carl Rogers demonstra em seu processo de formação, a preocupação de estar “frente à frente” com uma pessoa perturbada e em conflito. Pergunta a si sobre a capacidade de ter elementos, conhecimento ou recursos para “ajudar” o cliente que busca a psicoterapia. Por mais de vinte e cinco anos ele procurou responder a tal questionamento amadurecendo a ideia original de psicoterapia, a ponto de elaborar a seguinte pergunta: “Como posso proporcionar uma relação que essa pessoa possa utilizar para seu próprio crescimento pessoal?” (ROGERS, 2009, p. 36). Percebe-se que o centro do processo terapêutico está na relação estabelecida com o outro, pois, destaca-se que todas as aprendizagens podem ter um significado na experiência de cada pessoa.

No entanto, Rogers em sua trajetória de experiências e estudos teve contato com diversas formas de trabalhar o sofrimento das pessoas e percebe-se o processo evolutivo na forma de abordar. O autor refutou várias das abordagens baseadas no conhecimento, no treinamento, ou ensinadas, e foi criando pela experiência sua própria abordagem. Acreditava que as abordagens poderiam provocar apenas mudanças temporárias nas pessoas, gerando consequências onde o cliente reafirmava a inadequação diante do sofrimento apresentado, sendo que, como ele mesmo diz,

fui me dando conta de maneira gradual de que não posso oferecer ajuda a esta pessoa perturbada por meio de qualquer procedimento intelectual ou de treinamento. Nenhuma abordagem que se baseie no conhecimento, no treinamento, na aceitação de algo que é ensinado, se mostra útil. Estas abordagens parecem tão tentadoras e diretas que, no passado, fiz uso de muitas delas. (ROGERS, 2009, p. 37).

Por essa razão, a mudança na forma do cliente agir em relação aos conflitos e perturbações que o afetam, diante da experiência de Rogers, fez ressaltar o fracasso das abordagens e ter a convicção de que a mudança ocorre pelo tipo de relação que estabelece com o cliente. A hipótese geral que o autor levanta é: “se posso proporcionar certo tipo de relação, a outra pessoa descobrirá dentro de si a capacidade de utilizar esta relação para crescer, e mudança e desenvolvimento pessoal ocorrerão”. (ROGERS, 2009, p. 37).

Mas, quando se trata da relação terapêutica ele apresenta condições necessárias para que a relação ocorra. Descobriu que quanto mais genuíno pode ser na relação, mais útil essa relação será, pois, é sendo genuíno que se é possível ter realidade. Para que o cliente possa procurar em si a realidade é preciso que o terapeuta se apresente em sua genuína realidade. Diante disso o autor conclui que é extremamente importante ser real e apresentar sua realidade, ou seja,

isso significa que devo estar consciente de meus próprios sentimentos, o mais que puder, ao invés de apresentar uma fachada externa de uma atitude, ao mesmo tempo em que mantenho uma outra atitude em um nível mais profundo ou inconsciente. Ser genuíno também envolve a disposição para ser e expressar, em minhas palavras e em meu comportamento, os vários sentimentos e atitudes que existem em mim. (ROGERS, 2009, p. 37-38).

Outra condição necessária à realização do processo terapêutico diz respeito à aceitação e apreço que o terapeuta deva sentir em relação ao seu cliente, pois, quanto mais existir a aceitação do outro, maior será a relação que o cliente poderá usufruir. Dessa forma, a aceitação produz segurança capaz de ajudar na mudança, uma afeição de confiança sem julgamento das atitudes negativas ou positivas, mas um olhar que aceita a pessoa a frente com o que ela apresenta sobre si.

Por aceitação, quero dizer uma consideração afetuosa por ele enquanto uma pessoa de auto valia incondicional – de valor, independente de sua condição, de seu comportamento ou de seus sentimentos. Significa um respeito e apreço por ele como uma pessoa separada, um desejo de que ele possua seus próprios sentimentos à sua própria maneira. Significa uma aceitação de

suas atitudes no momento ou consideração pelas mesmas, independente de quão negativas ou positivas elas sejam, ou de quanto elas possam contradizer outras atitudes que ele sustinha no passado. Essa aceitação de cada aspecto flutuante desta outra pessoa constitui para ela uma relação de afeição e segurança. (ROGERS, 2009, p. 38).

À vista disso, a relação se torna significativa para o cliente na medida em que o terapeuta sente o desejo de compreender as comunicações feitas, de ver o outro a sua frente como ele próprio vê. A compreensão dos sentimentos permite ao cliente uma liberdade para explorar a si próprio, livre de julgamentos morais e capaz de crescimento, ou seja:

é somente à medida que compreendo os sentimentos e pensamentos que parecem tão terríveis para você, ou tão fracos, ou tão sentimentais, ou tão bizarros – é somente quando eu os vejo como você os vê, e os aceito como a você, que você se sente realmente livre para explorar todos os cantos recônditos e fendas assustadoras de sua experiência interior e frequentemente enterrada. (ROGERS, 2009, p. 38-39).

Porém, a relação de tal transparência nem sempre é possível ser alcançada entre o terapeuta e o cliente, mas na medida em que a relação se caracteriza por tal transparência, os sentimentos do terapeuta se mostram evidentes, com uma aceitação do outro e uma compreensão que possibilita ver o mundo através dos olhos do cliente. Nessas condições, o terapeuta se torna uma companhia que o acompanha na busca de si mesmo. Nem sempre é possível proporcionar tal liberdade para o cliente que ingressa na “assustadora” busca de si mesmo, mas, na medida em que o terapeuta consegue estabelecer um clima de liberdade a mudança pela busca de si mesmo tem maior possibilidade de acontecer.

Eu diria que quando sustenho em mim o tipo de atitude que descrevi, e quando a outra pessoa pode até certo grau vivenciar estas atitudes, então eu acredito que a mudança e o desenvolvimento pessoal construtivo ocorrerão *invariavelmente* e eu incluo a palavra ‘invariavelmente’ apenas após longa e cuidadosa consideração. (ROGERS, 2009, p. 39).

Sendo assim, na hipótese apresentada acima, Rogers sustenta que a capacidade de utilizar a relação para crescer encontra-se dentro da pessoa, pois, possui uma potencial capacidade ou tendência de buscar a maturidade. A relação terapêutica que se estabelece permite criar um clima adequado para que essa tendência se torne real, mesmo que possa estar oculta e protegida por camadas de

defesas psicológicas, difíceis de serem acessadas. A tendência à maturidade encontra-se em cada indivíduo,

isto se mostra evidente na capacidade do indivíduo para compreender aqueles aspectos da vida e de si mesmo que lhe estão causando dor e insatisfação, uma compreensão que investiga, por detrás do conhecimento consciente de si mesmo, aquelas experiências que escondeu de si devido à sua natureza ameaçadora. Isso se revela na tendência para reorganizar sua personalidade e sua relação com a vida em maneiras que são tidas como mais maduras. Seja chamando a isto uma tendência ao crescimento, uma propensão rumo à auto realização ou uma tendência direcionada para frente, esta constitui a mola principal da vida, e é, em última análise, a tendência de que toda a psicoterapia depende. É a necessidade que se faz evidente em toda a vida orgânica e humana – de expandir, estender, tornar-se autônoma, desenvolver, amadurecer – a tendência de expressar e ativar todas as capacidades do organismo, ao ponto em que tal ativação aprimore o organismo ou a pessoa. (ROGERS, 2009, p. 40).

Diante do processo terapêutico a mudança ocorre pela relação do terapeuta com o cliente, permitindo construir sua vida de forma construtiva, inteligente, conseguindo socializar-se de forma mais satisfatória. Dessa forma, o cliente torna-se maduro no comportamento do cotidiano, sendo menos defensivo e mais criativo nas situações que são apresentadas.

