



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACS
CURSO: PSICOLOGIA

**A IMPORTÂNCIA DOS GRUPOS DE ENCONTRO NA
FORMAÇÃO DO PSICOTERAPEUTA
CENTRADO NA PESSOA**

Mariane Andrade Brei Cazon

BRASÍLIA
NOVEMBRO/2005

MARIANE ANDRADE BREI CAZON

**A IMPORTÂNCIA DOS GRUPOS DE ENCONTRO NA
FORMAÇÃO DO PSICOTERAPEUTA
CENTRADO NA PESSOA**

Monografia apresentada como
requisito para conclusão do curso de
Psicologia do UniCEUB - Centro
Universitário de Brasília
Prof. (a) Orientador (a): Carlene Maria
Dias Tenório

Brasília/DF, Novembro de 2005

AGRADECIMENTOS

Ao grande amor da minha vida, Rodolfo, pela paciência, carinho, força e ajuda constantes;

Aos meus pais, pela compreensão e apoio durante o curso e ao longo de toda minha vida;

À minha avó Maria, pelas piadas e gracinhas de sempre;

À Carlene, excelente orientadora, supervisora, professora, e o mais importante, uma linda pessoa;

À Ana Lúcia, pessoa especial e admirável formadora e professora, por tudo o que aprendi e continuo aprendendo sobre a nossa abordagem;

Às minhas companheiras da diretoria, Neusa, Manoela, Sabrina e Vanessa, com quem compartilhei tantos momentos inesquecíveis nesses cinco anos;

Ao meu querido amigo e compadre Henrique, pelas mensagens de apoio;

Às minhas amigas de infância, Ana Flávia, Renata e Rianni, pelos momentos de descontração;

Às minhas amigas de sempre, Aedê, Dani, Danielinha e Letícia pela torcida à distância;

Às minhas mais recentes amigas, Valéria e Marina, pelos momentos compartilhados em Canela;

Aos amigos do CPHB, pelas trocas e aprendizados nas aulas e nos grupões;

Aos meus colegas de psicologia por tudo o que vivemos juntos nessa caminhada.

SUMÁRIO

Introdução	5
I - Abordagem Centrada na Pessoa: definição, fundamentação e desenvolvimento	7
I. 1. Correlatos filosóficos da Abordagem Centrada na Pessoa	10
I. 2. Principais conceitos da Abordagem Centrada na Pessoa	12
I. 3 Processo de Vida Plena	19
I. 4 Formação do Psicoterapeuta Centrado Na Pessoa	22
II - Grupos de Encontro: definições e processo	25
II. 1 - Grupões ou reuniões da comunidade	25
II. 2 - O Processo Grupal	30
II. 3 - Relato de Experiência em um Encontro Centrado na Pessoa	32
III – Metodologia de pesquisa	38
III. 1 – Pesquisa qualitativa	38
III. 2 – Grupo Focal	42
III. 3 – Análise de Conteúdo	43
III. 4 – Procedimentos metodológicos	44
III. 4.1 – Escolha e descrição dos sujeitos	44
III. 4.2 – Coleta dos dados	45
IV – Resultados da análise de conteúdo	47
V – Discussão dos resultados	68
VI – Conclusão	74
VII – Referências bibliográficas	76
VIII – Anexo	78

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo principal investigar a importância dos grupos na formação do psicoterapeuta centrado na pessoa, além de identificar e analisar suas funções, seus aspectos facilitadores e não facilitadores, bem como as condições geradoras de aprendizagem, crescimento e mudança vivenciadas nestes encontros. Os resultados obtidos foram satisfatórios, pois responderam aos objetivos traçados, criando-se novas perspectivas a respeito do assunto, as quais servirão para o desenvolvimento de futuros trabalhos dentro desta abordagem.

INTRODUÇÃO

A sociedade ocidental moderna, baseada no individualismo, preocupada em acumular tecnologia, informações, bens materiais, competências e conquistas, interessa-se cada vez menos pelo cultivo das relações interpessoais, da confiança e generosidade entre os homens e dos valores verdadeiramente humanos. Desta forma, provoca uma série de medos, defesas, sofrimentos e dificuldades de relacionamento. A interação entre os indivíduos torna-se desnecessária, já que se acredita na possibilidade de se resolver tudo sozinho. Esta onipotência isola as pessoas em seus pequenos mundos, impedindo o desenvolvimento de suas potencialidades e a transformação da sociedade a partir do agrupamento dos indivíduos.

O presente trabalho surge nesse contexto nebuloso; no entanto, almeja demonstrar que nem tudo está perdido, pois ainda existem, atualmente, importantes movimentos de grupo que acontecem em pequenas ou grandes escalas no Brasil e no mundo, e que são capazes de resolver conflitos, fortalecer os vínculos sociais e restabelecer o equilíbrio, a comunhão, o bem-estar e a paz entre os homens. Percebeu-se, então, a riqueza que poderia ser obtida por meio do estudo de pelo menos uma dessas modalidades, a qual estava inserida no âmbito da psicologia, que, aliás, já individualizou muito o ser humano com o intuito de ajudá-los, mas acabou enquadrando-os e rotulando-os a partir de generalizações.

A idéia de se dedicar a esse assunto surgiu, primeiramente, em função da confiança na capacidade das pessoas e na crença da necessidade delas se conectarem umas com as outras, formando laços profundos e autênticos. O interesse pelo estudo dos processos grupais também foi adquirido pela autora, após haver trabalhado com terapia comunitária, reuniões multifamiliares, e participado dos grupões, encontros realizados como parte do curso de formação de psicoterapeutas centrados na pessoa. Esta última experiência surpreendeu, encantou e, ao mesmo tempo, despertou inúmeras questões que ainda não haviam sido refletidas pausadamente e debatidas cuidadosamente entre os membros do grupo, levantando a oportunidade real de se trabalhar com o tema.

Após a escolha do tema, iniciou-se a definição do problema e dos objetivos do trabalho. A problematização enfatiza o funcionamento e a importância dos grupões na formação profissional e pessoal do psicoterapeuta centrado na pessoa. O objetivo geral consiste em estudar e demonstrar a importância do grupão na formação desses psicoterapeutas. Dentre os objetivos

específicos, destacam-se: a identificação dos principais objetivos e funções do grupão; a análise das concepções, dos sentimentos, das opiniões e das atitudes dos psicólogos e estudantes da abordagem centrada na pessoa em relação ao grupão; a verificação dos aspectos geradores de aprendizagem, crescimento e mudança proporcionados pela participação nos grupões e a discussão dos problemas atuais no funcionamento desses encontros.

Utiliza-se como metodologia a pesquisa qualitativa, a qual reconhece e valoriza a construção subjetiva, o contexto, a comunicação aberta e complexa, a relação entre os participantes da investigação e a singularidade humana. Os instrumentos empregados para a coleta de dados e análise dos resultados, grupo focal e análise de conteúdo, respectivamente, foram escolhidos por sua melhor adequação ao tema e ao objetivo proposto e também seguiam a mesma linha qualitativa de pensamento. Analisaram-se os significados apreendidos, inspirados pelos referenciais teóricos do estudo e pela própria experiência intersubjetiva da pesquisadora, que participou ativamente de toda a construção, juntamente com os sujeitos pesquisados.

A pesquisa justifica-se pela necessidade de se estudar e compreender esta forma de processo grupal que recebe um lugar especial dentro dos encontros brasileiros, latino-americanos e internacionais da abordagem referida, bem como em alguns cursos de formação, como o de Brasília. Outro fator relevante consiste na escassez de investigações e trabalhos teóricos a respeito desse tipo de trabalho com grupos, o que prejudica o conhecimento e o reconhecimento dessa atividade, bem como o desenvolvimento e a expansão das idéias, dos exemplos, das vivências que poderiam valorizar a atividade em si e a própria abordagem que lhe deu origem.

A fim de concretizar a proposta anteriormente mencionada, o estudo divide-se em seis capítulos, os quais abrangem os principais conceitos e aplicações da abordagem centrada na pessoa, o trabalho com reuniões da comunidade ou grupões, incluindo um relato de experiência, além dos procedimentos metodológicos, resultados da análise de conteúdo, discussão dos resultados e conclusão.

ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA: DEFINIÇÃO, FUNDAMENTAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) é um “jeito de ser”, uma filosofia de vida, mas também pode ser definida como uma abordagem das relações interpessoais desenvolvida pelo psicólogo americano Carl Rogers (1902-1987), um dos mais renomados psicólogos do século XX. O autor foi um pioneiro na pesquisa científica em psicoterapia, provou que a pesquisa estava ao alcance da psicologia clínica, deixando-se filmar e gravar em suas entrevistas e sessões terapêuticas. Além disso, desenvolveu o movimento de grupos de encontro e foi um dos principais fundadores da psicologia humanista.

Rogers minimizou os conhecimentos técnicos e teóricos, ignorou os quadros patológicos diferenciais, alterou o pensamento sobre poder e controle na relação entre pessoas e delegou plena força ao relacionamento para liberar o potencial de autodeterminação do indivíduo. Argumentou, ainda, que o tradicional “paciente”, aquele que se submete passivamente a uma intervenção, é capaz de autodireção e merecedor de pleno respeito, devendo, assim, ser tratado como “cliente”, responsável e principal agente de seu processo. Com isso, houve uma transferência de poder do terapeuta para o cliente, o que incomodou e até enfureceu muitos profissionais. (Rogers & Rosenberg, 1977)

Em “Tornar-se Pessoa” (1961, p.23), Rogers declara que “é o próprio cliente que sabe aquilo de que sofre, em que direção se deve ir, quais os problemas que são cruciais, que experiências foram profundamente recalçadas”. Logo, o cliente é quem deve dirigir o movimento no processo terapêutico. Por isso, durante a década de 40, a abordagem foi considerada não-diretiva, no sentido do terapeuta não fornecer diretrizes, modos de se conduzir o processo que é do cliente. O termo “não-diretivo” foi utilizado como uma forma de protesto, de oposição, pois naquela época todo aconselhamento era diretivo. Ao concluir que a simples presença influencia o outro de certa forma, Rogers resolveu substituir o termo “não-diretivo” pelo “centrado no cliente”, pois até a não-diretividade é diretiva. O termo “centrado” sugeriria, então, um papel mais ativo do terapeuta, esclarecendo os mal-entendidos sobre sua figura, além de um foco da atenção no cliente.

A fim de facilitar a compreensão da Terapia Centrada no Cliente, Hart (1970) divide-a em três períodos de desenvolvimento: terapia não diretiva (1940 a 1950), terapia reflexiva (1950 a

1957) e terapia experiencial (1957 a 1970). A função do terapeuta na primeira fase seria a de criar uma atmosfera permissiva, não interventiva, de aceitação e clarificação, e a mudança de personalidade relacionar-se-ia ao alcance gradual do *insight* do cliente. Já na segunda, o terapeuta deveria refletir os sentimentos do cliente, evitando ameaças no relacionamento, e a mudança viria pelo desenvolvimento da congruência do conceito de *self*¹ e do campo fenomenológico. O último período se distinguiria por várias intervenções caracterizadas pelo abandono da técnica e pela focalização na experiência do cliente e expressão da *experencição*² do terapeuta. A mudança seria entendida como um crescimento no continuum do processo inter e intrapessoal e aprendizagem da utilização da experiência direta que expressavam as atitudes básicas.

Mais tarde, alguns teóricos e terapeutas centrados no cliente passaram a acreditar em uma quarta fase: a terapia centrada na relação. Esta daria maior importância à comunicação de impressões e sentimentos do terapeuta, ou seja, ele se posicionaria mais enquanto pessoa na relação, não permanecendo apenas no campo experiencial do cliente. Admite a influência que exerce sobre os clientes, mas somente no sentido da auto-aceitação, e não no conteúdo de sua expressão. Também reconhece que há uma certa forma de diretividade e seletividade em relação à manifestação por parte do cliente dos sentimentos mais profundos em detrimento das narrativas, do vivido concretamente no lugar do nível teórico-abstrato. (Lietaer, 1984)

Outra forma de diretividade utilizada por esses terapeutas, segundo o autor, é o apoio dado ao cliente quando ele muda ou evolui em direção ao conceito de “pessoa plena”, a um modo de viver mais orientado na experiência. Porém, qualquer que seja o conteúdo do sentimento ou da expressão do cliente, estes serão considerados e muito bem-vindos. Os terapeutas costumam refletir significados mais profundos e sentimentos dos quais o cliente dificilmente está ciente. Eles tentam expor o que o cliente ainda não nomeou ou integrou cognitivamente.

Há, ainda, a consciência do uso de confrontações que ocorre quando o terapeuta exprime sentimentos de desaprovação, irritação ou qualquer dificuldade dentro da própria relação terapêutica. Também se permite ao cliente qualquer manifestação relativa à *pessoa* do terapeuta, mas este poderá colocar limites aos *comportamentos* manifestados pelo cliente. O que o terapeuta

¹ O *self*, para Rogers, é uma entidade flexível e processual, consiste na visão que a pessoa tem de si própria, baseada em experiências passadas, estimulações presentes e expectativas futuras. (Fadiman & Frager, 1986).

² Conceito criado pelo teórico centrado na pessoa Gendlin (1962, apud Amatuzzi, 1989), que corresponde ao modo de vivência, ao como a pessoa experiencia, complementando o conceito de experiência de Rogers.

mais espera, entretanto, é um alto grau de autoconfrontação, o que é muitas vezes doloroso, mas necessário para a integração do cliente consigo e com o mundo. (Lietaer, id).

Alguns autores definem a quarta fase como sendo Inter-humana. Esta compreenderia uma fase mais holística, no sentido de transcendência da existência humana. Rogers estava em seus últimos anos de vida, os quais se dedicou integralmente às atividades de grupo. Preocupava-se mais com o futuro do homem e do mundo e discutia questões que abrangiam outras áreas da ciência, como a física e a química.

Ao final da década de 50, a Terapia Centrada no Cliente (TCC) ampliou-se e passou a ser chamada de Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), já que seus fundamentos aplicavam-se não apenas à psicoterapia, mas também a diversos outros campos de atuação, tais como: educação, organizações, vida familiar, diplomacia internacional ou qualquer outra área que envolvesse relacionamentos interpessoais.

Segundo Holanda (1998), Rogers redefiniu o conceito da relação terapêutica e o papel do terapeuta nessa relação e, assim, redimensionou o valor e o papel do homem nas relações humanas e na sociedade. Seu pensamento “transcendeu a simples situação terapêutica para estabelecer um modelo antropológico de consideração da natureza humana, um modelo sociológico de relações humanas, e também um modelo fenomenológico e existencial da totalidade do ser humano” (p. 100).

Ele procurava uma significação, uma ordem e uma legitimidade em toda a acumulação de experiência. Esta curiosidade o levou a organizar dados clínicos, elaborar teorias, formular princípios gerais para a psicoterapia e explorar novos campos de atuação. De acordo com Rosemberg (Rogers & Rosemberg, 1977), a filosofia de relações humanas centrada na pessoa passou a ser um instrumento poderoso para se lidar com tensões raciais, com choques entre classes e com conflitos interculturais. Farson (1975, apud Justo, 1996) reconhece que o trabalho de Rogers é básico para a reestruturação de quase todos os campos da atividade humana.

Rogers sistematizou suas idéias, mas nunca pretendeu constituir teorias prontas, estas estiveram sempre abertas a mudanças, impedindo a cristalização de suas experiências, as quais eram revistas a cada descoberta, alterando-se permanentemente. Suas proposições quebraram tabus científicos, pois se opuseram frontalmente às verdades tomadas como absolutas ou óbvias, o que constituiu e ainda constitui uma ameaça ao poder da ciência, ao status quo vigente e a acomodação das pessoas, que ao assimilarem os princípios da ACP, percebem que devem mudar

algo nelas próprias e na forma de relacionarem-se com outras pessoas. (Rogers & Rosemberg, 1977).

Rogers (1961) interessou-se por qualquer tipo de relação de ajuda, explicando que esta é a “relação na qual pelo menos uma das partes procura promover na outra o crescimento, o desenvolvimento, a maturidade, um melhor funcionamento e uma capacidade de enfrentar a vida” (p.43). Afirmou que o êxito da terapia depende da qualidade da relação terapêutica, sendo esta apenas uma forma de relação interpessoal em geral, regida, portanto, pelas mesmas leis de todas as relações deste tipo. A transformação tanto do terapeuta, quanto do cliente, adviria do encontro pessoal estabelecido entre ambos, o que também ocorre em qualquer outro tipo de relação interpessoal. É o encontro de pessoa para pessoa.

Justo (1996, p.13) cita a tese defendida por Farson no livro de Evans (1975), em que declara: “a maior contribuição de Rogers foi não o haver-nos fornecido técnica para “consertar” indivíduos, mas a criação de nova forma, de nova definição de relacionamento, na qual as pessoas possam funcionar mais completamente e com mais autodeterminação”.

1. Correlatos filosóficos da Abordagem Centrada na Pessoa

Os aspectos centrais do trabalho de Rogers podem ser classificados como existenciais e fenomenológicos, mas isso só foi constatado por ele após a formulação de sua teoria construída com base em sua própria experiência. O pensamento existencial orientado subjetivamente adequou-se perfeitamente à sua prática terapêutica. Pode-se sustentar que ele foi um cientista tão objetivista quanto um terapeuta subjetivista fenomenológico. Para Rogers, a ciência objetiva apenas existe subjetivamente nas pessoas, que procuram valores que significam alguma coisa para elas. O que mais interessa a ele é o vivido, a experiência concreta e direta, que não se deixa substituir pelas elaborações teóricas. (Amatuzzi, 1989).

Rogers fez filosofia ao pensar sua prática, pois interrogava sobre o significado daquilo que observava. Admite que a confiança no organismo humano quando funciona livremente e a qualidade existencial de uma vivência satisfatória são temas abordados por alguns filósofos modernos, mas lembra que há mais de vinte e cinco séculos Lao-Tse disse: “A maneira de agir é ser”. (Rogers, 1961, p.143). O contato com Kierkegaard e Buber, por exemplo, só ocorreu após a

insistência de alunos que encontravam grandes semelhanças entre o pensamento de Rogers e o desses filósofos; daí serem tidos como correlatos filosóficos.

Amatuzzi (1989) comenta que tanto Rogers, quanto Kierkegaard defendiam um anti-intelectualismo. Enquanto o primeiro sobrepunha o sentimento ao intelecto, o segundo entendia que é na existência que se apreende o pensamento. Ambos forneciam uma considerável importância ao momento presente e à aprendizagem experiencial. Rogers enfatizava a relação e a possibilidade de ser. Kierkegaard destacava a unicidade da existência e do próprio indivíduo que era relevado como o mais importante em detrimento do sistema e do social. Nesse aspecto, Rogers vai além de Kierkegaard ao considerar o cliente como pessoa, e não apenas como indivíduo isolado da interação com os outros.

Em 1965, Rogers e Buber encontraram-se e dialogaram a respeito de suas próprias idéias. A princípio, Buber negou que a relação terapêutica pudesse ser um exemplo do diálogo pleno, de relação Eu-Tu³ pela própria definição da natureza da relação, que, desde o início, estabelece uma definição de papéis (terapeuta-cliente), “que cria uma desigualdade de posições, tornando-a incompatível com uma plena mutualidade”. (Buber, 1979, apud Amatuzzi, 1989, p. 56). Na terapia, a relação seria específica e, de certo modo, unilateral, pois o objetivo da situação se volta apenas para uma das pessoas. O benefício da outra, no caso do terapeuta, seria apenas secundário e não caracterizaria um relacionamento total ou mútuo devido ao que especifica a situação.

Por outro lado, o que faz uma relação ser profundamente terapêutica, segundo Rogers, é exatamente a qualidade de presentificação das pessoas nela envolvidas, mesmo que o objetivo específico esteja voltado somente para uma das pessoas. Logo, uma relação só será plenamente terapêutica para o cliente se representar algo significativo também para o terapeuta, isto é, se for uma relação (no sentido de Buber). Assim sendo, o diálogo ocorrido entre esses dois grandes pensadores trouxe uma melhor compreensão dos pontos de vista de cada um. Buber passou a considerar a psicoterapia como uma relação Eu-Tu, apesar de jamais poder representar a plenitude desse tipo de relação devido aos limites relativos a mutualidade. (Amatuzzi, 1989)

Holanda (1998) assegura que tanto a psicoterapia de Rogers, quanto a filosofia de Buber propõem um retorno ao encontro existencial, ao íntimo do ser e à relação original, instaurando

³ Encontro pessoal profundo e mútuo; é o “entrar em relação”. (Holanda, 1998). Relação em que a ênfase não é no “eu” ou no “tu”, mas no traço de união que transforma dois mundos diferentes em um só. (Santos, 2004).

nesse interior a total potencialidade do desenvolvimento de cada um. O essencial para eles é que a pessoa seja aceita e compreendida (Rogers) ou presentificada e confirmada³⁴ (Buber) pelo terapeuta. Ambos possuem pensamentos humanistas convergentes e adotam uma postura fenomenológica e um questionamento existencialista.

2. Principais conceitos da Abordagem Centrada na Pessoa

A tendência à realização, característica da vida orgânica e a tendência formativa, característica do universo como um todo, constituem juntas a **tendência atualizante**, motivação única do ser humano e conceito central da Abordagem Centrada na Pessoa. Segundo Rosemberg (Rogers & Rosemberg, 1977, p. 4), a premissa básica é a de que “o ser humano é, em seu cerne, um organismo em que se pode confiar”. Esta concepção da pessoa humana é considerada otimista, já que, “em nível mais profundo, o organismo humano é digno de confiança; a natureza humana não é algo a ser temida, mas a ser liberada para uma auto-expressão”.

De acordo com Rogers (1977), esse organismo é movido por uma tendência inerente para desenvolver suas potencialidades, de forma a favorecer sua conservação e enriquecimento. Todas as escolhas do homem são consideradas por ele como expressões da busca pela auto-realização, pelo crescimento integrado. Ao contrário do que pregam alguns críticos, esse conceito não quer fazer uma apologia à pureza e bondade humanas, e sim assegurar a confiança na capacidade de qualquer indivíduo em buscar o que é bom para si. Afinal, o próprio Rogers fez questão de esclarecer que não tinha uma visão ingenuamente otimista da natureza humana.

A **tendência atualizante** é a crença de que todo ser humano tende a crescer, se desenvolver, se preservar e atualizar suas potencialidades numa direção positiva e construtiva, mesmo diante de adversidades. A hipótese central da abordagem centrada na pessoa é a de que “os indivíduos possuem dentro de si mesmo vastos recursos para a autocompreensão e para modificação de seus autoconceitos, de suas atitudes e de seu comportamento autônomo. Esses recursos podem ser ativados se houver um clima, passível de definição, de atitudes psicológicas facilitadoras”. (Rogers, 1983, p.38)

Às vezes é difícil perceber que a tendência atualizante se faz presente, mas para a Abordagem Centrada na Pessoa ela existe o tempo todo, mesmo em criminosos, ditadores ou

⁴ Confirmar significa aceitar todas as potencialidades do outro. Buber (apud Rogers, 1961).

psicóticos graves. Mesmo nestes casos haveria uma força direcional, uma tendência organísmica orientada positivamente, que estaria desvirtuada, mas seria uma forma da pessoa continuar vivendo, uma saída, o melhor que ela conseguiu fazer naquele momento. Rogers (1997, p. 249, apud Justo, 1996) alega que “a trágica condição da humanidade deve-se ao fato de ela haver perdido a confiança nas próprias direções internas não-conscientes”.

A experiência mostrou a Rogers que as pessoas têm fundamentalmente uma orientação positiva. O autor percebia que as pessoas tendem a auto-realização e a orientar-se em direções positivas e construtivas, progredindo para a maturidade e para a socialização, quando conseguia compreender efetivamente os sentimentos das pessoas e era capaz de aceitá-las como personalidades distintas. Notou ainda que o indivíduo que é compreendido e aceito, tende a abandonar cada vez mais as “falsas defesas que empregou para enfrentar a vida”. (Rogers, 1961, p.38).

Alguns podem questionar a necessidade da psicoterapia em vista dessa tendência atualizante, dessa sabedoria organísmica. Diante dessas constatações, qual seria a função de uma psicoterapia? Segundo Rogers (id), a terapia liberta e facilita a tendência do organismo para um desenvolvimento psicológico ou para a sua maturidade, quando essa tendência se viu bloqueada. Jung (1991, apud Justo, 1987) também confirma essa função ao indicar que a tarefa mais nobre da psicoterapia é continuar firmemente o serviço do desenvolvimento do indivíduo.

Mas não foi apenas Rogers que assegurou a natureza básica do ser humano, como sendo construtiva e fidedigna quando atua livremente. Outros autores humanistas também o fizeram, como observa-se a seguir:

A natureza humana está muito longe de ser tão má quanto se pensava (...) Como essa natureza humana é boa ou neutra, e não má, é preferível expressa-la e encorajá-la, em vez de a suprimir. Se lhe permitirmos que guie nossa vida, cresceremos sadios, fecundos e felizes. (Maslow, 1957, p. 28).

O outro não adere porque eu tenha produzido nele a adesão, mas porque ele mesmo, a partir de suas forças de atualização, que têm seus próprios caminhos, pôde se abrir para algo que fala por si, e o faz a ele. Propiciar abertura é

colocar-se como auxiliar das forças de atualização. (Buber, 1982, p. 151, apud Holanda, 1998).

Com uma tomada de consciência complexa, você pode tornar presente a autorregulação orgânica, pode deixar o organismo dirigir sem interferência, sem interrupções: podemos confiar na sabedoria do organismo. (Perls, 1969, p.34, apud Fadiman & Frager, 1986).

Mostramos que o homem não é necessariamente mau, porém que se torna mau somente quando estão ausentes as condições adequadas a seu crescimento e desenvolvimento (...) o homem tem um impulso inerente para engrandecer-se e integrar-se. (Fromm, 1961, p.196, apud Justo, 1996).

Segundo Rogers, a tendência atualizante nunca pode ser destruída, apenas desvirtuada. Quando isso ocorre, certas condições facilitadoras são necessárias para que ela volte ao seu caminho original, e essas condições se aplicam a qualquer situação na qual o desenvolvimento da pessoa seja uma meta. Na psicoterapia, é o terapeuta quem deve fornecer à relação as atitudes que promoverão a liberação da tendência atualizadora e facilitarão o processo de crescimento e mudança. (Santos, 2004).

A Abordagem Centrada na Pessoa é um modelo de pensamento e de atuação, que torna a pessoa responsável por sua própria experiência, sujeito de seu próprio vivido, isto é, possibilita o indivíduo a tornar-se o que realmente é. Para realizar tal objetivo é necessário prover três condições psicológicas básicas, as quais sucedem-se.

Congruência, também conhecida como autenticidade, é a capacidade de ser o que realmente se é, ou seja, de vivenciar abertamente os próprios sentimentos e atitudes, de ser real, genuíno, transparente. Ocorre quando há um acordo entre os pensamentos, as palavras e os sentimentos de uma pessoa, isto é, um emparelhamento entre experiência, consciência e comunicação. (Rogers, 1983).

Autenticidade é deixar fluir de dentro os sentimentos e as atitudes que se apresentam naquele instante; é aceitar o que se sente sem medo de ser julgado; é interpretar, instruir e

aconselhar menos para entrar numa relação de pessoa a pessoa; é a própria atualização de um potencial e não uma qualidade nova que acrescenta alguma coisa ao que já está constituído.

Ser congruente em uma relação significa ser uma pessoa unificada e integrada, com a sua experiência real representada em sua consciência, podendo assumir o que se é. A pessoa está congruente quando ela está sendo livremente ela mesma. AmatuZZi (1989) concorda com essa afirmação ao declarar: “Só posso compreender verdadeiramente alguém no ato de ser profundamente eu mesmo” (p.33).

O processo de transformação pessoal é facilitado quando as relações entre cliente e terapeuta são autênticas, quando ambos podem viver, assumir e comunicar abertamente os sentimentos e as atitudes que ocorrem no momento presente. Quanto mais o terapeuta souber ouvir, aceitar e assumir a si mesmo e a complexidade de seus sentimentos, maior será o seu grau de congruência e, conseqüentemente, a confiança do cliente no que o terapeuta é. (Rogers, 1961).

Ao sentir uma coisa e fazer outra, o terapeuta não está sendo congruente com ele mesmo, nem com o cliente, prejudicando o estabelecimento de uma relação construtiva, a qual não é facilitada quando o terapeuta age como se fosse o que ele não é, ou seja, quando ele age na superfície, mantendo uma atitude de fachada. Ele precisa tomar consciência do que sente e perceber se é importante trazer isso para a relação. Para isso, é preciso presentificar-se, ou seja, perceber o que se está sentindo e fazendo no aqui e agora. (id)

Para AmatuZZi (1989), a autenticidade é uma busca existencial, pois envolve o ser todo e não uma parte apenas. Não é uma busca apenas intelectual moral ou corporal, embora inclua todas essas dimensões. No existencialismo o eu não existe se não for como sujeito autêntico, que se lança, livre, sem auxílio, nem guia, num mundo em que o indivíduo não é definido por interesses preexistentes – ele é que os cria.