Ele muda a percepção que tem de si mesmo, tornando-se mais realista em suas visões do eu. Torna-se mais semelhante à pessoa que deseja ser. Ele se valoriza mais. Mostra-se mais autoconfiante e autodirigido. Apresenta uma melhor compreensão de si mesmo, tornando-se mais aberto à sua experiência, negando ou reprimindo menos a mesma. Torna-se mais aceitador em suas atitudes com relação aos outros, vendo-os como mais semelhantes a si mesmo. (ROGERS, 2009, p. 41).

2.2. A relação terapêutica: características

Carl Rogers compreende que a relação de ajuda estabelecida na relação terapêutica pode influenciar outras áreas e ajudar nas relações das pessoas em diversos âmbitos, pois, objetiva facilitar o crescimento do cliente em todos os âmbitos de sua vida. No entanto, para que a relação seja facilitadora do crescimento do outro, e aqui de modo especial referindo-se ao cliente, faz-se necessário ter algumas características, ou seja, que as condições da relação terapêutica sejam de ajuda para o cliente, a atitude do terapeuta precisa inspirar confiança, pois, é justamente a relação que vai proporcionar as condições necessárias para que o cliente busque desenvolver as potencialidades de crescimento.

A experiência, porém, ensinou-me que, por exemplo, o fato de me comportar com uma atitude permanente de aceitação, se na realidade me sentir irritado, cético ou com qualquer outro sentimento de não-aceitação, acabaria por fazer com que fosse considerado inconsistente ou não merecedor de confiança. Comecei a reconhecer que ser digno de confiança não implica ser coerente de uma forma rígida, mas sim que se possa confiar em mim como realmente sou. (ROGERS, 2009, p. 59).

A fim de melhor definir a atitude merecedora de confiança ele usou o termo “congruência” que descreve a forma como gostaria de ser diante da relação terapêutica. Ou seja, que no momento em que vivenciar uma atitude ou um sentimento, a vivência viria acompanhada da consciência dessa vivência, resultando na relação que proporciona confiança ao outro, pois a congruência se dá no conhecimento dos próprios sentimentos e vivências do terapeuta, como um estado de permanente aceitação. Além da congruência são necessárias outras características que tornam a relação de ajuda possível. Ser suficientemente expressivo para evitar ambiguidades na relação, como por exemplo, ao vivenciar uma atitude de irritação para com a outra pessoa e não tomar consciência do sentimento de que a irritação faz a comunicação se tornar contraditória. Não tomar consciência da irritação seria expressar-se de forma não condizente e comunicar de forma sutil a irritação, tornando o cliente confuso e capaz de perder a confiança. Por isso, afirma Rogers a necessidade de ser transparente na relação para que ela possa ser de ajuda, “se numa dada relação sou suficientemente congruente, se nenhum sentimento referente a esta relação é escondido quer de mim mesmo quer do outro, posso estar então quase seguro de que se tratará de uma relação de ajuda”. (2009, p. 60).

Coloca-se como terceira característica a capacidade de vivenciar uma atitude positiva para com o outro. No âmbito da clínica tal atitude pode parecer difícil, pois, pela defesa própria o terapeuta toma muitas vezes o cliente como um objeto de trabalho, para não permitir que ele se torne exigente na relação ou para não se decepcionar na relação. Rogers tem consciência que é necessário apresentar atitude positiva pelo cliente. Mostrar interesse e estar ligado ao cliente ajudará a criar uma relação de ajuda, no entanto, é preciso criar uma atitude capaz de não deixar o terapeuta afundar-se na vida do cliente, mas se tornar independente, capaz de respeitar e aceitar seus próprios sentimentos e necessidades para se dedicar de forma livre e independente a compreensão e aceitação do outro sem ter medo de perder-se

a si próprio. Por outro lado, é preciso estar atento para permitir ao outro ser independente e capaz de desenvolver uma personalidade diferente da do terapeuta, uma liberdade capaz de tornar a relação terapêutica de ajuda ao cliente.

Por isso, que Rogers enfatiza outra característica que diz respeito a capacidade de entrar completamente no mundo dos sentimentos do outro e ver tudo como ele vê. Compreender o cliente, colocando-se em seu mundo, sem avaliar ou julgar, permite que construa pela relação de compreensão, a mudança em sua vida.

E com os clientes em terapia, impressiono-me muitas vezes com o fato de que mesmo um mínimo de compreensão empática, uma tentativa hesitante e desajeitada para captar o que o paciente pretende significar na sua complexidade confusa, é uma ajuda, embora essa ajuda seja indubitavelmente muito maior quando sou capaz de captar e de formular com clareza o sentido daquilo que ele vivenciou e que para ele continuaria a ser vago e difuso. (ROGERS, 2009, p. 63).

Mas, quando se fala em compreender o cliente e ver o mundo como ele vê, coloca-se a questão de aceitação, ou seja, é preciso aceitar o que a outra pessoa apresenta em todas as suas facetas e comunicar essa atitude a ela. Pois, se em alguns aspectos isso não for possível, o cliente não conseguirá mudar. É preciso que o terapeuta aceite completamente e em todos os aspectos o cliente para que a mudança seja possível. Da mesma forma, o terapeuta precisa desenvolver uma sensibilidade capaz de não se tornar uma ameaça para o cliente a partir de alguma reação ou uma fala mais forte. Isso tudo para tentar libertar o cliente de qualquer ameaça exterior para que na relação ele possa vivenciar e enfrentar os sentimentos e os conflitos que lhe parecem ameaçadores.

Porém, uma característica da relação de ajuda é poder libertar o cliente de qualquer julgamento ou avaliação e dessa forma, proporcionar uma relação capaz de despertar no cliente a consciência de que todo juízo brota do interior tornando-o uma pessoa responsável por si próprio. Rogers diz:

cheguei à conclusão de que quanto mais conseguir manter uma relação livre de qualquer juízo de valor, mais isso permitirá à outra pessoa atingir um ponto em que ela própria reconhecerá que o lugar do julgamento, o centro da responsabilidade, reside dentro de si mesma. O sentido e o valor da sua experiência é algo que depende em última análise dela e nenhum juízo exterior os pode alterar. Gostaria por isso de me esforçar por chegar a uma

relação em que não julgasse o outro, mesmo interiormente. Acredito que isto o pode libertar e fazer dele uma pessoa responsável por si. (2009, p. 64-65).

E com uma relação livre de juízo o cliente poderá buscar a mudança necessária em sua vida. Assim, é preciso que o terapeuta veja o cliente como uma pessoa em processo de tornar-se ela mesma, não fixada nos rótulos ou diagnósticos que ela carrega, mas aceitar que a pessoa está em processo de tornar-se. Reforçar no cliente a possibilidade de busca, de conhecer-se, de suas capacidades e potencialidades, considerar “uma relação pessoal como uma oportunidade para ‘reforçar’ *tudo* o que ele é, a pessoa que ele é com todas as suas possibilidades existentes, ele tende então a agir de modo a confirmar esta (...) hipótese.” (ROGERS, 2009, p. 66).

Se o terapeuta fosse capaz de ter todas as atitudes aqui elencadas para a relação de ajuda, qualquer relação que ele estabelecer será uma relação de ajuda e implicaria na construção de maturidade do outro. Mas sabe-se que essas características são complexas e levam um longo processo de experiência para serem atingidas. O próprio Rogers afirma que são essas as atitudes que se deve buscar enquanto terapeuta, mas para isso é preciso alcançar um nível de maturidade o que implica o terapeuta a sempre estar em busca pelo processo da mesma. Como não é possível para o terapeuta em formação dar uma resposta positiva a todas essas questões é preciso trabalhar em direção a elas e buscar sempre dar uma resposta positiva para que a relação terapêutica seja uma relação de ajuda para o cliente. Ou seja, “se estou interessado em criar relações de ajuda, tenho perante mim, para toda a minha vida, uma tarefa apaixonante que ampliará e desenvolverá as minhas potencialidades em direção à plena maturidade”. (ROGERS, 2009, 66).