Pesquisas revelam que a confiança, a compreensão, o sentimento de independência de ações e decisões, a clarificação e a expressão aberta do que o cliente abordou vagamente e com hesitação constituem os principais fatores benéficos em uma psicoterapia. Já a falta de interesse, a atitude distante, a simpatia excessiva, os conselhos diretos e precisos, a grande importância ao passado estão entre os principais elementos desfavoráveis na relação psicoterapêutica. Os conselhos como simples sugestões estariam na zona intermediária. (Rogers, 1961).

Consideração Positiva Incondicional consiste numa atenção concentrada, de afetividade positiva e sincera em relação à outra pessoa, significa aceitar calorosamente cada aspecto da

experiência do outro. É uma preocupação que não exige gratificações pessoais, nem ocorre somente diante de determinadas condições de apreciação, visto que é um sentimento aberto e positivo sem reservas e sem avaliações. (Rogers & Stevens, 1976). Contudo, não significa concordar com tudo o que o outro diz ou faz, não é aceitar o fato, mas a pessoa.

No que diz respeito à psicoterapia, Rogers constata que há maior possibilidade de mudança do cliente quando o terapeuta experencia uma atitude positiva de aceitação em relação a qualquer sentimento expressado por ele, o que significa uma apreciação do cliente em sua totalidade, de forma não condicional. Desse modo, não é possível acolher determinados sentimentos e, ao mesmo tempo, desaprovar outros, a não ser que não se queira o crescimento do cliente naqueles aspectos em que ele não é completamente aceito. O que o cliente trazer deve ser acolhido, ele tem o direito de exprimir qualquer pensamento ou sentimento.

A incondicionalidade é o estado do ser, é onde o homem apenas é. Logo, refere-se, justamente, a constância na aceitação do cliente, do que ele é. De acordo com Holanda (1998), a consideração positiva incondicional é uma aceitação e um interesse pelo ser do outro, a confirmação do outro enquanto um ser existente para minha subjetividade. Na psicoterapia, a aceitação seria então, um respeito pela independência, pelo sofrimento e pela dor do cliente. A aceitação do outro como pessoa no processo de vir a ser, segundo Rogers (1961), não só confirmaria suas potencialidades, como ainda o ajudaria a realizá-las.

Lietaer (1984, p.4) descreve a importância da atitude de incondicionalidade do terapeuta para Rogers: como resultado dessa atitude “o cliente gradualmente sente-se seguro o bastante para se explorar mais profundamente, de encarar aspectos que até aquele momento vinham sendo muito ameaçadores ou vergonhosos”, facilitando “sua própria aceitação e subsequente mudança”. Ademais, o cliente torna-se mais independente, responsável e confiante em sua própria experiência, já que não haverá julgamento moral ou ético.

Aceitação incondicional significa que a atitude do terapeuta em relação ao seu cliente não flutua em função do estado emocional, do comportamento ou mesmo da atitude quanto ao terapeuta (Barret-Lennard, 1962, apud Lietaer, 1984). É uma aceitação do que ele vive e sente naquele momento, e uma busca do significado que essas experiências causaram nele. Aceitação implica um envolvimento caloroso para com o outro, o que é provavelmente alimentado por um sentimento de afinidade, o que é menos difícil em uma relação terapêutica, mas não por isso menos genuíno.

Rogers (1977) acrescenta que os terapeutas centrados na pessoa comprometem-se e envolvem-se de maneira autêntica e profunda com o processo de busca e crescimento dos clientes, enquanto seres que buscam uma forma mais completa de serem eles mesmos. Para Friedman (apud Holanda, 1998, p. 183) “é importante para a pessoa, no seu processo de tornar-se, saber que está sendo aceita e entendida, ou nos termos de Buber, ser presentificada e confirmada pelo terapeuta”.

É importante enfatizar que a aceitação incondicional também deve ser de si mesmo porque os aspectos não aceitos do cliente, geralmente, relacionam-se a ameaça que determinados sentimentos causam no terapeuta. Na medida em que cada um aceita ser o que se é, descobre não apenas que muda, mas que as pessoas com quem se relaciona se transformam igualmente.

Acerca da aceitação de si e de seu destino Jung (apud Fadiman & Frager, 1986, p. 44) relata no último ano de sua vida:

Eu poderia formulá-lo como uma afirmação das coisas tal qual elas são: um sim incondicional ao que é, sem objeções subjetivas numa aceitação das condições da existência como as vejo e compreendo; aceitação do meu ser como ele é, simplesmente... Porque assim há um eu que não recua quando surge o incompreensível; um eu que resiste, que suporta a verdade e que está à altura do mundo e do destino.

Compreensão Empática refere-se a uma atitude de abertura efetiva à existência e à diferença do outro. Consiste na capacidade e no desejo de escutar e apreender, de forma receptiva e sensível, o vivido do outro, de compreender suas significações e seus sentimentos como eles surgem para ele próprio. É uma forma de acolher o outro com um profundo respeito por seu ritmo, seus limites e suas necessidades. Também pode ser definida como a vivência de uma verdadeira relação dialógica, onde há o desejo de estar totalmente na relação com o outro.

A empatia seria, segundo Rogers, uma capacidade de se imergir no mundo subjetivo do outro, de participar de sua experiência, de se colocar verdadeiramente em seu lugar e de ver o mundo como ele o vê. (Rogers & Kinget, 1977). Seria a tentativa de compreensão do outro em seu mundo interior, uma apreensão “de dentro” tal como o cliente os vê, um como se e não um igual a, senão o terapeuta pode perder-se numa identificação com o cliente. (Rogers, 1961)

Essa sensibilidade do terapeuta aos sentimentos e reações experienciadas pelo cliente, permite ressaltar o significado sentido pelo cliente num determinado momento. Desse modo, é possível ajudá-lo a focalizar esse significado até chegar à sua vivência plena e livre, sendo que o conceito de vivência seria um ponto de referência ao qual as pessoas poderiam se voltar inúmeras vezes para descobrir o significado de sua existência.(Gendlin, 1962, apud Rogers, 1977).

De acordo com Rogers (1961), o homem tende a apreciar e julgar imediatamente o outro, ao invés de buscar a compreensão dos significados experimentados por aquele que tenta se comunicar. Isso ocorre porque a compreensão implica um risco, pois resulta numa alteração, e o ser humano tem medo de mudar. Mas apesar de não ser fácil penetrar inteiramente no quadro de referência de uma pessoa como se fosse o seu próprio, é essa compreensão que permite a modificação do outro, que se torna possível graças à aceitação de sentimentos compreendidos pelo interlocutor.

A realidade que o cliente traz é a que ele vive ou a que ele acredita, e é essa a realidade que interessa ao terapeuta centrado na pessoa. Por isso, para aceitar verdadeiramente um cliente, o terapeuta precisa compreendê-lo a partir de sua realidade, mesmo que ela pareça absurda ou que ele tenha pensamentos, concepções e atitudes completamente distintas das dele. O terapeuta empático tenta honestamente compartilhar o mundo interno do cliente, perceber seus significados e componentes emocionais e comunicar sua compreensão de forma adequada.

Compreender empaticamente significa, conforme Rogers & Rosenberg (1977), penetrar no mundo perceptual do outro, sentir-se totalmente à vontade dentro dele, viver temporariamente sua vida e transmitir a maneira como sente o mundo dele. Portanto, “a empatia é uma maneira de ser complexa, exigente e intensa, ainda que sutil e suave” (p.74), pois implica atitudes de despojamento de valores, conceitos e idéias.

Assim como a congruência e a consideração positiva incondicional, a compreensão empática não é uma atitude que se mantém absoluta durante todo o processo, mas deve ser sempre uma tentativa por parte do terapeuta, o importante é trabalhar nessa direção. Todas as atitudes devem ser entendidas como um processo de constante construção, já que são descritas em termos ideais e encontram-se diante de limitações.

Segundo Rogers, essas condições promovem a atualização do indivíduo em qualquer relacionamento interpessoal ou situação cujo objetivo seja o desenvolvimento da pessoa. Logo, pode estar presente no relacionamento entre terapeuta e cliente, pai e filho, líder e grupo,

professor e aluno, administrador e equipe. Além disso, uma não pode ser dissociável da outra, como aponta o autor em suas últimas obras, nas quais surge a expressão “três elementos de atitude”, no lugar de três atitudes. (Amatuzzi, p.27).

3. Processo de Vida Plena

A vida plena é, segundo Rogers (1961), um processo, não um estado de ser ou um estado fixo de nirvana, de virtude ou de felicidade. É uma direção escolhida pelo organismo total quando é interiormente livre para se mover em qualquer direção. Não significa, portanto, um sentido, uma condição em que o indivíduo esteja adaptado ou realizado, nem um estado de homeostase ou de redução de impulsos e sim algo a ser perseguido para sempre. Ao funcionar integralmente, a direção que o indivíduo seleciona possui características gerais que revelam uma certa universalidade.

A pessoa desenvolve uma abertura crescente à experiência integral e uma confiança progressiva em seu organismo total, valorizando e respeitando suas reações “organísmicas” como um guia confiável para alcançar o comportamento que mais integralmente satisfaz suas necessidades. O acesso a todos os dados da situação, possibilitado pela abertura à experiência, permite a apreciação dos estímulos internos e externos, das exigências, das necessidades, por mais complexos que sejam, facilitando a tomada de decisão em cada situação existencial. (id)

Com a ampliação da segurança em seu organismo, a pessoa torna-se mais capaz de experimentar todos os seus sentimentos e atitudes como próprios, tornando-os conscientes e tendo menos medo deles. Percebe que seu organismo total, mesmo que falível, é muitas vezes, mais sábio que a sua consciência, e que os atos insatisfatórios sempre poderão ser corrigidos. Rogers (ibid.) enfatiza que o funcionamento mais pleno vem como resultado de uma maior consciência de si mesmo, de uma liberdade para se tornar no que é através de sua experiência.

Tal processo ocorre quando a pessoa vive plenamente cada momento de sua vida como novo, isto é, uma ocasião em que há um aumento da vivência existencial. Desta forma, ninguém poderá prever o que ela fará no próximo instante, nem ela mesma, pois sua atitude nascerá de cada momento vivido. Ao invés de controlar sua experiência, ela participará dela e descobrirá uma organização fluente, mutável do eu e da personalidade. Isso significa uma ausência de rigidez e de imposição de uma estrutura à experiência. (id).

Rogers (1961) salienta que a vida é um processo de devir que flui e orienta-se por uma compreensão e interpretação variáveis da experiência de cada um. Por conseguinte, não pode haver nenhum sistema fechado e imutável de crenças ou princípios para o autor, e, certamente, não há como persuadir os outros a seguirem uma determinada filosofia.

A experiência é, para mim, a suprema autoridade. A minha própria experiência é a pedra de toque de toda a validade. Nenhuma idéia de qualquer outra pessoa, nem nenhuma das minhas próprias idéias têm a autoridade que reveste a minha experiência. É sempre à experiência que eu regresso para me aproximar cada vez mais da verdade, no processo de descobri-la em mim. (p. 35).

Por isso, ele tenta dar aos outros a permissão de desenvolverem a sua liberdade interior para que possam atingir uma interpretação significativa da sua própria experiência. Conforme Holanda (1998, p.47), esta ênfase na liberdade de escolha e de experiências recoloca o homem diante de suas potencialidades, de seu “poder pessoal”, transformando a relação terapêutica em algo mais pessoal e próximo da vida.

O cliente que funciona integralmente experimenta a mais completa e absoluta liberdade para se tornar o que é, e não o que devia ser. Ele é livre para sentir, pensar e agir, sendo responsável por suas escolhas, que serão mais confiáveis e eficazes à medida que ele ouça e atenda seu corpo e sua intuição, confiando em seu organismo como um instrumento seguro para enfrentar a vida. Percebe ainda que suas escolhas são a melhor coisa que ele poderia ter feito naquele momento, diante daquelas condições. (Rogers, 1961).

“Para o existencialismo, a liberdade é a capacidade do indivíduo de decidir sobre sua vida escolhendo-a e por ela se responsabilizando” (Penha, 2004, p. 47). O autor descreve o pensamento de Sartre a respeito da liberdade de escolha da seguinte maneira: o homem é livre para escolher o que há de ser, para escolher sua essência, para criar os valores sob os quais dirigirá sua vida. Essa liberdade, entretanto, traz a responsabilidade por seus sucessos ou fracassos, quer dizer, por tudo o que ele escolhe e faz. Por isso, o homem não poderá culpar os outros ou as circunstâncias pelos seus erros.

Percebe-se, assim, que há paralelos entre Rogers e o existencialismo, passando “necessariamente por uma atitude fenomenológica, de espera, de escuta, de aguardar a

emergência do fenômeno do ser do cliente, da experiência viva, para estabelecer uma relação verdadeira.” (Holanda, 1998, p.131).

Rogers (1961) acredita que numa relação de ajuda ótima os clientes tendem a desviar-se daquilo que os outros esperam deles, aprendem a ouvir-se com sensibilidade, caminham para a aceitação de sua essência, confiam nos complexos processos internos de si mesmo, são plenamente eles mesmos em toda sua fluidez, caminhando continuamente para ser, na consciência e na expressão, aquilo que são de acordo com o conjunto das reações organísmicas. Eles saem do “eu sou” estático em direção ao “eu estou” flexível. Com isso, evoluem para a possibilidade de mudança, a proximidade das relações e a integração de seu funcionamento.

Além disso, deixam de temer seus sentimentos íntimos e passam a aceitá-los e permitir sua existência; passam a ter maior consciência do que ocorre em seu íntimo; passam de uma vida com valores introjetados de outros, para valores que sentem em si mesmos no presente; deixam de ser pessoas dirigidas por forças interiores e exteriores, fora de seu controle, e começam a ser pessoas autônomas, mais espontâneas e responsáveis por si mesmas. É a experiência da liberdade de ser quem se é, de aprender a ser livre, de tornar-se pessoa. (Rogers & Stevens, 1976).