2.3. As condições necessárias ao crescimento pessoal

Carl Rogers a partir de um conhecimento objetivo apresenta três condições necessárias que promovem o crescimento psicológico e objetiva a maturidade da pessoa. São constatadas alterações na presença dessas condições na base das relações terapêuticas as quais facilitam o desenvolvimento da pessoa na maturidade psicológica. Já citada acima, a primeira condição da relação terapêutica para o crescimento pessoal é a “congruência”. “A transformação pessoal é facilitada quando

o psicoterapeuta é aquilo que é, quando as suas relações com o cliente são autênticas e sem máscara nem fachada, exprimindo abertamente os sentimentos e as atitudes que nesse momento fluem nele”. (ROGERS, 2009, p. 71).

Porém, o grau de congruência do terapeuta vai depender da capacidade dele de vivenciar os próprios sentimentos. Quanto maior for a consciência em relação aos sentimentos e vivências, poderá assumir e viver o que sente e também comunicar sem medo. Mas, expressando o sentimento, maior será sua congruência, mesmo sabendo que é impossível realizar essa condição plenamente. Por outro lado, na relação terapêutica a atitude de quando o terapeuta diz algo que não sente, torna perceptível no cliente a atitude que não inspira confiança. “Quanto mais autêntico e congruente o terapeuta for na relação, maior possibilidade haverá de que ocorram modificações na personalidade do cliente”. (ROGERS, 2009, p. 72).

Entretanto, a condição de congruência pode também ser chamada de uma atitude de transparência, de sinceridade do terapeuta com o cliente.

Quanto mais o terapeuta for ele mesmo na relação com o outro, quanto mais puder remover as barreiras profissionais e pessoais, maior a probabilidade de que o cliente mude e cresça de um modo construtivo. Isto significa que o terapeuta está vivendo abertamente os sentimentos e atitudes que fluem naquele momento. O termo ‘transparente’ expressa bem a essência dessa condição: o terapeuta ou a terapeuta se faz transparente para o cliente. O cliente pode ver claramente o que o terapeuta é na relação: o cliente não se defronta com qualquer resistência por parte do terapeuta. Do mesmo modo que para o terapeuta, o que o cliente ou a cliente vive pode se tornar consciente, pode ser vivido na relação e pode ser comunicado se for conveniente. Portanto, dá-se uma grande correspondência, ou congruência, entre o que está sendo vivido em nível profundo, o que está presente na consciência e o que está sendo expresso pelo cliente. (ROGERS, 1983, p. 38-39).

A segunda condição que facilita a mudança é quando o terapeuta vivencia uma atitude calorosa, positiva e de aceitação para com aquilo que está no seu cliente. Rogers designa o termo “consideração positiva incondicional” para a condição que, quanto mais vivenciada pelo terapeuta, maior será a possibilidade da terapia ser bem sucedida. A condição de consideração com o cliente precisa ser integral, ou seja,

implica que o terapeuta esteja realmente pronto a aceitar o cliente, seja o que for que este esteja sentindo no momento – medo, confusão, desgosto, orgulho, cólera, ódio, amor, coragem, admiração. Significa que o terapeuta

se preocupa com seu cliente de uma forma não-possessiva, que o aprecia mais na sua totalidade do que de uma forma condicional, que não se contente com aceitar simplesmente o seu cliente quando este segue determinados caminhos e com desaprová-lo quando segue outros. Trata-se de um sentimento positivo que se exterioriza sem reservas e sem avaliações. (ROGERS, 2009, p. 72).

Para que a terceira condição seja alcançada o terapeuta precisa ser “sensível aos sentimentos e às significações pessoais que o cliente vivencia a cada momento, quando pode apreendê-los ‘de dentro’ tal como o paciente os vê, e quando consegue comunicar com êxito alguma coisa dessa compreensão ao paciente”. (ROGERS, 2009, p. 72). O autor denomina essa terceira condição, de “compreensão empática”, necessária para potencializar o crescimento do cliente, pois somente quando o terapeuta consegue compreender como ele sente e como ele é, como é a vivência do mundo interior do cliente e como ele vê é possível a mudança ocorrer. Assim,

quando está em sua melhor forma, o terapeuta pode entrar tão profundamente no mundo interno do paciente que se torna capaz de esclarecer não só o significado daquilo que o cliente está consciente como também do que se encontra abaixo do nível de consciência. Este tipo de escuta ativa e sensível é extremamente rara em nossas vidas. Pensamos estar ouvindo, mas muito raramente ouvimos e compreendemos verdadeiramente, com real empatia. E, no entanto, esse modo tão especial de ouvir é uma das forças motrizes mais poderosas que conheço. (ROGERS, 1983, p. 39).

Rogers salienta que são essas atitudes, muito mais que o conhecimento e capacidade técnica do terapeuta, que propiciam a mudança terapêutica. As pessoas que são aceitas e consideradas, tendem a realizar o mesmo em relação a si, ou seja, são capazes de desenvolver uma atitude de consideração a si mesmas. Dessa forma,

quando as pessoas são ouvidas de modo empático, isto lhes possibilita ouvir mais cuidadosamente o fluxo de suas experiências internas. Mas à medida que uma pessoa compreende e considera o seu eu, este se torna mais congruente com suas próprias experiências. A pessoa torna-se então mais verdadeira, mais genuína. Essas tendências, que são a recíproca das atitudes do terapeuta, permitem que a pessoa seja uma propiciadora mais eficiente de seu próprio crescimento. Sente-se mais livre para ser uma pessoa verdadeira e integral. (ROGERS, 1983, p. 39).

O estado empático de ouvir o outro permite perceber como se fosse a outra pessoa, mas sem deixar de lado o que se é. Sentir com o cliente para que ele possa experimentar o seu próprio sentimento na relação de ajuda até que ele tenha

possibilidade de chegar a vivência plena e livre dos próprios sentimentos. Rogers ainda considera que:

consiste em aperceber-se com precisão do quadro de referências interno de outra pessoa, juntamente com os componentes emocionais e os significados a ele pertencentes, como se fossemos a outra pessoa, sem perder jamais a condição de 'como se'. Portanto, significa sentir as mágoas e alegrias do outro como ele próprio as sente e perceber suas causas como ele próprio as percebe sem, contudo, perder a noção de que é 'como se' estivéssemos magoados ou alegres, e assim por diante. Se perdermos esta condição de 'como se', teremos um estado de identificação. (...) Empatia é ressaltar com sensibilidade o 'significado sentido' que o cliente está vivenciando num determinado momento, a fim de ajudá-lo a focalizar este significado até chegar à sua vivência plena e livre. (1977, p. 72).

Quando essas três condições estiverem reunidas no terapeuta, o paciente tem grande possibilidade de se modificar na relação terapêutica. As reações que o cliente demonstrará, são recíprocas das atitudes do terapeuta, ou seja, a atitude de ouvir e aceitar o sentimento por parte do terapeuta, fará o cliente aos poucos, aceitar e ouvir a si mesmo. Na medida em que o cliente vai recebendo mensagens do seu interior, vai conhecendo-se e conseqüentemente aceitando os sentimentos que antes lhe causavam sofrimento. Aprende a reconhecer e tomar consciência do que sente e se abre para o que vai acontecendo em sua vida e aceitando-se mais.

Como exprime um número cada vez maior de aspectos ocultos e terríveis de si mesmo, percebe que o terapeuta tem para com ele e para com os seus sentimentos uma atitude congruente e uma consideração positiva incondicional. Vai lentamente tomando uma atitude idêntica em relação a si mesmo, aceitando-se como é, e acha-se, portanto caminhando no processo de tornar-se o que é. (ROGERS, 2009, p. 74).