Como ele se aceita, desenvolve uma atitude mais positiva em relação a si mesmo e assume cada vez mais as conseqüências de suas resposta. A distância entre o eu real e ideal diminui e ele passa a andar com suas próprias pernas. Uma relação livre de juízos de valor favorece a liberdade, a responsabilidade e a percepção de que cada experiência tem um sentido, que depende somente da pessoa, já que não há ninguém melhor para apreciar um ato positiva ou negativamente do que ela mesma.

A pessoa plena é aquela que flui na vida, levada pela tendência atualizante. Ela assume e aceita tudo de si e decide se quer mudar ou não, encontra o local adequado para cada sentimento e realiza uma harmonia construtiva e crescente consigo e com os outros. É um indivíduo mais criativo, equilibrado e realista, que sente uma profunda necessidade de socializar-se, ou seja, de comunicar-se e associar-se com os outros. Portanto, possui mais chances de se adaptar e de sobreviver frente às mudanças nas condições ambientais.

De acordo com Rogers (1961, p. 176), o processo da “vida plena” implica a “coragem de ser”, significa um mergulho na “corrente da vida”, uma vivência rica, apaixonante e intensa de todos os sentimentos, inclusive dos “ditos” negativos ou imperfeitos, como a dor, a tristeza, a

raiva. É a expansão e a maturação de todas as potencialidades de uma pessoa, uma escolha, um processo de transformação.

4. Formação do Psicoterapeuta Centrado na Pessoa

A Abordagem Centrada na Pessoa define que as condições necessárias são suficientes, ou seja, se existirem de fato, outras não serão necessárias. Mas, se o terapeuta sente a necessidade de incluir algo mais ao processo terapêutico, isso sinaliza que elas não estão sendo suficientes, isto é, que é preciso repensar se o que se tem feito é ACP e o que é preciso fazer para efetivar tal suficiência.

Uma das recomendações seria admitir que as atitudes e os sentimentos do terapeuta são mais importantes que o seu conhecimento e orientação teóricos, isto é, interessa mais o que o terapeuta percebe e sente do que o que ele pensa. São as qualidades humanas pessoais, o que o terapeuta vivencia e não o que ele sabe, que proporcionam o crescimento e a mudança pessoais. Para o cliente, os processos e as técnicas são menos importantes porque é a maneira como as atitudes do terapeuta são apreendidas que importa. Por essa razão, confiar na intuição, no sentimento interno e não intelectual, na totalidade de sua própria experiência é sábio e possibilita uma maior exatidão nas atitudes. (Rogers, 1961).

Nessa linha de pensamento, seria contraditório acreditar na impessoalidade do terapeuta. Para os “acepistas”, ele deve mostrar-se como pessoa, com seus defeitos e qualidades individuais, pois assim estará sendo autêntico e poderá estimular a mesma atitude em seu cliente. O terapeuta pode, com sua própria atitude, criar segurança, a fim de reduzir as barreiras e deixar que o outro se revele mais profundamente na relação terapêutica. Assim, ele abre canais de comunicação onde os clientes possam partilhar livremente seus sentimentos e sua percepção do mundo.

Por isso, a formação do terapeuta centrado na pessoa investe e estimula muito mais o autoconhecimento do que o aprendizado das técnicas. O fundamental é a consciência de si mesmo, a viagem ao interior de si, que nunca se completa, está sempre em desenvolvimento, o que explica o fato de Rogers não querer certificar pessoas como terapeutas centrados na pessoa. (Rogers, 1984).

De acordo com Rogers (1961), a atitude de quem ajuda e a percepção de quem é ajudado demonstram a eficácia de uma relação terapêutica. As reações do cliente são recíprocas das

atitudes do terapeuta, daí a importância da reunião das três condições básicas para que haja mudança. O que provoca as alterações de realidade é a qualidade da relação que se estabelece no processo terapêutico após o contato. Se a simpatia, o respeito e a confiança crescente do terapeuta forem percebidos e sentidos pelo cliente, ele pode encontrar um ponto de apoio de onde partir para enfrentar um mundo cheio de armadilhas e perigos, passando a sentir-se mais seguro.

Esse mundo ameaçador faz com que muitos indivíduos estabeleçam uma distância, uma reserva, uma atitude profissional ou impessoal, que os protege das conseqüências positivas ou negativas de um verdadeiro relacionamento, conforme o autor. No entanto, eles devem entregar-se como pessoas, permitirem mostrar seu interesse pelo outro. O mesmo vale para a relação terapêutica, que também deve ser entendida como uma relação entre duas pessoas, mesmo que isso não seja reconhecido por muitos profissionais. Amatuzzi (1989, p.182) considera que as falas de qualquer profissional serão úteis “à medida que provierem dele como pessoa, sem que ele tenha que pensar ou dizer a que título ou sob que papel”.

A partir de sua própria experiência clínica, Rogers (1961) reflete sobre algumas características das relações de ajuda eficazes. Questiona-se se será capaz de diferenciar-se do cliente, de ser uma pessoa independente para poder compreendê-lo e aceitá-lo, sem receio de perder a si mesmo; se poderá promover independência e não se tornar um exemplo ou modelo a ser seguido pelo outro; se conseguirá diminuir ou eliminar as ameaças externas para que o cliente possa enfrentar os sentimentos e conflitos internos; se será capaz de entrar delicadamente no mundo do cliente, aceitar todos os seus aspectos e libertá-lo do receio de ser julgado pelos outros.

Por fim, o autor conclui que é preciso aceitar o indivíduo como pessoa, no processo de transformação para tornar real as suas potencialidades e facilitar seu crescimento como ser independente. Assim, torna-se necessário que o terapeuta amplie e desenvolva suas próprias potencialidades, pois a capacidade de criar esse tipo de relação mede-se pelo desenvolvimento que o próprio terapeuta atingiu. “O que torna a resposta terapêutica uma fala autêntica é a qualidade da presença do terapeuta: sua resposta é a formulação de sua reação total (e integrada) à fala do cliente”. (Amatuzzi, 1989, p. 27).

Na terapia, o cliente busca uma comunicação consigo próprio, e é o terapeuta quem pode lhe dizer o significado exato de seus sentimentos. Seja qual for o sentimento ou a forma de expressão do cliente, ele precisa sentir-se compreendido e aceito exatamente como é. Mas não basta o terapeuta ser empático e aceitar o cliente, ele tem que transmitir o que sente e o cliente

tem que perceber isso, vendo o terapeuta como uma pessoa real, e isso deve ser mostrado de forma transparente, para que o cliente possa ser, abertamente, ele mesmo. (Rogers, 1961).

Conforme o autor, ao sentir a autenticidade, a empatia e a aceitação incondicional do terapeuta, o cliente se afasta de um modo de funcionamento estático e impessoal e se encaminha no sentido de uma experiência fluida, marcada por sentimentos pessoais diferenciados, que gera maturidade psíquica, saúde e relações mais realistas consigo mesmo, com os outros e com o mundo. E esse processo se retroalimenta, ou seja, o cliente começa a ter relações autênticas com outras pessoas fora do ambiente do consultório.

É comum o cliente ser acusado de ficar menos tolerante ou mais anti-social após um processo terapêutico centrado na pessoa. No entanto, mesmo que seja o caso, ele estará sendo mais congruente, isto é, passa a escolher pessoas e situações que lhe fazem bem e a evitar ou enfrentar as que não o agradam. Torna-se mais difícil suportar as relações não-autênticas. Ele pode sentir-se mais único e mais só, mas é mais real e sua relação com os outros se tornam mais profundas e satisfatórias. (ibid.).

Para Rogers (op.cit.), quando a aceitação é sentida como mais fraca, o organismo organiza a sua defesa contra a ameaça, mas quando o terapeuta ouve e aceita os sentimentos do cliente, este começa a empreender uma seqüência crescente. Primeiro torna-se capaz de ouvir-se a si mesmo e perceber sentimentos que foram negados e reprimidos, depois começa a aceitar-se, tal como o terapeuta o fez, e, por fim, atinge uma maior congruência. Como está mais consciente de si, descobre que é livre para se modificar e crescer nas direções naturais do organismo humano. Então, o processo evolui da rigidez para fluidez.

Mas para que essa seqüência se realize o terapeuta também precisa aceitar-se como é para poder aceitar o outro como ele é, e assim, gerar confiança. Ele deve ter consciência de si e do que sente para poder ajudar o outro, o que requer um afastamento das atitudes de defesa que impedem o discernimento de suas próprias reações. Quando o terapeuta aceita seus sentimentos imediatos na relação com o cliente, este tende a se sentir bem e confiante. “Se posso formar uma relação de ajuda comigo mesmo – se puder estar afetivamente consciente dos meus próprios sentimentos e aceitá-los - é grande a probabilidade de poder vir a formar uma relação de ajuda com uma outra pessoa”. (Rogers, 1961, p. 55).

GRUPOS DE ENCONTRO: DEFINIÇÃO E VIVÊNCIA

A pesquisa com grupos de encontro nasceu nos últimos anos da vida de Rogers, quando ele já não recebia influências restritivas das instituições, nem tinha a responsabilidade acadêmica de outrora, sentindo-se mais livre para experimentar e testar suas idéias. Resolveu, então, abandonar a terapia individual e passou a dedicar-se integralmente às atividades de grupo, a problemas sociais cada vez mais amplos e às questões sobre o relacionamento humano na coletividade. Por isso, a quarta fase da Abordagem Centrada na Pessoa passou a ser chamada de Fase Coletiva ou Inter-humana.(Holanda, 1998).

Considerada por Rogers a invenção social do século XX que mais rápida e espontaneamente se difundiu, o movimento de grupos, é uma força poderosa que cresceu à margem do *establishment*, e que apesar das pressões contrárias, começou a funcionar em inúmeras situações. Representou nos anos 60 e 70, a faceta de maior impacto da Psicologia Humanista, traduzindo em ações efetivas seu compromisso de transformação sócio-cultural. “Conheço muito poucos movimentos que expressem tão claramente a necessidade e desejo das pessoas, mais do que os das instituições”. (Rogers, 1970, p.2)

A base inicial desse movimento, conforme o autor, foi o pensamento lewiniano, a psicologia gestaltista e a terapia centrada no cliente. No entanto, muitas outras teorias e influências vieram a contribuir com a disseminação e desenvolvimento das experiências intensivas de grupo, gerando uma série de modalidades, como os grupos de encontro, os quais “pretendem acentuar o crescimento pessoal e o desenvolvimento e aperfeiçoamento da comunicação e das relações interpessoais, através de um processo experiencial” (id, p.5).

Rogers formou facilitadores de grupos de encontro em workshops com grupos de 200 a 300 pessoas e duração de 15 dias. Descobriu-se que, apesar do grande número de participantes, as pessoas conseguiam se comunicar, compartilhar sentimentos íntimos e desenvolver um sentido de comunidade, uma conexão com toda a humanidade e até com todo o universo. A partir daí, Rogers e seus colaboradores organizaram workshops bem sucedidos em países da Europa, Ásia e América Latina. (Fonseca, 2004).

1. Grupos ou Reuniões da Comunidade

Neste trabalho, o interesse recai sobre uma forma específica de encontro: o “grupão”, nome dado

pela comunidade brasileira da Abordagem Centrada na Pessoa aos encontros de grupo realizados em alguns cursos de formação e nos encontros periódicos⁵ da ACP, cuja duração varia de um dia a várias semanas. Consideram-se os “grupões”, também conhecidos como “reuniões da comunidade”, a principal atividade desses encontros, sendo realizados pelo menos uma vez ao dia.

O “grupão” é um espaço privilegiado para crescimento pessoal, pois as pessoas desenvolvem um clima de segurança para expressarem-se com liberdade e manifestarem o que sentem, querem ou conseguem. É o lugar onde elas podem ser verdadeiramente elas mesmas, despidas de máscaras. Aliás, a orientação de grupo surgiu da tentativa de reduzir os motivos de receio ou de defesa para que as pessoas pudessem comunicar livremente o que sentiam. Como bem explanou Roger (1961, p.37), “aquilo que é mais pessoal é o que há de mais geral”, isto é, a expressão do sentimento mais pessoal e íntimo, geralmente, encontra eco e toca mais profundamente aos outros.

O funcionamento dos fóruns ou outros encontros da ACP ocorre de forma relativamente não estruturada, ou seja, não há uma liderança constituída, uma programação pré-estabelecida, nem indicações a respeito do que é, de como se comportar ou de que fim terá o encontro. A única certeza é de que haverá reuniões da comunidade, as quais se destinarão a toda pessoa que desejar ampliar seus relacionamentos interpessoais, conhecer seu próprio potencial, dar e receber afeto, enriquecer a si mesma e ao outro e desenvolver a compreensão e a aceitação mútua.

O número de participantes do grupo define se será um grupo pequeno (até 20 membros) ou um grande grupo (acima de 20 membros). Podem ser ainda residenciais (com mais de um dia de duração) ou não residenciais (com menos de um dia). Os membros escolhem objetivos e direções pessoais espontaneamente, responsabilizando-se pelo desenvolvimento do grupo. Cada um responde suas próprias questões iniciais, descobrindo-se e desvendando as diversas possibilidades de encontro no decorrer do processo.

O próprio movimento do grupo modifica o que as pessoas estão sendo naquele instante, como observa Rogers (1961) ao declarar que era uma pessoa diferente num grupo afetivo e interessado em comparação a um grupo hostil e frio. “Ninguém participa de um grupo

⁵ Atualmente os encontros nordestinos realizam-se no primeiro semestre de cada ano e os brasileiros a cada dois anos, intercalando-se com os latinos. Já os internacionais ocorrem a cada quatro anos.

impunemente” (Fonseca, 1988, p. 29), ou seja, aqueles que participam ativamente como pessoas no grupo sofrem os efeitos desse processo. A transformação é mais homeopática que radical, podendo ser vivida intensamente sem precisar ser sempre dramática ou explosiva e manifestando-se no momento atual ou tempos depois quando for possível em sua vida prática.

O “grupão” tem ainda o objetivo de suscitar a dimensão terapêutica do próprio grupo, valorizando a experiência de cada pessoa e tentando compreender o sentido pessoal dessa comunicação. (Fonseca, *ibid*) Durante o processo, as relações tornam-se mais complexas e a rede de interações mais variada. As pessoas desenvolvem uma abertura para ouvir a si próprias e ao outro, com suas diferenças e peculiaridades, ampliando o espaço para o encontro interpessoal, para as criações originais e para o crescimento humano.

A Escuta do outro

Para Rogers (1983), a escuta profunda, isto é, ouvir as palavras, os pensamentos, a tonalidade da voz e dos sentimentos, o significado pessoal, mesmo que oculto às intenções conscientes, traz uma satisfação em ouvir, bem como uma verdade universal, que enriquece sua vida.

Estar aberto aos significados contidos nas mensagens passadas por cada pessoa, querer ouvi-la em todos os níveis facilita imensamente a captação da forma do mundo interno dela, segundo o autor (*ibid*). Uma mensagem que superficialmente parece pouco importante pode revelar um grito profundo, um pedido de socorro, um desconhecido que se teme, mas que precisa ser comunicado a outro ser humano. Por isso, somente prestando profunda atenção em seus significados é que será possível entendê-los.

Rogers (*id*) utiliza uma analogia com um prisioneiro no calabouço a fim de demonstrar como os indivíduos sentem-se quando não são verdadeiramente ouvidos. É como se ele transmitisse diariamente uma mensagem em Código Morse, perguntando, suplicando, ansiando por uma resposta, que um dia, finalmente aparece. Nesse momento, ele agradece a Deus por alguém saber o que significa estar em sua própria pele, ele consegue, enfim, libertar-se da solidão e torna-se novamente um ser humano.

Ouvir efetivamente uma pessoa e os significados pessoais e íntimos que lhe importam, ou seja, não estar atento apenas às palavras, traz conseqüências de alívio, agradecimento, abertura e

mudança, conforme o autor. Isso pode ser comprovado nas inúmeras entrevistas terapêuticas e experiências intensivas de grupo realizadas por Rogers. No grupo, esse processo ocorre gradualmente, à medida que a pessoa conquista a possibilidade de expressar-se, sentindo menos medo e mais desejo de partilhar seu mundo.

A escuta pelo outro

Ser ouvido pelo outro sem julgamentos, diagnósticos e avaliações, especialmente quando se vive uma situação psicologicamente dolorosa, pode fazer com que uma pessoa sintase muito bem, capaz de rever seu mundo, encontrar soluções inimagináveis e seguir seu caminho. De acordo com Rogers (op. cit.), quando alguém ouve o outro de forma sensível, empática e concentrada, sem tentar assumir a responsabilidade por ele, aspectos que antes pareciam insolúveis tornam-se passíveis de solução e confusões que pareciam irremediáveis transformam-se em correntes que fluem com relativa facilidade.

No entanto, há situações em que, por mais que pareça, a pessoa não consegue ouvir e apreender os significados ditos pelo outro, como relata Rogers (id). Ela pode estar tão certa do que o outro vai dizer, que não o ouve. Também é comum que ela distorça, de modo sutil, a mensagem recebida para fazer o outro dizer o que se quer ser ouvido. Por trás dessa manipulação encontra-se, de um lado, a satisfação de se ouvir o que já foi decidido de antemão o que o outro diria e a transformação do outro naquilo que se quer que ele seja, e de outro, a raiva e frustração de ser ouvido dizendo algo que não se está dizendo, de ser tomado pelo que não se é.

Fico terrivelmente frustrado e aprisionado quando tento expressar algo que é meu, algo que faz parte de meu mundo interno, privado, e não sou entendido. Quando resolvo assumir o risco de tentar compartilhar algo que me é muito pessoal e não sou recebido ou entendido, vivo uma experiência esvaziadora e solitária. (Rogers, 1983, p. 8).

Rogers chega à conclusão de que a falta de compreensão leva à perda da esperança, tornando algumas pessoas psicóticas, pois sem esperança, seu mundo interno passa a ser o único

lugar onde podem viver. Dessa forma, não há mais a possibilidade de viver qualquer experiência humana compartilhada.

A escuta de si mesmo

Saber o que acontece dentro de si não é uma tarefa simples, pois os condicionamentos recebidos desde a infância cerceiam e impedem a emergência de muitos sentimentos que se afluam. No entanto, essas dificuldades podem ser superadas ao longo da vida por meio do exercício de ouvir-se nas mais variadas situações. Quando a pessoa consegue pensar, sentir e agir de maneira harmônica, ou seja, quando ocorre o emparelhamento entre esses três níveis, pode-se dizer, segundo Rogers (id), que há integridade e congruência, elementos fundamentais para o alcance da comunicação plena.

Deve-se atentar para o fato de que a atitude de autenticidade sempre é interna, ocorre quando o indivíduo está consciente de seus pensamentos e sentimentos e age de acordo com eles, saindo dos condicionamentos aprendidos. Ser autêntico nunca é para o outro, diz respeito a uma opção pessoal de respeito a si mesmo. E isso não significa a confrontação imediata ou o esquecimento do outro, mas a construção de um relacionamento honesto e verdadeiro. Logo, o contato consigo mesmo possibilita uma aproximação maior com o outro. (Rogers, id).

Enquanto para alguns a tomada de consciência do que se passa em seu íntimo é relativamente fácil e a comunicação um grande obstáculo, para outros, a relação se inverte. A hesitação em comunicar o que se está pensando ou sentindo pode ser percebida em inúmeras ocasiões, especialmente nos encontros de grupo. Os motivos também são os mais variados, mas o medo e o desejo de ser aceito permeia quase todos eles. Muitas vezes não se expressa o que se sente por medo de ser repreendido, mal interpretado, humilhado, ou seja, não aceito pelo outro, o que lembra a necessidade intrínseca desse sentimento.

Mas por mais que se tenha aprendido que só será amado se preencher determinadas condições, o que é muito comum nas relações parentais, entende-se que algumas vezes é menos importante e necessário ser aceito ou amado pelo outro do que por si mesmo. Às vezes, é preciso mais coragem para entrar em contato consigo mesmo e menos para comunicar o que está presente na consciência. Nos grupo, mas também em outros casos, torna-se quase impossível impedir essa

expressão, tamanha a força, a emoção e o desejo de compartilhar a experiência vivenciada naquele instante.

De acordo com Rogers (id), a permissão para que o outro seja ele mesmo, independente, dono de suas próprias idéias, objetivos e valores, contribui para seu desenvolvimento autônomo e responsável. Mas, essa postura é muito menos comum do que deveria ser, logo, precisa ser trabalhada entre pais e filhos, terapeutas e clientes, membros dos encontros de grupo ou em qualquer relação em que se espere o crescimento do outro.

Com muita freqüência, ama-se para controlar, ao invés de amar porque se gosta do outro. No entanto, a pessoa que é amada compreensivamente desabrocha e desenvolve seu eu próprio e único, assim como aquela que ama de modo não possessivo enriquece a si mesma.

Um dos sentimentos mais gratificantes que conheço – e também um dos que mais oferecem possibilidades de crescimento para a outra pessoa – advém do fato de eu apreciar essa pessoa do mesmo modo como aprecio um pôr-do-sol. As pessoas são tão belas quanto um pôr-do-sol quando as deixamos ser. (Rogers, 1983, p.14)

Nos raros momentos em que a autenticidade de um encontra-se com a do outro ocorre uma “relação eu-tu”. Rogers reconhece que esse tipo de encontro profundo não acontece com muita freqüência, mas somente quando ele tem possibilidade de ocorrer é que vive-se como ser humano. Quando o indivíduo não é estimado ou apreciado, não só se sente muito diminuído, como seu comportamento é atingido por seus sentimentos. Quando é estimado, como ocorre nos encontros de grupo, ele desabrocha e cresce.

2. O Processo Grupal

Rogers (1970) descreve tendências não lineares observadas a partir de sua experiência pessoal e de sua equipe com grupos intensivos. Relata uma fase de hesitação, confusão, silêncio embaraçoso e comunicação cerimoniosa, superficial. Também trata de uma resistência inicial à expressão de sentimentos íntimos, que só gradualmente vão se revelando de maneira tímida. Por estarem ambivalentes em relação à confiança no grupo, os indivíduos começam a expressar-se no passado, ou seja, a descreverem situações exteriores, distantes dele e do próprio grupo, um

sentimento “então e ali”. Normalmente é mais cômodo falar de algo que já passou e que não acontece mais.

Os primeiros sentimentos “aqui e agora”, isto é, aqueles de verdadeiro significado tendem a surgir em atitudes negativas, como críticas ou irritação, em relação aos outros membros do grupo ou ao líder, se houver. Rogers explica que estas são as primeiras manifestações por dois motivos: primeiro porque é uma das melhores maneiras de se avaliar a liberdade e a segurança no grupo, depois porque os sentimentos profundos positivos são mais difíceis e perigosos de se exprimir, pois a pessoa fica mais vulnerável e exposta à rejeição.

Com o passar do tempo, o indivíduo percebe que se trata do seu grupo e que ele pode ajudar a fazer dele o que deseja. Desenvolve-se, lentamente, um clima de confiança, o qual impele o indivíduo a arriscar-se e deixar que o grupo conheça algumas de suas facetas. O grupo, geralmente, reage de maneiras distintas, podendo ser receptivo ou não, fornecendo respostas de aceitação suave ou rejeição severa.

Durante o processo as pessoas expressam sentimentos positivos ou negativos experienciados no momento imediato em relação a outro membro do grupo. Certos membros sensíveis e receptivos demonstram uma capacidade natural e espontânea de tratar o sofrimento dos outros. A experiência de liberdade do grupo facilita a manifestação de inúmeros potenciais terapêuticos, e, para o autor (ibid), esta capacidade, é mais freqüente na vida humana do que se imagina.

Outra tendência consiste na aceitação do eu, que traz uma sensação de maior autenticidade e verdade. Ao aproximar-se de seus sentimentos, o indivíduo torna-se menos rígido e mais aberto à mudança. O grupo, por sua vez, desenvolve uma impaciência crescente às defesas dos indivíduos que se escondem atrás de máscaras ou fachadas, exigindo que eles sejam eles próprios. Como a expressão pessoal de alguns membros possibilitou um encontro mais profundo, o grupo passa a buscar intuitivamente esse objetivo.

O indivíduo recebe feedbacks que podem ser desagradáveis, mas também muito construtivos se enquadrados no contexto dos interesses do grupo. Confrontos diretos, reações mais vigorosas e até violentas entre membros do grupo podem ocorrer, mas mesmo assim é importante para o indivíduo perceber como é visto pelos outros durante a interação grupal. Muitas vezes os confrontos são seguidos de compreensão.

Um dos principais aspectos que determinam a mudança por meio da experiência de grupo é a ocorrência maior de relações Eu-Tu, de contatos mais íntimos e diretos do que os indivíduos acostumaram-se na vida diária. Tudo o que é dito com franqueza, inclusive os sentimentos negativos, pode ser compreendido profundamente pelo outro, à medida que se desenvolve o encontro entre os membros. Também é muito comum que haja uma relação de ajuda entre os participantes fora das reuniões de grupo.

Também é comum verificar que sentimentos expressos com sinceridade e aceitos em uma relação geram intimidade e sentimentos positivos, e que a sensação de confiança e calor humano cresce a cada encontro, a partir de uma verdade que inclui sentimentos positivos e negativos. A autenticidade das trocas entre as pessoas permite que elas se reforcem com uma afeição verdadeira.

Em “Um Jeito de ser” (1983), Rogers esboça os múltiplos lados verificados nesse processo, tais como: os aspectos caóticos e penosos, a unidade a partir da individualidade, a transformação no critério de escolha de valores, o processo inclusivo de tomada de decisão e o aspecto transcendente.

Muitas alterações no comportamento dos indivíduos aparecem durante e após a experiência grupal. O tom de voz tende a ser menos artificial no próprio grupo e a capacidade de ouvir e compreender o apelo do outro tende a aumentar depois dessa prática de aceitação de pessoas. As mudanças que ocorrem após os encontros podem ser de alegria, tolerância, honestidade, aproximação, confiança, liberdade ou outras tantas, as quais dependerão de cada experiência.

Por isso, parece oportuno acrescentar um relato pessoal de um encontro recente, ciente de que as idéias ou explicações da realidade estudada são sempre mais imprecisas do que a própria realidade, que é sempre mais rica que qualquer teoria, pensamento ou discurso que se elabora sobre ela. (Minayo, 1994).

3. Relato de Experiência em um Encontro Centrado na Pessoa

As expectativas da autora desta monografia eram grandes ao chegar em Canela/RS, local de realização do VI Fórum da Abordagem Centrada na Pessoa. Era sua primeira experiência em um encontro da abordagem e mesmo tendo chegado um dia antes do início do encontro, foi

recepcionada com um largo sorriso e um forte abraço por uma das organizadoras do evento. Percebeu então que aquele era apenas o início das trocas autênticas que ali ocorreriam posteriormente.

Sentindo-se segura e contente por estar naquele belo lugar, aqueceu-se na lareira, enquanto ainda não podia sentir o calor humano, já que os participantes só viriam a chegar no dia seguinte. Leu um pouco mais sobre o movimento de grupos, mas logo preferiu distanciar-se do teórico e preparar-se para a experiência vivencial que se aproximava. E no silêncio daquela última noite de solidão, adormeceu tranqüila, como há tempos não sucedia.

Durante a manhã, percebeu que os primeiros viventes (forma como a equipe organizadora se dirigia aos participantes), começavam a chegar em pequenos grupos. Mas o primeiro encontro de todo o grupo só ocorreu à noite, sendo festivo, marcado por danças e comidas típicas da região.

Pessoas de todo o país se reencontravam e notava-se que o tempo e a distância não haviam afastado o carinho entre elas. Iniciava-se também o contato com pessoas da mesma cidade, que apesar de terem maiores possibilidades de encontro, ainda não se sentiam próximas. A divisão das pessoas nos quartos, o desarrumar das malas, a organização dos pertences, as conversas de fim de noite também fizeram parte do início dessa aproximação.

A primeira reunião ocorreu na manhã seguinte e girou em torno do debate a respeito do formato e da programação das atividades do fórum. Como não há nada estabelecido a priori, e a maioria das pessoas sabe disso, entende-se que tudo será decidido pelo grupo durante o encontro, e se essa única regra não for respeitada, isto pode detonar protestos e descontentamentos, como de fato ocorreu neste primeiro “grupão”, cuja falta de estrutura gerou muita confusão.

As manifestações de desagrado surgiram quando um rolo de papel pardo apareceu no meio do grupo, e em seguida algumas pessoas foram escrevendo seus trabalhos. Instalou-se uma polêmica. Alguns estudantes argumentaram que queriam e tinham o direito de decidir junto ao grupo como organizariam a programação. Sugeriram dividir o rolo em várias partes, nas quais os indivíduos colocariam seus trabalhos; utilizar um quadro que se encontrava fora da sala para anotar as atividades; reunir as pessoas interessadas em cada apresentação para discutir quando e onde se reuniriam, dentre outras.