O cliente, desse modo, vai elaborando a possibilidade de ouvir com mais atenção o que brota de si mesmo, os sentimentos interiores aceitando-os, sem colocar uma carga de avaliação. O processo de mudança vai fazê-lo se tornar mais congruente e perceber que não precisa se esconder atrás da fachada que o impedia de ser ele mesmo, nem adotar os comportamentos de defesa, mas abrir-se para o que realmente ele é. "À medida que essas transformações vão se operando, torna-se mais consciente de si, aceita-se melhor, adota uma atitude menos defensiva e mais aberta, descobre que afinal é livre para se modificar e para crescer". (ROGERS, 2009, p. 74).

3. O TORNAR-SE PESSOA

Na Abordagem Centrada na Pessoa construída por Carl Rogers objetiva-se a busca do *Tornar-se Pessoa*. Um processo que vai se constituindo na relação entre psicoterapeuta e cliente como um contínuo que encontra na pessoa todo o potencial de crescimento. A relação de ajuda busca permitir ao cliente a liberdade para experienciar os sentimentos que afloram e tomar consciência deles. A busca do tornar-se será por uma maior fluidez e flexibilidade capaz de fazer o cliente ser ele mesmo, ser a pessoa que realmente é.

3.1 O Processo

A psicoterapia é considerada um processo, no qual o cliente se movimenta, afastando-se de um estado em que os sentimentos e as significações não são reconhecidos e movendo-se para a aceitação e vivências dos sentimentos que constantemente são vividos. O processo terapêutico vai modificar a forma de vivenciar as situações da vida, da rigidez e fixidez para a maleabilidade, a fluidez capaz de fazer vivenciar as diversas experiências.

Verifica-se que o processo se afasta da fixidez, do caráter remoto dos sentimentos e da experiência, de uma concepção rígida de si, de um afastamento das pessoas e da impessoalidade do funcionamento. Ele evolui para a fluidez, para a possibilidade de mudanças, para o imediatismo dos sentimentos e da experiência, para a aceitação desses sentimentos e dessa experiência, para tentativas de construção, para a descoberta de um eu que se transforma numa experiência mutável, para a realidade e proximidade das relações, para uma unidade e integração do funcionamento. (ROGERS, 2009, p. 75).

Ao tomar a psicoterapia como o processo de mudança e olhar para os resultados ao longo do processo percebe-se a reorganização pela qual o cliente passa na aceitação de sua própria vida, pois “conquista progressivamente uma concepção de si mesmo como uma pessoa de valor, autônoma, capaz de fundamentar os próprios valores e normas na sua própria experiência. Desenvolve uma atitude muito mais positiva em relação a si mesmo”, (ROGERS, 2009, p. 76), tornando-se menos defensivo e mais aberto às suas próprias vivências. Dessa forma, a distância entre o ‘eu’ que o cliente era ao iniciar a psicoterapia e o ‘eu’ que ele almejava, diminui consideravelmente, e como afirma Rogers (2009, p. 77), as permanências dessas

alterações continuam persistentes mesmo após longo período da conclusão da psicoterapia.

Assim, a psicoterapia se desenvolve na forma como o terapeuta conduz a relação com o cliente e na autenticidade empática que estabelece, proporcionando uma mudança na forma de ver a si próprio e ao mundo que o cerca.

Quanto mais o cliente percebe o terapeuta como uma pessoa verdadeira ou autêntica, capaz de empatia, tendo para com ele uma consideração incondicional, mais ele se afastará de um modo de funcionamento estático, fixo, insensível e impessoal, e se encaminhará no sentido de um funcionamento marcado por uma experiência fluida, em mudança e plenamente receptiva dos sentimentos pessoais diferenciados. A consequência desse movimento é uma alteração na personalidade e no comportamento no sentido da saúde e da maturidade psíquicas e de relações mais realistas para com o eu, os outros e o mundo circundante. (ROGERS, 2009, p. 77).

Ao procurar a psicoterapia o cliente apresenta uma gama de situações-problema, mas no fundo, como Rogers afirma, “cada pessoa está perguntando: ‘Quem sou eu, *realmente*? Como posso entrar em contato com este eu real, subjacente a todo o meu comportamento superficial? Como posso me tornar eu mesmo?’”. (2009, p.122). Assim, a meta ou o fim que todo indivíduo busca alcançar, é de se tornar ele mesmo. Mas, para que isso seja possível, faz-se necessário criar uma relação em que o cliente esteja seguro e livre. É propósito do terapeuta, compreender a forma como sente em seu mundo interior, aceitando-se e permitindo uma atmosfera de liberdade, para que o cliente possa se mover, pensar, sentir e ser, na direção que ele mesmo deseja.

Na experiência terapêutica Rogers mostra que a liberdade concedida ao cliente, é usada na busca de tornar-se cada vez mais ele mesmo. Inicia a derrubada das “máscaras” e a busca de descobrir algo mais básico, ou seja, algo mais verdadeiramente ‘ele mesmo’. O processo terapêutico ajuda na busca do ‘tornar-se’, pois, permite ao cliente perceber a fachada que vinha utilizando, e assim buscar o verdadeiro ‘eu’ que se encontra sob ela e na possibilidade de tal ‘eu’ existir.

Nessa tentativa de descobrir seu próprio eu, o cliente tipicamente utiliza a relação para explorar, examinar os vários aspectos de sua experiência, para reconhecer e enfrentar as contradições profundas que frequentemente descobre. Aprende quanto do seu comportamento, até mesmo dos

sentimentos que vivencia, não é real, não sendo algo que flui das reações genuínas de seu organismo, mas sim constitui uma fachada, uma frente, atrás da qual está se escondendo. Descobre o quanto sua vida é guiada por aquilo que pensa que ele *deveria* ser, e não por aquilo que é. Frequentemente descobre que ele só existe em resposta às exigências dos outros, que parece não ter nenhum eu próprio, e que está somente tentando pensar, e sentir e se comportar de acordo com a maneira que os outros acreditam que deva pensar, e sentir e se comportar. (ROGERS, 2009, p. 124).

A busca pelo 'eu' pode ser perturbadora quando busca remover máscaras que até então o cliente acreditava serem reais e condutoras de suas experiências. Começa a explorar os sentimentos turbulentos que podem assustar, mas que havendo liberdade para pensar, sentir e ser, o caminho da busca por si mesmo vai se constituindo. Permite os sentimentos turbulentos romperem a barreira da máscara e assim vivenciar plenamente os sentimentos como se apresentam. Rogers destaca que

em nossas vidas cotidianas, há mil e uma razões para que não nos deixemos experienciar nossas atitudes plenamente, razões oriundas de nosso passado e do presente, razões que residem na situação social. Experienciá-los livre e plenamente parece perigoso, potencialmente prejudicial. Porém, na segurança e liberdade da relação terapêutica, eles podem ser vivenciados plenamente, claro que até o limite daquilo que são. Eles podem ser e são experienciados de uma maneira que eu gosto de imaginar como uma 'cultura pura', de modo que naquele momento a pessoa é seu medo, ou é sua raiva, ou é sua ternura, ou o que quer que seja. (2009, p. 126).

Observa-se que o processo terapêutico se baseia, portanto, na busca de tornar-se o seu próprio 'eu'; capaz de experienciar sentimentos que afloram de forma consciente e aberta, com a riqueza que existe dentro de si. Mesmo sendo uma questão desconcertante, o processo vai permitir que as fachadas que envolvem o 'eu' sejam superadas e o cliente possa encontrar seu próprio 'eu'. Quando existe uma relação terapêutica com um clima de afeto e compreensão, o cliente vai gradualmente explorando as máscaras que o cercam e que apresenta ao mundo, tornando-o capaz de sentir e viver aquilo que ele realmente é, ser ele mesmo, ou seja, tornar-se uma pessoa.

A qual aflora do processo terapêutico tornando-se mais aberta para vivenciar sua própria experiência, ao invés de se defender com rigidez, o que o faz sentir e viver de forma condicionada às crenças que carrega. Rogers salienta que:

o indivíduo se torna mais abertamente consciente de seus próprios sentimentos e atitudes conforme estes existam nele em um nível orgânico,

da maneira como tentei descrever. Também se torna mais consciente da realidade conforme esta existe fora de si mesmo, ao invés de percebê-la em categorias preconcebidas. Ele vê que nem todas as árvores são verdes, nem todos os homens são pais rígidos, nem todas as mulheres são rejeitadoras, nem todas as experiências de fracasso provam que ele não é bom, e assim por diante. Está apto a assimilar a evidência em uma nova situação, como ela é, ao invés de distorcê-la para se ajustar ao padrão que ele já sustém. (2009, p. 130).

Observou-se que o processo terapêutico permite a pessoa, uma abertura à sua experiência, capaz de basear os comportamentos a partir do conhecimento que tem dos sentimentos adquiridos ao longo da vida até então, pois conhece e tem acesso às memórias semelhantes ou já vividas. Abandona a rigidez e o condicionamento de agir sempre da mesma forma, e dirige-se rumo à liberdade de ser ela mesma, de sentir e viver o que de fato faz parte da sua experiência e ter consciência dos elementos que não fazem parte. A pessoa se torna capaz de confiar mais, inclusive em seu organismo, sentindo menos medo das reações emocionais e adquirindo “confiança, e mesmo afeição pela amostragem complexa, rica e variada de sentimentos e tendências que existem nele em nível orgânico”. (ROGERS, 2009, p. 135). A consciência deixa de causar sofrimento pelo medo do que sente, ou pelos impulsos que possam aflorar, para sentir e viver sem receio os pensamentos, impulsos e sentimentos que afloram das experiências vividas.

Logo, a pessoa oriunda do processo terapêutico começa a perceber que o julgamento ou avaliação encontra-se dentro de si mesma. Vai cada vez menos em busca de aprovação ou desaprovação diante das suas atitudes, escolhas e decisões. Da mesma forma, Rogers destaca que a pessoa que procura descobrir-se, vai aos poucos percebendo o que busca e o que não busca. A pessoa que entra nesse processo vai descobrir que o tornar-se ela mesma é uma constante que a acompanhará ao longo de sua vida, pois não busca a si como um produto final de melhora, mas coloca-se nesse processo sempre em busca do tornar-se pessoa. Em suma, Rogers diz:

tenho afirmado que num clima psicológico favorável um processo de tornar-se ocorre; que o indivíduo deixa cair as máscaras defensivas com as quais vinha encarando a vida, uma após a outra; que ele vivencia plenamente os aspectos ocultos de si mesmo; que descobre nessas experiências o estranho que vinha vivendo por detrás destas máscaras, o estranho que é ele mesmo. Tentei exhibir o meu quadro dos atributos característicos da pessoa que aflora; uma pessoa que está mais aberta a todos os elementos de sua

experiência orgânica; uma pessoa que está desenvolvendo uma confiança em seu próprio organismo como um instrumento de vida sensível; uma pessoa que aceita o foco da avaliação como residindo dentro de si mesmo; uma pessoa que está aprendendo a viver em sua vida como um participante em um processo fluído, contínuo, em que está constantemente descobrindo novos aspectos de si mesmo no fluxo de sua experiência. Estes são alguns dos elementos que me parecem estar envolvidos em tornar-se pessoa. (ROGERS, 2009, p. 140).

3.2 Os estágios

A condição básica para que a psicoterapia seja um processo de mudança, capaz de gerar modificação da personalidade, de um estado de rigidez para um estado de flexibilidade, é a necessidade em que o cliente se sinta plenamente aceito, ou conforme Rogers, que,

sejam quais forem os seus sentimentos – temor, desespero, insegurança, angústia –, seja qual for o seu modo de expressão – silêncio, gestos, lágrimas ou palavras –, seja qual for a impressão sobre a sua situação nesse momento, ele sente que está sendo psicologicamente *aceito* tal qual é, pelo terapeuta. Isto implica, portanto, o conceito de uma compreensão por empatia e o conceito de aceitação. Convém igualmente sublinhar que é a vivência que o cliente tem dessa condição que a otimiza e não apenas o fato de tal condição existir no terapeuta. (2009, p.147-148).

Essa aceitação que ocorre na psicoterapia não parte de um ponto fixo para um novo ponto fixo de aceitação, mas como um contínuo no qual o indivíduo vai da fixidez para a mobilidade. A mudança é tida como um processo contínuo. O cliente vai encontrar-se em determinada fase no início da psicoterapia e diante da relação estabelecida com o terapeuta, na aceitação de si, progredir no processo de mudança. Para melhor compreender o processo, Rogers estabelece sete estágios do processo de mudança, ou seja,

delinear a forma como vejo os estágios sucessivos do processo através do qual o indivíduo muda da fixidez para a fluidez, de um ponto situado perto do seu polo estático do contínuo para um ponto situado perto do seu polo 'em movimento'. Se a minha observação é correta, é possível que, examinando e delimitando as qualidades da experiência e da expressão num indivíduo determinado, num clima que ele próprio sente de completa aceitação, sejamos capazes de determinar o ponto em que ele se encontra nesse contínuo da mudança da personalidade. (2009, p. 149).

3.2.1 Primeiro estágio

Portanto, caracterizado pela fixidez, o indivíduo se encontra num distanciamento de sua experiência, dificultando a ida à terapia de boa vontade. Conforme Rogers (2009, p. 149) há uma recusa de comunicação pessoal, ou se acontece, dá-se apenas com assuntos exteriores. Os sentimentos e significados pessoais não são apreendidos e nem reconhecidos, os construtos pessoais são extremamente rígidos, sendo as relações íntimas e comunicativas, encaradas como perigosas. Não existe desejo de mudança e nenhum problema pessoal é reconhecido ou captado e por isso, há um bloqueio na comunicação interna. A pessoa nesse estágio encontra-se na extremidade do contínuo pela rigidez psicológica, pois tem pouco ou nenhum conhecimento dos sentimentos e do fluxo e refluxo da vida afetiva. Os caminhos que segue para construir a experiência são determinados pelo passado e a comunicação interna entre o 'eu' e a experiência imediata estão bloqueados.

3.2.2 Segundo estágio

Assim, a pessoa segue para o segundo estágio quando se torna capaz de aceitar-se. Mesmo sem qualquer iniciativa pessoal, ao entrar num clima de aceitação de si, a expressão simbólica torna-se um pouco mais maleável e fluída. Rogers (2009, p. 151) identifica como característica deste momento, a expressão em relação aos tópicos referentes ao 'não eu' que passa a ser mais flutuante, sendo então, que os problemas são captados como exteriores ao 'eu'. Ainda não existe sentimento de responsabilidade pessoal em relação aos problemas, os sentimentos são descritos como não próprios, podendo ser exteriorizados, mas não reconhecidos como tais. A rigidez dos construtos pessoais permanece, não reconhecidos como tais, mas concebidos como fatos. A diferenciação das significações pessoais e dos sentimentos é limitada e global e as contradições mesmo que expressas, pouco são reconhecidas enquanto contradições.