Muitos, especialmente os “dinossauros” (membros mais antigos na abordagem), sabiam que normalmente é assim que vai sendo montada a programação nos encontros da ACP. No

entanto, não tem que ser necessariamente dessa forma. Tem funcionado, mas pode ser mudado a qualquer hora, como bem disse uma das participantes diante do rebuliço criado em torno do rolo de papel, o qual saiu da sala em baixo do braço de outro membro, para depois voltar nas mãos de um terceiro.

A tensão e os desentendimentos pareciam não ter fim, mas os ânimos foram acalmando aos poucos, dando lugar a sorrisos, acordos e entendimentos. Alguns insistiam que o principal não eram os trabalhos e sim os “grupões”, propondo que fosse decidido quando estes se realizariam o mais rápido possível. Percebia-se que também havia concordâncias e discordâncias quanto a esse tema.

Aqueles que levaram trabalhos para serem apresentados ou que tinham interesse específico em assistir a algum deles demonstravam uma certa predileção por essa parte do fórum, enquanto os que já participaram de outros encontros da ACP ou que compreendiam a importância das vivências em grupo, preferiam esses momentos. Todos lutavam para defender seus sentimentos, idéias, crenças, vontades.

O fato é que a própria abordagem e a maioria das pessoas que dela fazem parte, priorizam os “grupões”, justamente por o valorizarem como principal forma de encontro genuíno entre pessoas. Além disso, os fóruns baseiam-se nos workshops centrados na pessoa, desenvolvidos por Rogers e sua equipe, que aprenderam que o poder podia ser compartilhado, que era possível confiar na sabedoria de cada grupo, passando a colocar, então, as “reuniões da comunidade” como centro em seus encontros.

Com o tempo, decidiu-se que haveria dois “grupões” por dia e seus horários definidos em cada um deles. O primeiro foi marcado para a tarde desse mesmo dia, tamanha a vontade das pessoas em iniciar a construção daquela comunidade. E que belo começo. Após a expressão de um membro sobre o falecimento de uma pessoa especialmente querida dentro da abordagem, começaram inúmeras manifestações de carinho, homenagem, tristeza, dor e alegria.

E a partir da compreensão e aceitação dos sentimentos de cada membro que se expunha, ocorriam trocas mais afetuosas e estreitas. Até mesmo quem nunca conheceu ou havia ouvido falar de Elias Boainain moveu-se e solidarizou-se com quem ainda passava pelo sofrimento da perda. Aliás, o assunto sensibilizou tanta gente, que quando um terminava de falar, mais de cinco mãos já se viam levantadas para manifestar seus sentimentos em relação a perdas de pais, filhos, maridos, avós ou outras pessoas importantes em suas vidas. Obviamente não se tratava apenas de

perdas reais, mas dos medos, das angústias, das impotências, e também do que se deve deixar para trás.

Não se via mais rivalidade, nem tentativas de assumir a liderança ou o controle do grupo. As pessoas foram se dando conta de que podiam confiar umas nas outras, de que todos os sentimentos e opiniões deveriam ser considerados e de que podiam exercer sua força e seu poder pessoal para facilitar o processo e gerar união. Ficou muito claro que a semana seria cansativa, sofrida, porém repleta de encontros verdadeiros, descobertas pessoais e crescimento interno.

Já no segundo dia, firmou-se a idéia dos “grupões” acontecerem pela manhã e pela noite, deixando as tardes reservadas para os trabalhos teóricos ou vivenciais, grupos de interesse, pequenos grupos de encontro ou qualquer outra atividade formal ou informal que se apresentasse. Desenrolou-se o rolo de papel com a programação escrita por cada membro que queria apresentar algo ao grupo e fixou-se nas paredes próximas à Sala do Lago, onde ocorriam as “reuniões da comunidade”, evidenciando que seria o local em que todos estariam com mais frequência.

Assim, desenvolveram-se tanto os “grupões”, quanto os “trabalhos” de forma harmônica, sem maiores atropelos. No entanto, a autora deste trabalho preferiu se dedicar aos primeiros, participando de alguns trabalhos teóricos e de algumas vivências, não se esquecendo de reservar tempo e espaço para os encontros fora do grupo, nas rodas de violão, nos passeios, nas refeições e celebrações.

Conviver com os mais diversos sotaques, temperamentos, modos de ser, e reconhecer na diferença o que há de mais comum, provocou sensações dolorosas e prazerosas, inclusive ao mesmo tempo. O medo do desconhecido impediu movimentos, o medo da rejeição afastou pessoas, mas a vontade de relação aproximou outras. Descobriu-se muito sobre si e cresceu-se imensamente com isso.

Difícil foi encorajar-se para a expressão de sentimentos íntimos em um grupo de mais de 200 pessoas. Precisou-se de uma preparação, de um ensaio, na medida em que a comunicação tornava-se mais aberta a cada encontro fora do grupo, principalmente com as companheiras de quarto. As inquietações advindas dos trabalhos teóricos, especificamente um a respeito de psicossomática, e a serenidade adquirida nas vivências estimulavam aos poucos a participação e a confiança em si e no grupo.

Como já havia uma certa experiência em “grupões”, parte fundamental do curso de formação em andamento, decidiu-se desde o início que somente falas pessoais e carregadas de

emoção seriam expressas. Era como se somente estas pudessem ser aceitas por si e pelo grupo. Era fácil identificar-se e emocionar-se com os outros membros, contudo, havia um bloqueio, uma defesa que não deixava o sentimento ultrapassar e atingir em cheio quem também sofria, mas tinha medo de admitir para não sofrer ainda mais.

O tempo foi passando e a vontade de se colocar no grupo aumentando. Todo dia passou a ser o grande dia em que tomaria coragem e conseguiria falar de si. Até que esse dia finalmente chegou. A partir da escuta de algumas pessoas do grupo, a emoção foi crescendo e tomando conta de qualquer obstáculo, manifestando por meio de um choro soluçado. Era impossível conter-se e não era nem de longe o que se queria. Por mais estranho que se pareça, havia um misto de tristeza e alegria.

Muita alegria por haver chegado a hora, por saber que aquele seria o momento, que não poderia, nem gostaria mais de fugir dele. Muita tristeza por estar passando por momentos difíceis na vida e por haver descoberto dificuldades, limitações, boicotes e anulações de si. Não tinha a mínima idéia do que fazer com tudo isso, a única coisa que passava pela cabeça era: é preciso falar, compartilhar esse desespero.

Foram várias tentativas. Inicialmente acreditava que o que o outro tinha a dizer era mais relevante, mas depois passou a ter certeza que não existia nada que valesse a pena retardar ou impedir a expressão daqueles sentimentos. As pessoas se angustiavam ao ver as tentativas frustradas, mas apoiavam pelo olhar, pelo aperto de mão, pelo toque no ombro, pela preocupação em facilitar e não atrapalhar.

E foi com o apoio dessas pessoas e do grupo que se tornou possível abrir muita coisa que estava guardada lá dentro, borbulhando, não vendo a hora de sair. O medo de fazer uma cirurgia, a raiva por sentir-se culpada pelo desenvolvimento de um nódulo, a dificuldade de encarar momentos difíceis e de mudar, o ódio da psicossomática, o medo de um câncer. O alívio ao perceber que estava sendo acolhida, o orgulho por ter conseguido expressar-se, o impulso de agradecer às pessoas importantes durante todo o encontro, a satisfação por ter sido respeitada e aceita do jeito que se mostrava, por ter sido congruente consigo mesma, por ter sido livre para ser e tornar-se o que se é.

As demonstrações de carinho vieram imediatamente, das formas mais variadas, de acordo com o que cada um tinha de melhor. Muitas palavras de apoio e incentivo, muitos olhares fraternos, alguns gestos de cumplicidade, muitos abraços, um colo reconfortante, alguns toques

fraternos, um desenho especial, muita disponibilidade, uma montanha de afeto. Falou-se em mistério, milagre, força, companheirismo. Sentiu-se empatia, calor humano, espontaneidade, harmonia, amor. A sensação era a de um encontro pessoal profundo e mútuo e a da mais completa e absoluta plenitude.

Então veio o entusiasmo, a felicidade transbordante, a vontade de não perder mais oportunidades, de se arriscar cada vez mais, de confiar mais em si e no outro. Depois veio a reflexão que perdura até os dias de hoje e que, seguramente, continuará a existir e a ocasionar mudanças significativas durante muito tempo. Não foi somente uma experiência inesquecível, mas algo maior, mágico, transcendente, foi o princípio de uma transformação profunda, o desejo e a decisão de ter relações mais íntimas, a aceitação de um jeito de ser e a certeza de que tudo o que foi experienciado trouxe mais abertura e espontaneidade, enriquecendo, fortalecendo e marcando definitivamente toda a vida.

METODOLOGIA DE PESQUISA

1. Pesquisa qualitativa

Rey (2002) define o qualitativo na pesquisa psicológica pelos processos implicados na construção do conhecimento e não pelo tipo de dados que devem ser incluídos. Assim, defende a importância da reflexão epistemológica devido à descoberta de novas dimensões do objeto de estudo da psicologia, bem como de novas concepções do processo do conhecimento, e apresenta uma alternativa de pesquisa qualitativa comprometida com uma epistemologia e uma representação teórica do objeto pesquisado.

O autor aponta que o desenvolvimento de alternativas metodológicas que respondam a uma maneira diferente de fazer ciência implica uma referência epistemológica, o que muitas vezes é ignorado pelas tentativas qualitativas, impedindo a superação da epistemologia positivista, base dos métodos quantitativos. Este tipo de pesquisa simplifica o objeto em variáveis, substitui o pesquisador e o sujeito pesquisado por instrumentos validados e confiáveis, excluindo-os da condição de sujeitos pensantes, apresenta resultados em formas estatísticas e possui uma obsessão pela objetividade.

Feyerabend (1993, apud Rey, 2002) critica a visão rígida, despersonalizada e determinista do positivismo e apresenta uma visão humana, isto é, irregular, singular, casual e subjetiva, da construção do conhecimento. Relata que o cientista fará uso em sua pesquisa das normas obtidas por meio de experiências anteriores, das concepções do mundo, dos absurdos metafísicos, dos restos e fragmentos de teorias abandonadas. Desta forma, o autor pretende evitar as limitações do processo construtivo do pensamento.

Para Minayo (1994), a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares, aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas, procura compreendê-las, trabalhando com o universo de motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes. Corresponde ainda a um espaço dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis, nem a entidades objetivas suscetíveis de medição, manipulação e controle, como na epistemologia positivista.

Demo (1988) ressalta que não se pode negar a dimensão qualitativa da realidade, nem distinguir sujeito e objeto justificando-se pela prática da neutralidade científica. Para o autor,

“qualidade é de estilo cultural, mais que tecnológico; artístico, mais que produtivo; lúdico, mais que eficiente; sábio, mais que científico”

De acordo com Rey (2002), não se pode ignorar o caráter interativo e subjetivo do sujeito pesquisado, nem do pesquisador, principais protagonistas da pesquisa qualitativa. É preciso recuperar o lugar central do cientista como sujeito de pensamento, pois a ciência é produção diferenciada de indivíduos com trajetórias individuais únicas.

A ciência não é só racionalidade, é subjetividade em tudo o que o termo implica, é emoção, individualização, contradição, enfim, é expressão íntegra do fluxo da vida humana, que se realiza através de sujeitos individuais, nos quais sua experiência se concretiza na forma individualizada de sua produção.(p. 28)

O pesquisador, portanto, deve ser ativo e considerar sua subjetividade como parte do estudo. A neutralidade é um mito, é impossível ser neutro na pesquisa qualitativa. Como afirma Lévi Strauss (1975, p. 215, apud Minayo, 1994, p.14): “Numa ciência, onde o observador é da mesma natureza do objeto, o observador, ele mesmo, é uma parte de sua observação”. Ao lidar com seres humanos, o investigador passa a ter um substrato em comum de identidade, tornando-os imbricados e comprometidos.

Os sujeitos também possuem um papel ativo, ou seja, não respondem simplesmente às perguntas formuladas pelo pesquisador, mas constroem subjetivamente suas próprias perguntas e reflexões, o que permite expressar suas experiências e compartilhar idéias e ponderações. Com base nisso, eles entram em contato com novas zonas de sua experiência que estimulam a aparição de outras reflexões e emoções que, por sua vez, conduzem a novos níveis de produção de informação.

A subjetividade é constitutiva da cultura, não apenas um produto dela; é um sistema processual, plurideterminado, flexível e contraditório. Pressupõe superar dicotomias entre o social-individual, o interno-externo, o afetivo-cognitivo, dentre outras tão comuns nas produções teóricas das ciências humanas. Legitima-se ainda pela epistemologia da complexidade, a qual abre uma visão de mundo e permite o acesso a formas de expressão distintas da compreensão habitual do psíquico. (Rey, 2002).

Minayo (1994) acredita que qualquer conhecimento é aproximado, é construído, assim como Rey (2002), que descreve os seguintes princípios da epistemologia qualitativa: (1) conhecimento como uma produção construtiva-interpretativa; (2) caráter interativo do processo de construção do conhecimento e (3) significação da singularidade como nível legítimo da produção do conhecimento.

A interpretação é, segundo Rey (id), um processo constante de complexidade progressiva, gerado pela necessidade de atribuir significado às expressões do sujeito estudado. O pesquisador integra, reconstrói e apresenta diversos indicadores obtidos durante a pesquisa, sem reduzir a riqueza e a diversidade do objeto a uma categoria universal e invariável, respaldada por uma definição teórica estabelecida a priori. A teoria é apenas um dos sentidos do processo.

Além disso, o pesquisador, como sujeito, produz idéias que geram construções de natureza teórica, as quais têm uma relação mais indireta e implícita com o problema estudado, sem referências identificáveis no momento empírico. Essas construções são indispensáveis para entrar em zonas de sentido ocultas pela aparência e produzem estruturas teóricas que vão muito além dos critérios de confirmação empírica. (Rey, id)

Neste sentido, a teoria é condição para dar sentido a fenômenos inacessíveis de forma direta ao pesquisador. Contudo, não se deve relacionar diretamente os dados do momento empírico com a teoria, pois esta é um processo vivo e plurideterminado por se tratar de uma produção subjetiva humana. Dentro do paradigma qualitativo, o momento empírico é o de confrontação e desenvolvimento constante da teoria e não o de verificação.

Ademais, o autor enfatiza o caráter interativo das relações pesquisador-pesquisado e dos sujeitos pesquisados entre si nas formas de trabalho grupal como uma dimensão essencial e constitutiva do processo de estudo dos fenômenos humanos. Segundo Billig (1997, apud Rey, 2002), “em grupos é possível observar os padrões de argumentação e, por meio disso, testemunhar os processos de pensamento na prática” (p.45). Esse princípio leva a aceitação e utilização dos momentos informais e dos imprevistos, característicos da comunicação humana, como situações significativas de conhecimento e relevantes para a produção teórica.