3.2.3 Terceiro estágio

Do mesmo modo que no estágio anterior, existe uma pequena maleabilidade. Se for aceita pelo cliente, ocorre a abertura para uma maior fluência da expressão

simbólica. Como o próprio Rogers (2009, p. 153) afirma, há um fluir mais livre da expressão do 'eu' como um objeto, e das experiências pessoais como se tratassem de objetos. O 'eu' é expresso como um objeto refletido, que existe primariamente nos outros. O cliente é capaz de exprimir e descrever sentimentos e significados pessoais que não estão presentes. A aceitação dos sentimentos ainda é reduzida e quando são manifestos se revelam como algo vergonhoso, mau, anormal ou, inaceitável. A experiência é descrita como passada ou afastada do 'eu'. Os construtos são rígidos, mas reconhecidos como tais e não mais como fatos exteriores. Consegue diferenciar os sentimentos dos significados de forma muito leve e existe um reconhecimento das contradições da experiência. As ações muitas vezes, ainda são vistas como ineficazes. A maioria das pessoas que procuram a ajuda psicológica estão nesse estágio e podem ficar tempo descrevendo sentimentos que não sentem no momento e explorando seu 'eu' como um objeto antes de passar ao seguinte.

3.2.4 Quarto estágio

Mas, quando o cliente se sente compreendido, aceito tal como ele é nos vários aspectos de sua experiência, caracteriza-se o movimento no contínuo, onde há maleabilidade gradual dos construtos e uma fluência mais livre dos sentimentos. Rogers (2009, p. 155) caracteriza esse estágio pela descrição de sentimentos mais intensos, como objetos no presente. A expressão dos sentimentos no presente é acompanhada de desconfiança e medo perante essa possibilidade, havendo ainda pouca aceitação dos sentimentos. Surge aqui, uma maleabilidade na forma de como a experiência é construída. Já menos determinada pela estrutura do passado, ocorrem algumas descobertas de construtos pessoais. Há uma maior diferenciação dos sentimentos, dos construtos, das significações pessoais, com certa tendência para procurar uma simbolização exata e preocupação diante das contradições e incongruências entre a experiência e o 'eu'. O indivíduo toma consciência da sua responsabilidade perante os problemas pessoais, porém com alguma hesitação. Embora uma relação estreita ainda lhe pareça perigosa, o cliente aceita o risco até um certo grau de afetividade.

No entanto, a pessoa não se encontra exclusivamente em um estágio, por estar presente os aspectos aos quais se referem, a um ou ao outro; pode-se dizer que

no quarto e quinto estágio se encontram a maioria dos clientes que buscam a psicoterapia. A ordem dos estágios é colocada por Rogers porque apresentam uma continuidade do movimento no processo de mudança, como uma sequência, não obrigatória, mas que se coloca como processo da mudança do cliente, de um estado de rigidez para um estado de maior maleabilidade. Percebe-se que com o passar dos estágios, o cliente adquire condições de aceitação, de vivências de experiências e sentimentos próprios.

3.2.5 Quinto estágio

Ao passo que avança cada estágio, o cliente progride também na aceitação dos seus sentimentos, comportamentos e experiências, o que lhe permite uma maleabilidade e renovada liberdade no fluxo orgânico. Rogers (2009, p.158) caracteriza o quinto estágio a partir dos sentimentos que são expressos livremente, como se fossem experimentados no presente, ou seja, sentimentos em relação ao terapeuta e a si próprio. Muitas vezes emoções difíceis de manifestar, são expressas abertamente. Ainda existe receio e desconfiança em viver de modo pleno os sentimentos, mas começa a experimentá-los assim, e então eles brotam e vêm à tona. O cliente sabe que sentiu alguma coisa, mas percebe que não pode exprimir claramente aquilo que sentiu.

Quanto à vivência dos sentimentos neste estágio, Rogers (2009, p. 160) afirma que há cada vez mais, uma chamada dos próprios sentimentos a si e ao desejo de vivê-los, de ser o “verdadeiro eu”, mesmo que haja surpresa e receio quando esses “vêm à tona”. Quanto aos modos com que se constrói a experiência, estes são muito maleáveis. Há análise e discussão crítica dos construtos, além de descobertas novas. As quais começam a diferenciar-se de forma mais exata, sentimentos de significações e aceita cada vez mais enfrentar as próprias contradições e incongruências na experiência. Essa aceitação se dá com maior facilidade e aumenta a responsabilidade perante os problemas que tem a enfrentar. Preocupando-se mais em determinar e contribuir para eles. E, o diálogo interior torna-se mais livre, melhora a comunicação interna e reduz-se o bloqueio.

Percebe-se que neste estágio há um avanço em relação ao primeiro estágio descrito, ou seja, o avanço no contínuo da mudança apresenta-se claramente. Rogers resume que

muitos aspectos da personalidade do cliente tornaram-se móveis, ao contrário da rigidez do primeiro estágio. Ele está muito mais próximo do seu ser orgânico, que está sempre em movimento. Abandona-se muito mais facilmente à corrente dos seus sentimentos. Suas construções da experiência são decididamente maleáveis e constantemente postas à prova pelo confronto com pontos de referência e com evidências tanto externas como internas. A experiência é muito mais diferenciada e, portanto, a comunicação interior, já fluente, pode ser muito mais exata. (2009, p. 162).

3.2.6 Sexto estágio

Este estágio, segundo Rogers (2009, p. 166), ocorre da seguinte forma: um sentimento que antes estava “bloqueado”, inibido na sua evolução é experimentado de modo imediato, fluindo para seu fim pleno, experimentado com toda sua riqueza num plano imediato. O caráter imediato da experiência e o sentimento que constituem seu conteúdo são aceitos como algo real e não como algo a negar, temer ou combater. E o ‘eu’, como objeto tende a desaparecer, pois nesse momento existencial, a experiência é vivida subjetivamente e não como objeto de um sentimento.

Mas o autor também afirma ainda que a vivência assume a qualidade de um processo real, no qual a maleabilidade fisiológica torna-se evidente e a comunicação interior é livre. A incongruência entre a experiência e a consciência é vivamente experimentada no mesmo momento em que desaparece no interior da congruência. Assim, o construto pessoal correspondente dissolve-se no momento da experiência e o cliente sente-se separado do seu quadro de referência anterior. Dessa forma, a vivência integral torna-se uma referência claramente definitiva, não havendo mais problemas exteriores ou interiores, pois o cliente está vivendo subjetivamente uma fase do seu problema de forma integral, conhecendo-o e aceitando-o.

3.2.7 Sétimo estágio

Ao atingir o sexto estágio o cliente já não precisa mais ser plenamente aceito pelo terapeuta, pois ao alcançá-lo o processo se torna irreversível. Sobre isso aponta

Rogers (2009, p. 172), que o cliente alcança o sétimo estágio sem ajuda do terapeuta. Deste modo, ele ocorre tanto dentro como fora da relação terapêutica, sendo mais relatada do que vivenciada no decurso da sessão terapêutica. Nesse estágio os novos sentimentos são experimentados de modo imediato com uma riqueza de detalhes e são utilizados como um claro ponto de referência. Existe um sentido crescente e continuado de aceitação pessoal do sentimento, em mudança e uma confiança sólida, na sua própria evolução.

Rogers (2009, p. 174) afirma que a vivência imediata perdeu quase completamente os seus aspectos determinados e torna-se a vivência de um processo – ou seja, a situação é vivenciada e interpretada na sua novidade e não como passado, dessa forma, o ‘eu’ torna-se a consciência subjetiva e reflexiva da experiência. O ‘eu’ surge cada vez mais, como algo sentido em processo e no qual se confia, não mais como objeto percebido. E os construtos pessoais são provisoriamente reformulados, a fim de serem revalidados pela experiência em curso, e se mantém maleáveis. Sendo assim, a comunicação interior é clara, com sentimentos e símbolos combinados e com termos novos para sentimentos novos. Surge, assim a experiência de uma escolha efetiva e de novas maneiras de ser.

No que se trata de alcançar o sétimo estágio no processo do contínuo, são relativamente poucos os clientes que atingem esse ponto. Mas, quando no processo de transformação atinge esse estágio, encontra-se numa nova dimensão, em permanente mudança, ou seja,

o cliente integrou nesse momento a noção de movimento, de fluxo, de mudança, em todos os aspectos da sua vida psicológica, e isso torna-se a sua principal característica. Ele vive no interior dos seus sentimentos, conhecendo-se com uma confiança fundamental neles e aceitando-os. Os modos como constrói a sua experiência estão em permanente alteração e seus construtos pessoais modificam-se devido a cada novo acontecimento vivido. A natureza da sua experiência é a de um processo, sentindo a novidade de cada situação e interpretando-a de uma maneira nova, recorrendo aos termos do passado apenas na medida em que o novo é idêntico ao passado. Vive a experiência de um modo imediato, sabendo ao mesmo tempo *que* está vivenciando. Ele aprecia a exatidão na diferenciação dos sentimentos e das significações pessoais da sua experiência. A comunicação interior dos diferentes aspectos de si mesmo é livre e sem bloqueios. Comunica-se livremente nas relações com os outros, e estas relações não são estereotipadas, mas de pessoa a pessoa. Tem consciência de si mesmo, mas não como de um objeto. É antes uma consciência reflexiva, uma vida subjetiva da sua pessoa em movimento. Percebe-se responsável

pelos seus problemas. Sente-se além disso plenamente responsável em relação à sua vida em todos os seus aspectos em movimento. Vive plenamente em si mesmo como um processo em permanente mudança. (ROGERS, 2009, p. 176).

De maneira que o processo de mudança da personalidade descrito, com base em Rogers, pode ser apenas uma forma de mudança, pois, diferentes abordagens teóricas podem propor outras formas diferentes do processo de mudança. Talvez nem todas deem valor à fluidez que busca essa abordagem, ou não dão tanto valor aos aspectos emocionais da experiência. Da mesma forma, no caso dos clientes, parece que nem todos chegarão ao sétimo estágio do processo, e poderão sair, cliente e terapeuta plenamente satisfeitos alcançando o quinto estágio. Assim, o autor apresenta tais elementos no processo do contínuo como possibilidade de mudança da personalidade, no caminhar dos diversos estágios em que o cliente seja plenamente aceito, no interior da relação terapêutica e assim possa conquistar os avanços no processo.

3.3 Tornar-se Pessoa

Logo, o processo de modificação da personalidade acontece na medida em que o cliente sente que é plenamente aceito e compreendido na relação terapêutica. A aceitação necessária, já descrita anteriormente mostra que a pessoa forma uma unidade, mesmo que nos estágios descritos apareçam alguns princípios em separado. O processo assim implica uma maleabilidade dos sentimentos que no decorrer da relação terapêutica vai crescendo. No primeiro momento, os sentimentos aparecem como longínquos, impessoais e não presentes, e no decorrer do processo começam a ser descritos como objetos presentes e até reivindicados pelos clientes, na sua experiência imediata. Porém, os sentimentos que antes eram negados voltam a surgir e reconhecidos como próprios. Estes são, cada vez mais, experimentados e expressos no presente, permitindo um fluxo de sentimentos que vai caracterizar o ponto superior do processo do contínuo.

Outro princípio que altera com o passar dos estágios é a forma de vivenciar. Porque o cliente começa com fixidez, afastado da vivência e incapaz de simbolizar a significação das vivências. Assim, o presente é apenas interpretado com situações do

passado e ao longo do processo, diminui o afastamento das vivências, estas passam a ser aceitas, assim, “o indivíduo torna-se capaz de viver livremente e de se aceitar num processo fluido de experiências, utilizando-as com segurança como a principal referência para o seu comportamento”. (ROGERS, 2009, p.179).

No processo observa-se a passagem da incongruência para a congruência, ou seja, o cliente passa do reconhecimento das contradições e das discrepâncias que existem nele, para nos últimos estágios, não haver a necessidade de defesa, sendo assim, permitida a congruência entre vivência e consciência. Quanto às experiências, antes construídas de forma rígida e percebidas como externas, ocorre a movimentação para a percepção mais fluida das experiências, com a elaboração de significações, em maleabilidade crescente, na forma de vivê-las.

Porém a forma de encarar os problemas também se modifica. Estes que, anteriormente não eram reconhecidos pelo cliente, o qual não se manifestava desejo de mudança, ocorre que ao longo do processo são reconhecidos, pois, os mesmos não dependem somente de fatores externos. Inicia-se também, a responsabilização dos problemas, assim vividos subjetivamente. As relações no início do contínuo são evitadas, porque podem parecer ameaçadoras. No desenrolar processual, a relação com o terapeuta e com os outros, torna-se livre e aberta. O comportamento passa a ser orientado pela experiência imediata.

Assim, o processo do contínuo se desenvolve com todos os elementos descritos formando um conjunto que converge para formar um todo homogêneo, permitindo o Tornar-se Pessoa. Rogers afirma que:

nas novas vivências imediatas que ocorrem nesses momentos, os sentimentos e os conhecimentos interpenetram-se, o eu está subjetivamente presente na experiência, a vontade é simplesmente a sequência de um equilíbrio harmonioso na direção organísmica. Assim, à medida que o processo se aproxima desse ponto, a pessoa torna-se uma unidade em movimento. O indivíduo modificou-se, mas o que parece ser mais significativo é o fato de ele ter se tornado um processo integrado de transformações. (2009, p. 181).

Ao chegar-se a esse ponto é possível perguntar sobre qual o objetivo da vida. Muitas construções ao longo da história já foram elaboradas, mas Rogers ajuda a

compreender afirmando: “creio que a melhor forma de expor essa finalidade da vida, tal como a vejo à luz das relações com os meus clientes, é utilizar as palavras de Soeren Kierkegaard – ‘ser o que realmente se é’”. (2009, p. 189). Eis uma definição do objetivo da vida, ser o que realmente se é, é exatamente o fim último do processo contínuo do Tornar-se Pessoa. Dessa forma, Rogers afirma sobre os clientes que:

observei que tendem a afastar-se da ideia já feita sobre si, daquilo que os outros esperavam deles. Afirmei que o movimento característico do cliente é o que lhe permite ser ele mesmo livremente, o processo instável e fluido que ele é. Encaminha-se igualmente para uma abertura amigável ao que nele se passa – aprendendo a ouvir-se com sensibilidade. Isso significa que ele é cada vez mais uma harmonia de sensações e de reações complexas, em vez da clareza e da simplicidade da rigidez, ou seja, que caminha para a aceitação da sua ‘essência’, aceitando os outros de um modo mais atencioso e compreensivo. Confia e valoriza os complexos processos internos de si mesmo, quando eles emergem para a expressão. Ele é criadoramente realista e realisticamente criador. Descobre que ser este processo em si mesmo é elevar ao máximo a capacidade de transformação e de crescimento. Está permanentemente comprometido na descoberta de que ser plenamente ele mesmo, em toda a sua fluidez, não é sinônimo de ser mau ou descontrolado. Pelo contrário, é sentir, com um crescente orgulho, que é um membro sensível, aberto, realista, autônomo, da espécie humana, adaptando-se com coragem e imaginação à complexidade das situações em mudança. Isto quer dizer que caminha continuamente para ser, na consciência e na expressão, aquilo que é conforme com o conjunto das reações orgânicas. Para utilizarmos as palavras de Kierkegaard, esteticamente mais adequadas, isto significa ‘ser o que realmente se é’. Alimento a esperança de ter mostrado que não se trata de uma direção fácil de seguir ou que alguma vez se possa plenamente realizar. É uma forma de vida sempre a progredir. (2009, p. 205-206).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao considerar o presente Trabalho de Conclusão de Curso realizado a partir da linha de pensamento humanista, de modo especial pela Abordagem Centrada na Pessoa de Carl Rogers, me sinto realizado pela oportunidade de empreender tal assunto de pesquisa. A formação que venho construindo e minha vida estão voltados para a linha de pensamento humanista, sendo que, no Curso de Psicologia, não houve nenhum momento para aprofundar tal pensamento. Dessa forma, lanço um olhar sobre a obra de Carl Rogers, tido como um dos pais da Psicologia Humanista, de modo especial no que tange a seu desenvolvimento no Brasil. No entanto, o presente trabalho se compõe de um breve olhar para a abordagem que está centrada na pessoa, e que me motiva a seguir pesquisando e aprofundando, no estudo da psicologia humanista abrangendo os conhecimentos necessários para aperfeiçoar o atendimento psicoterapêutico.