Deste modo, a pesquisa qualitativa valoriza, especialmente, o contexto, a comunicação, o diálogo aberto e as relações entre os sujeitos, os quais devem estar envolvidos e motivados. O contexto da pesquisa afeta a expressão do sujeito, pois todo problema subjetivo é influenciado pelas condições em que o sujeito se encontra e pelo sentido dessas condições para ele. Ao

contrário dos instrumentos de expressão individual, a comunicação possibilita a ressignificação de informações que já haviam sido construídas, além de novas construções e de manifestações diferenciadas, as quais dependem da troca entre os participantes da investigação.

Rey (op. cit.) sustenta ainda o uso da singularidade como momento diferenciado, único e subjetivado, assegurando que o conhecimento científico não se legitima pela quantidade de sujeitos a serem estudados, nem pela repetição do que foi expresso em outros sujeitos. A legitimação encontra-se na qualidade da expressão individual, que se converte em um aspecto significativo de acordo com as necessidades que surgem ao longo do processo de conhecimento, critério que também define o número de participantes.

Segundo este raciocínio, a definição do problema, das hipóteses e dos instrumentos representam uma construção, um movimento permanente respondendo às necessidades geradas pela pesquisa, um momento do pensamento e da reflexão do pesquisador. No curso da investigação, surgem novos elementos de sentido ainda não pensados pelo pesquisador, que enriquecem o problema inicial planejado de forma unilateral. Com isso, o investigador passa a se preocupar menos com o acúmulo de dados e mais com a produção de idéias e explicações a partir dos indicadores construídos durante a pesquisa. (Rey, id).

Na obra de Rey, o caráter oculto à evidência aparece como um dos elementos essenciais da definição do qualitativo. Segundo o autor, a abordagem qualitativa não objetiva predizer, descrever e controlar, mas buscar, conhecer e elucidar os complexos processos que constituem a subjetividade e que não são acessíveis à experiência. Para serem compreendidas, tais inter-relações complexas e dinâmicas não admitem uma fragmentação em variáveis, e sim exigem um estudo integral, que segue as irregularidades da relação humana.

O autor também ressalta que a pesquisa qualitativa é epistemológica e teórica, utiliza processos diferentes de construção de conhecimento e estuda um objeto distinto da pesquisa quantitativa tradicional, esclarecendo, portanto, que não é apenas a diferença metodológica que distingue o qualitativo e o quantitativo. De acordo com Demo (1988), a simples sofisticação metodológica dos dados quantitativos não os transforma em qualitativos e vice-versa. Aliás, a limitação metodológica pode ser muito bem compensada pela profundidade dos procedimentos.

Nesse tipo de pesquisa, não se descobre apenas o que se busca, já que a expressão aberta e complexa dos sujeitos gera múltiplos estados emocionais, ocasiona a descoberta progressiva e

diversa de muitos elementos relevantes para a compreensão dos sentidos e levam o pesquisador por novos caminhos em busca da produção do conhecimento.

2. Grupo focal

O grupo focal consiste em uma técnica cada vez mais utilizada por pesquisadores em ciências sociais e humanas. Em 1920 iniciou-se o emprego desse tipo de grupo de discussão nas pesquisas de *marketing*, mas foi na década de 80 que houve uma redescoberta dos grupos focais. (Gatti, 2005)

Considera-se a técnica coerente com os propósitos do presente trabalho pelo seu próprio formato. Tanto o “grupão”, quanto o grupo focal consistem em um encontro grupal, formado por pessoas livres para aderir, participar e interagir entre si. Além disso, o grupo focal exige o respeito ao princípio da não-diretividade, mas não absoluta, e a presença de um facilitador, o qual deve intervir de modo a facilitar a troca, a criar condições para que a discussão flua entre os participantes, procurando manter os objetivos do grupo.

Percebe-se que o grupo focal utiliza os mesmos termos já empregados por Rogers: a não-diretividade, que deixou de ser utilizada desde a década de 50, e a facilitação, comum até os dias de hoje na realização de grupos de encontro.

Segundo Morgan e Krueger (1993, apud Gatti, 2005), a ênfase da técnica recai sobre a interação grupal e este contexto torna possível a emergência de múltiplos pontos de vista e processos emocionais, captados em forma de conceitos, sentimentos, atitudes, crenças, os quais suscitam significados ancorados em experiências cotidianas. O interesse do pesquisador consiste em saber o que, porque e como as pessoas pensam e se expressam a respeito de um determinado tema.

O grupo focal permite explorar não apenas o grau de consenso entre os participantes sobre um tópico, mas também compreender diferenças e divergências, contraposições e contradições, processos de construção da realidade, questionamentos mútuos, percepções, representações, simbologias e mais uma infinidade de aspectos, conforme Gatti (2005). Assim, pessoas que partilham traços em comum, de acordo com o problema estudado, trazem perspectivas distintas sobre uma mesma questão, e ainda podem desenvolver-se teórica e pessoalmente.

Gatti (*ibid*) sugere a elaboração de um roteiro preliminar, tendo clareza do que se busca compreender, para definir o que se vai solicitar do grupo. O roteiro serve para orientar e estimular a discussão, mas deve ser utilizado de forma flexível, isto é, permitir acréscimos, exclusões e ajustes conforme o andamento do processo interativo. “O processo grupal desencadeado é vital para trazer elementos que provoquem novas reflexões sobre o problema” (p.41)

A autora ainda lembra que o número de membros em cada grupo focal não pode ser muito alto para não limitar as oportunidades de participação e o aprofundamento do tema, nem muito baixo, ficando preferencialmente entre seis a 12 pessoas. Nos projetos de pesquisa, entretanto, não se deve ultrapassar o número de dez participantes.

As limitações da técnica quanto a certas generalizações existem devido ao pequeno número de participantes e à forma como são selecionados. No entanto, a possibilidade de levantar pontos relevantes, de obter detalhamento e profundidade sobre um tópico ou de fazer emergir questões inéditas, extrapolando as idéias prévias a partir das trocas efetuadas, compensa os limites apresentados.

3. Análise de Conteúdo

Uma das formas mais antigas e mais usadas na análise e processamento da informação na pesquisa qualitativa é a análise de conteúdo. Esta técnica codifica a informação em categorias para dar sentido ao material estudado. As unidades parciais fragmentam o objeto para depois integrá-lo em um processo de interpretação. (Rey, 2002).

A análise de conteúdo subdivide-se em três momentos: a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados. Na primeira fase, escolhe-se e organiza-se o material a ser analisado. Os diálogos são transcritos e reunidos no que será chamado de *corpus* da pesquisa. Segundo Bardin (1979, apud Ferreira, 2000), o pesquisador deve realizar, inicialmente, uma “leitura flutuante” dos documentos, o que o ajudará a formular hipóteses ou questões norteadoras, as quais também poderão surgir no decorrer da pesquisa. A partir das hipóteses, escolhem-se os índices e elaboraram-se os indicadores que fundamentem a interpretação final.

A segunda etapa, chamada de exploração do material, caracteriza-se, conforme Ferreira (2000), pela codificação, que consiste na transformação e organização dos dados brutos em unidades. Primeiramente é feito o recorte ou escolha das unidades de registro, depois a

enumeração ou seleção de regras de contagem e, por fim, a classificação e agregação ou escolha de categorias. Todos os estágios devem obedecer algumas regras.

De acordo com a autora, para se compreender as unidades de registro às vezes é necessário referir-se ao seu contexto. Na seleção das regras de contagem, pode-se considerar a frequência, a intensidade, a direção, a ordem de aparição, dentre outras, baseando-se sempre nas hipóteses e na realidade estudada. A enumeração por frequência é bastante útil, pois considera o mais significativo de acordo com a regularidade com que aparece. Os critérios da escolha de categorias pode ser sintático, semântico ou expressivo, sendo o primeiro, o qual agrupa os temas com o mesmo significado, o mais utilizado.

Na análise de conteúdo o pesquisador deve orientar-se pelos pólos de atração da comunicação: emissor e receptor. A mensagem, ponto de partida da análise, serve para se estudar o conteúdo (continente), os significantes (significados) e os códigos (significações). As interpretações buscam alcançar o âmago, o sentido escondido sob a aparente realidade, os significados verdadeiros e profundos, por meio de conceitos, proposições e relação com a fundamentação teórica. (Ferreira, id).

4. Procedimentos metodológicos

4.1 Seleção e escolha dos sujeitos

O principal critério utilizado para a escolha da amostra foi o de selecionar indivíduos com vinculação mais significativa para o problema a ser investigado, com opiniões e idéias voltadas para o interesse da pesquisa. Por isso, todos os sujeitos escolhidos realizam ou já realizaram o Curso de Formação na Abordagem Centrada na Pessoa no Centro de Psicologia Humanista de Brasília (CPHB). Tal pré-requisito esteve de acordo com o objetivo do estudo, pois uma das mais importantes partes deste curso consiste na participação dos estudantes ou profissionais nos “grupões”, que ocorrem uma vez ao mês. Portanto, todos os membros do grupo focal possuíam vivência com o tema proposto, qualificando-os para a discussão.

A amostra foi composta por seis pessoas, sendo duas do sexo masculino e quatro do sexo feminino, todos na faixa etária de 23 a 37 anos, com nível superior completo no curso de

Psicologia, com exceção de um participante, o qual encontrava-se no último ano do mesmo curso. O tempo de experiência em “grupão” era de um a sete anos.

A adesão foi voluntária e o convite (anexo 1) tentou sensibilizar as pessoas inseridas no “pessoa-plena” (grupo da internet) para o tema e para a aderência ao processo de grupo focal. Não se ofereceu informação detalhada sobre o objetivo da pesquisa para que os participantes não viessem com idéias pré-formadas ou discursos preparados.

Os participantes assinaram um Termo de Consentimento (anexo 2), que enfatizou o respeito ao sigilo. As ausências de última hora, já previstas devido ao alerta encontrado na teoria, não prejudicaram a discussão e o desenvolvimento do trabalho.

4.2 Coleta de dados

Escolheu-se o Centro de Psicologia Humanista de Brasília (CPHB) como local de encontro para a realização do grupo focal, pois facilitaria a participação das pessoas, as quais já conheciam e estavam acostumadas a freqüentar o ambiente. O ambiente era claro e arejado, porém com ruídos externos, os quais não atrapalharam a discussão.

Registrou-se a reunião por meio da gravação em áudio para que não houvesse a necessidade de fazer muitas anotações, o que poderia prejudicar o andamento da discussão e o registro completo das informações. Dois gravadores foram dispostos em cima de uma almofada no centro do grupo a fim de se obter uma gravação mais nítida.

Utilizou-se a técnica de grupo focal, elaborando-se previamente um roteiro (anexo 3) para facilitar o desenvolvimento do debate e, conseqüentemente, a coleta dos dados. Os participantes se posicionaram em círculo e o facilitador ofereceu algumas informações a respeito da rotina e da duração da reunião, bem como sobre os objetivos do encontro e a forma de registro a ser utilizada, com o intuito de deixar os participantes mais à vontade e livres para compartilhar seus pontos de vista. O encontro estava marcado para as 14h30, mas as pessoas foram chegando aos poucos e começando uma conversa informal sobre diversos temas. O grupo focal iniciou-se às 15h30 e terminou às 17h10, mas a conversa informal estendeu-se até às 20h30.

Coube ao facilitador introduzir o assunto, propor algumas questões, ouvir, estimular o debate e garantir a participação e a troca efetiva entre os membros. Estes deviam sentir-se responsáveis por criar e sustentar sua própria discussão, o que ocorreu, pois o grupo engajou-se

rapidamente ao trabalho. No decorrer da reunião, os participantes interagiram entre si, trocaram idéias, opiniões e vivências de forma concentrada, sem fugir do assunto proposto. Os depoimentos vinham da experiência concreta vivenciada por eles sobre o tema.

Surgiram novos temas não previstos no roteiro e improvisos, os quais já eram esperados. As questões se encaixaram umas as outras à medida que ocorria a discussão. Logo, esta ocorreu natural e espontaneamente, fluiu com a participação ativa de todos, os quais verbalizaram, ao final do encontro, satisfação por terem discutido assuntos importantes e de seu interesse.

RESULTADOS DA ANÁLISE DE CONTEÚDO

CATEGORIA 1 – DEFINIÇÕES

Refere-se às representações que os participantes têm a respeito do grupão e à possibilidade de explicá-lo ou não. (15)

Principais temas abordados nessa categoria:

Encontro

O grupão é definido por alguns participantes como lugar de reunião, de encontro consigo mesmos e com os outros.

Verbalizações:

“É um lugar de encontro consigo mesmo, com o outro”.

“É um momento que as pessoas se reúnem para, sei lá, encontro”.

Crescimento

O grupão é visto por alguns participantes como oportunidade de crescimento a partir das experiências individuais e da relação com os outros membros do grupo.

Verbalizações:

“Onde as experiências individuais vão servir para o crescimento do grupo e dos indivíduos, na realidade, onde as percepções, a sua percepção vai me acrescentar ou vai demonstrar um outro ponto de vista”.

“É um momento que as pessoas se reúnem para, sei lá, crescimento”.

Liberdade

Alguns participantes definem o grupão como um espaço livre, sem regras, onde todos podem manifestar qualquer coisa, sem necessidade de utilizar máscaras.

Verbalizações:

“Eu acho que é um espaço onde tem espaço para tudo, onde qualquer manifestação possa ser válida, que acrescente ao grupo ou te acrescente, onde você pode levantar questões pessoais, geralmente que vão influenciar o grupo, que vão ter algum resultado no grupo”.

“Você tem um espaço pra se mostrar ali sem máscaras”.

“Também acho que pode ser explicado porque seria uma maneira de baixar essa ansiedade. Nem que seja para falar: é um espaço livre, onde você é livre para colocar o que você quiser, você pode colocar tudo, você pode colocar nada, você pode colocar o que você tá sentindo, você pode se manifestar de alguma forma, você pode se manifestar dormindo, é um espaço onde pode acontecer qualquer coisa, tudo, nada, depende de você, depende de todo mundo”.

“Eu acho que tem como explicar o que é o Grupão ou qual é a finalidade dele. Grupão é um espaço criado para que cada pessoa chegue e faça o que quiser desse espaço”.