Assim sendo, o grande aprendizado da pesquisa se dá pela compreensão da relação de ajuda que acontece entre o terapeuta e o cliente, de modo especial, as condições que são necessárias para que ocorra o processo de mudança, na pessoa. A congruência entre o sentimento, a experiência e a comunicação de tal sentimento mostram a transparência com que a pessoa do terapeuta se apresenta diante do cliente, permitindo desse modo, ajudar e transformar a incongruência existente, avançando pelos estágios para a congruência, que possibilita uma liberdade de escolha e de vivência das reais situações de vida. Isso não se reflete apenas na relação terapêutica, mas em todos os momentos da vida, por isso, buscar a psicoterapia nos permite sermos verdadeiros conosco mesmo, com os sentimentos que afloram e com as nossas vivências.

Por isso, a atitude que o psicoterapeuta tem com o cliente é de fundamental importância, pois, a pessoa encontra em si todas as condições necessárias para o crescimento e a busca para ser realmente quem se é. E atitude do psicoterapeuta ajuda a criar as condições psicológicas para que a mudança aconteça. A qual quando for de uma consideração positiva incondicional, ou seja, aceitar de forma calorosa, positiva, sem avaliações ou julgamentos o outro que está a sua frente, permitirá expressar os sentimentos e construir o processo de mudança, de busca para ser o

que se é. Tal atitude vivida em todas as relações estabelecidas, na vida, permitem nos aproximar do outro e deixa-lo também se aproximar, ou seja, toda relação que se estabelece a partir de então, pode vir a ser uma relação de ajuda.

Mas, compreensão empática é outra atitude que considero uma aprendizagem, pois, mostra que, para que exista uma relação de ajuda é preciso se permitir ver, como o outro vê. Colocar-se no seu lugar, para sentir como o outro sente, é um desafio para qualquer relação. A empatia pelo outro permite ver e sentir como ele vê e sente, e perceber como é a vivência do mundo interior, da pessoa. Assim se estabelece uma relação de ajuda ao crescimento pessoal dele. Tais condições vividas, no dia a dia, em todas as relações não só permitem ajudar o outro, mas proporcionam experiências humanas naquele que as vivencia.

Por isso, somos levados então, na relação terapêutica a não encerrar o outro a nossa frente como um objeto, passível de aplicação das técnicas capazes de transforma-lo por uma imposição externa, mas o ter como pessoa que busca na psicoterapia uma ajuda que o leve a ser quem realmente ele é. Que permita o crescimento e a integração dos sentimentos com suas experiências, alcançando a liberdade de realizar escolhas sem os condicionamentos impostos pelo modo como sempre procedeu. Isso somente será possível quando o cliente optar em modificar sua vida, quando isso surgir de dentro dele. E dessa forma, ver o outro como uma pessoa, é permitir que se torne uma pessoa.

Pesquisar, a Psicologia Humanista, pode sentir-se, remar contra a correnteza, pois, sabe-se que o mundo, a sociedade pouco valoriza o humano. Vivemos, então, em um mundo desumanizado, que toma a pessoa como objeto de consumo, que exige cada vez mais e permite pouco espaço para viver as relações com outras pessoas. A qual é, enquanto ser útil, enquanto consome algo, podendo assim, tornar-se facilmente descartável. Diante disso, a Psicologia tem um papel fundamental de acolher os sofrimentos oriundo da sociedade atual, acolher as pessoas e ajudá-las em seu crescimento pessoal. Penso que a Abordagem Centrada na Pessoa vem ao encontro de tal realidade para ajudá-la na busca e, resgatar o que ela é.

Sendo assim, diante da função que exerço como Padre, além do trabalho de Psicólogo, terei a oportunidade de utilizar a Abordagem Centrada na Pessoa nas relações que estabeleço, ajudar as pessoas no processo de tornar-se, na humanização das relações. Pois, como afirmo na introdução, creio que é justamente no mais profundo da humanidade que se encontra o divino, e a fé como uma experiência vivenciada, ajuda a pessoa a encontrar-se consigo mesmo tornando suas relações mais humanas.

Observou-se nessa pesquisa a necessidade de continuidade. Que para a formação do Psicólogo, hoje, é preciso continuar os estudos de pesquisas, e tenho como meta a continuidade do aprofundamento, da Abordagem Centrada na Pessoa. Existem no Brasil alguns centros especializados no tema da pesquisa, e que oferecem formação, habilitando sua aplicação no atendimento clínico. Tenho como objetivo construir uma clínica utilizando a Abordagem Centrada na Pessoa e também difundir seu espaço, na região noroeste, sendo que, a meu ver, é pouco conhecida e usada enquanto tal.

Portanto, considero satisfatória a pesquisa realizada, pela aprendizagem acadêmica e crescimento enquanto pessoa. Permitindo-me, ao escrever, adentrar no processo e refletir junto com o texto as experiências pessoais compreendendo assim como se dá esse processo em minha vida. Dos quais surgiram-me perguntas que fluíram na construção do texto. Consigo ser suficientemente congruente? Estabeleço nas relações pessoais uma compreensão empática? Tenho uma consideração positiva em relação ao outro? Aceito os sentimentos que afloram e comunico-os verdadeiramente? Sou fiel às experiências e às vivências em minha vida? Em quais estágios no processo do contínuo me encontro? Creio que tais indagações me induzem a continuar pesquisando e construindo relações verdadeiramente humanas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUYS, Rogerio Christiano. A Psicologia Humanista. In. Org. VILELA, Ana M. J.; FERREIRA, Arthur A. L.; PORTUGAL, Francisco T. **História da Psicologia: rumores e percursos**. Rio de Janeiro: Nau Ed., 2006.

CAMPOS, Ronny C. A Abordagem Centrada na Pessoa na história da psicologia no Brasil: da psicoterapia à educação, ampliando a clínica. **Psicologia da Educação**, São Paulo, n. 21, p. 11-31, 2º sem de 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-975200500020002>. Acesso em 14 nov. 2004.

GOMES, William B.; HOLANDA, Adriano F.; GAUER, Gustavo. Histórias das Abordagens Humanistas em Psicologia no Brasil. In. **História da Psicologia no Brasil não Século XX**, Publisher: EPU, 2004. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/265165045_Historia_das_abordagens_humanistas_em_Psicologia_no_Brasil>. Acesso em: 14 nov. 2004.

ROGERS, Carl R.; ROSEMBERG, Rachel. **A Pessoa como Centro**. São Paulo: EPU, 1977.

ROGERS, Carl R. **A Terapia Centrada no Paciente**. Lisboa: Moraes Editores, 1974.

_____. **Um Jeito de Ser**. São Paulo: EPU, 1983.

_____. **Tornar-se Pessoa**. 6ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

SCHULTZ, Duane P.; SCHULTZ, Sydney Ellen. **História da psicologia moderna**. Tradução de Suely Sonoe Murai Cuccio. São Paulo: Cengage Learning, 2009.