Imprevisibilidade

O grupão é definido por alguns membros como algo sempre novo, mutável, diferente.

Verbalizações:

“Sempre muito novo, cada grupo eu não sinto ter nada a ver um com o outro.”

“Eu consegui enxergar que os grupões são diferentes e que mesmo um grupão sendo assim pode ser bom”.

“O legal da vivência de grupos é que cada vez que você vai passando os negócios: cara, isso nunca tinha acontecido. Aí você participa de mais um: isso nunca tinha acontecido”.

Impossibilidade em sua definição

Alguns participantes não acham possível explicar ou definir o grupão porque acreditam ser uma experiência pessoal, a qual deve ser vivenciada naturalmente em um grupão que esteja funcionando.

Verbalizações:

“Não tem como explicar porque é algo seu, pessoal. Você não pode... não tem como você virar para a pessoa e falar: olha, você tem que fazer isso de tal forma, você tem que acolher a pessoa de tal forma; tem que vir naturalmente, senão não surte o mesmo efeito, não chega da mesma forma para quem está do outro lado ouvindo, quem está precisando de alguma coisa, fica algo mecânico”.

“Eu acho que fica difícil explicar o que é, tem que ser vivendo, mas para viver tem que ter um grupo que funcione, tem que ter gente que já saiba”.

“O que vai acontecer lá no meio é que não tem nunca como explicar exatamente porque cada um está no seu momento, cada um vai utilizar o espaço da forma que quer e aí a gente não tem como dizer o que vai acontecer durante o grupo”.

“Acho que é difícil ter uma aula lá do que é grupão, eu não conseguiria explicar”.

CATEGORIA 2 – OBJETIVOS

Ressalta as opiniões dos participantes sobre os propósitos e as funções do grupão, que incluem aprendizagem da escuta de si e do outro, treino de atitudes, função terapêutica, enfim, formação de pessoas e de profissionais. (11)

Principais temas abordados nessa categoria:

Treino de atitudes

A participação no grupão visa capacitar psicoterapeutas por meio do exercício da escuta, da empatia e de outras condições facilitadoras, segundo o modo de pensar de alguns membros.

Verbalizações:

“Quando a gente faz um Grupão, a gente está pretendendo que as pessoas que estão sendo psicólogos, ou que serão psicólogos da abordagem, elas aqui consigam ouvir a outra pessoa, escutar realmente o que ela quer dizer, se escutar como se estivesse realmente numa sessão de terapia. Então, é um espaço de treino para essas atitudes, aqui dentro tem esse objetivo”.

“Aqui no Centro ele tem esse objetivo específico de ensinar, de viver, de formar gente e de ter o grupão. Aqui o grupão tem sim o objetivo de ser assim. E eu acho que a gente pode colocar que ele funciona quando ele atinge esse objetivo, que é colocado aqui nesse curso de formação”.

“Oportunidade de crescimento, de ouvir, da empatia, enfim...”

Fim pessoal e profissional

Por fazer parte de um curso de formação, o principal objetivo do grupão é formar psicoterapeutas, ensinar as condições facilitadoras para que elas possam ser aplicadas no cotidiano pessoal e profissional, tornando-se uma postura, um estilo de vida.

Verbalizações:

“É um curso de formação de profissionais”.

“Tem o fim profissional e tem o fim pessoal também”.

“Na realidade você pratica isso no Grupão e você aplica isso na sua vida, essa postura, e é diferente de você chegar num consultório e falar: agora eu sou terapeuta, agora eu vou aceitar, agora eu vou ser congruente, agora vou me posicionar dessa maneira. Não, não é uma coisa essencial, é uma coisa natural, uma coisa que você tem como um estilo de vida, que você adquiriu essa postura ao longo dos anos com a prática, você aprendeu a ser congruente, você aprendeu a se colocar, você aprendeu a aceitar, né? Não é que é uma coisa assim: eu tenho que aceitar, eu tenho que fazer tudo, então, na hora que eu chegar no consultório eu vou aplicar, é o que as outras abordagens falam, você chega lá e você aplica o que você aprendeu. Não, a gente aplica o que a gente aprendeu no nosso dia a dia e aqui no Grupão é o nosso laboratório master, onde a gente pode se arriscar e a gente sabe”.

“É diferente viver, aceitar e lidar com o outro, o contato que tem pessoal proporciona isso demais, e pra terapia isso é essencial, saber lidar com o outro é o que você vai fazer”.

Função terapêutica

Todos os participantes afirmam que o grupão possui ou pode possuir uma função terapêutica.

Verbalizações:

“Pode ser terapêutico ou não”.

“Pra mim faz bem. O que é ser terapêutico? Terapêutico é fazer bem? Então eu acho que faz bem”.

“Eu acho muito bom o grupão também ser terapêutico”.

“A gente também aprende e tem terapeuta no grupo, não é só terapêutico pra mim, mas é também terapêutico para outras pessoas”.

CATEGORIA 3 –ASPECTOS FACILITADORES

Refere-se às experiências vividas pelos participantes em relação ao grupão que facilitam a auto-expressão de cada um dentro desse contexto. (32)

Principais temas abordados nessa categoria:

Acolhimento

A experiência positiva de ser acolhido pelo grupão promove em seus participantes o desejo de compartilhar suas idéias e sentimentos mais íntimos e verdadeiros.

Verbalizações:

“A partir do momento que eu vejo uma pessoa se colocando no grupo e aquilo que ela conseguiu colocar foi aceito, teve um valor para o grupo, foi, enfim, acolhido, eu me sinto à vontade para me colocar. Então, acho que nesse ponto é facilitador”.

“É bom esse sentimento de acolhimento é essencial, quando você sente, você se sente acolhido, você vicia mesmo porque é bom. E você sabe que é um lugar que você pode vir, as pessoas vão procurar te compreender ou aceitar, mesmo que não compreendam, vão aceitar o que você disse. Eu acho que todas as vezes que eu me coloquei eu me senti muito acolhida”.

“Das poucas vezes que eu consegui tomar força pra falar, eu fui bem acolhido, o grupo me acolheu muito bem, foi algo muito bom”.

“Eu já fui acolhida, foi bom, tipo, sei lá... quando eu sinto alguma coisa, aquela coisa parece ser muito minha, eu me sinto sozinha com aquilo. A partir do momento que um grupo te acolhe, ou algumas pessoas do grupo te acolhem, faz você sentir uma segurança maior, um sentimento de não estar sozinha, de ser compreendida, é uma coisa positiva, é muito gostoso. A tristeza continua ali, não vai passar, não tem como, mas é uma tristeza que é compreendida, que é aceita, que é, sei lá, é bonzão, igual à terapia, tão bom”.

Segurança

O sentir-se seguro para falar qualquer coisa no grupão, sem ser criticado ou rejeitado pelos outros, é de fundamental importância para o bom funcionamento do grupo.

Verbalizações:

“Primeiro eu vinha, sentia o grupo, eu tinha que me sentir segura para conseguir me colocar. Eu acho que é assim com a maioria das pessoas”.

“A nossa capacidade de se sentir seguro, ela vai modificando, de repente algumas pessoas não são facilitadoras para você num grupo. Então, quando essas pessoas estão, você não consegue se colocar. Em outras vindas, aquelas pessoas já não são tão importantes, e você já consegue se expor mesmo com aquelas pessoas. Então, assim, é uma capacidade nossa de se colocar. E você vai se sentindo segura, e aí você vai e consegue se colocar”.

“E é uma construção, em cada grupão você vai conseguindo perceber fatores que te deixam segura no grupo para você conseguir se colocar”.

“Eu acho que a nossa segurança de se entregar no grupo também vai depender muito de o grupo conseguir acolher o que você está conseguindo colocar. O acolhimento do grupo me deu segurança pra eu me colocar nas próximas vezes, eu me senti à vontade, eu me coloquei e eu experienciei todos os sentimentos que estavam vindo à tona na hora”.

Confiança

A experiência de poder confiar nos outros dentro do grupão, acreditando que tudo que for dito neste contexto será devidamente respeitado e guardado por cada um de seus membros, favorece a expressão genuína de sentimentos.

Verbalizações:

“Quando eu vejo que o que eu falo vai encorajar outras pessoas a se exporem e serem bem aceitas, a confiar no grupo: será que eu confio nesse grupo de pessoas que eu nem conheço? Eu fico aqui na minha. Aí tem alguém que se arrisca um pouco mais que eu, não conhece ninguém, mas fala, e eu vejo que o grupo aceitou, que prestaram atenção, e eu começo a tomar coragem”.

“Para mim eu tenho que confiar é difícil chegar assim, eu considero mais fácil um grupo que eu conheço do que um grupo de desconhecidos. Eu pessoalmente prefiro um grupo de uma certa confiança, sei lá, me sentir um pouco à vontade com aquelas pessoas. Posso até não conhecer muito, mas o grupo tem que passar isso de alguma forma”.

“Confiança é se sentir à vontade para falar o que vai falar na frente das pessoas que estão te ouvindo. Não é ter que conhecer a pessoa para poder confiar nela. Às vezes tem uma pessoa que você confiou num grupo e no outro grupo ela não te passa tanto àquela confiança. Comigo já aconteceu isso”.

“Na minha opinião não é uma confiança assim em uma determinada pessoa, é no grupo, no geral, porque na hora que você fala, você fala para todo mundo, então na realidade você está confiando em todo mundo ali, eu acho que você tem que confiar no grupo, agora os fatores que levam você a confiar no grupo é que são muitos”.

Cuidado na correção das atitudes não facilitadoras do outro

Os participantes devem atentar para a forma como corrigem as atitudes de outras pessoas dentro

do grupão a fim de evitar desentendimentos, ofensas ou chateações.

Verbalizações:

“Você não precisa falar: você fez errado, não sei o que... Você fala assim: olha, p/ mim bateu estranho, sei lá”.

“Tem muitas formas de se falar que às vezes você pode, sabe, ser mais light”.

“Você pode ser melhor compreendida ou tão bem compreendida quanto”.

“E que a pessoa não fique tão chateada sabe, não leve tão para o pessoal”.

Direito de estar no grupo como achar melhor

Liberdade que os membros têm para participarem do grupão como quiserem, isto é, eles têm o direito de falar ou não, dormir ou não, sair ou não.

Verbalizações:

“Eu não me importo de uma pessoa estar dormindo, descansando. Mas eu me sentiria incomodada de fazer isso. Eu não faria, se eu estivesse com muito, muito sono, eu não teria vindo e iria embora. Mas não me incomodo nem um pouco, se a pessoa estiver cansada”.

“O funcionamento do grupo não é, não está determinado por todos estarem participando. O funcionamento do grupo é um todo em que se está todo mundo dormindo, o grupo está funcionando. Todo mundo dormindo”.

“Para mim, quem vai pro grupão está a fim de participar ouvindo, falando e às vezes dormindo. Às vezes eu tenho os dois extremos: o de me incomodar um pouco com quem está dormindo e de entender aquilo como uma expressão. A pessoa está participando, falando alguma coisa com aquilo”.

“A pessoa se sentiu à vontade pra dormir no grupo, assumindo a responsabilidade pelo que isso pode acontecer, podem gostar e podem não gostar e podem perguntar”.

Respeito pelo silêncio

Respeitar e valorizar o silêncio no grupão também significa considerar o seu próprio ritmo e sentimento, assim como os do outro.

Verbalizações:

“Com o tempo eu fui aprendendo a respeitar o silêncio, a respeitar o que eu estava sentindo e o que os outros estão sentindo naquele momento, cada um no seu momento”.

“Eu não me incomodo com o silêncio, pra mim ele é essencial”.

“E assim, até o momento de eu entender que aquele momento daquele silêncio não é só pra me escutarem, aí teve um momento que esse silêncio passa, já passa a ser um silêncio normal do grupo”.

“Esse tempo que se dá no grupo que acho interessante porque, por exemplo, num grupo que tem objetivos, que tenha mais ou menos estrutura, às vezes você não tem tempo pra deixar o silêncio invadir. Eu valorizo o silêncio do Grupão por causa disso”.

Ausência de expectativas

Os participantes do grupão devem chegar à reunião sem expectativas ou fantasias, abertos para vivenciar o momento presente.

Verbalizações:

“Normalmente eu não venho com expectativas prontas de como vai ser, eu não penso assim; é muito viver o aqui e agora”.

“Não me aterroriza mais, ou me atemoriza, sei lá, alguma coisa assim, aquela expectativa: o que vai acontecer? Eu já não sinto mais isso. E não sei se na verdade já senti isso alguma vez. Talvez no primeiro grupo que eu tenha participado, e eu lembro dele, tenha sido um pouco assim: E agora? E agora? E agora? Mas agora está tranqüilo”.

“Você chega e aí você vê o que acontece, você não cria fantasias, expectativas”.

“Aqui é espaço para você vir aberto, não tem como estar esperando nada específico”.

Confiança na própria capacidade de fazer o grupão funcionar

Crença dos participantes em sua capacidade de fazer o grupão funcionar, mesmo sem a presença dos mais experientes na vivência desse tipo de encontro.

Verbalizações:

“Eu acho que a gente que tá aqui é capaz de fazer, eu acho que não precisa acontecer com fulano que já teve experiência fora”.

“Mas mesmo assim eu acredito que é possível, mesmo sem os mais experientes, os mais velhos”.

“Isso não é determinante, cabe a gente questionar essa hipótese”.

“Tem que acabar com esse mito de que os antigos sabem fazer grupão e de que os novos não sabem”.

CATEGORIA 4 – ASPECTOS NÃO FACILITADORES

Refere-se às experiências vividas pelos participantes em relação ao grupão que não facilitam a expressão de cada um neste contexto. (14)

Principais temas abordados nessa categoria:

Medo

O medo dos participantes de falar sobre alguma coisa no grupão, por não saberem se é adequado expressar aquilo naquele momento ou por acharem que as pessoas experientes sabem mais, dificulta o funcionamento do grupo.

Verbalizações:

“Tá todo mundo com medo de falar uma coisa que não é do grupão. Então que fique claro que o que é do grupão é você estar ali e falar o que vier na hora!”

“Eu acho que isso é que não pode acontecer, de eu deixar de falar por medo”.

“Será que esse medo todo não tá na gente achar que os antigos sabem mais do que a gente?”

“A gente descobriu que todo mundo tem dificuldade, todo mundo tem medo do que falar, mas a gente descobriu isso porque não tava funcionando. Não é que a gente não saiba fazer, a gente só não está fazendo por medo de um monte de coisa”.

“Mas é isso que eu tô falando gente, o grupão tá tão assim: eu não vou falar porque vai ficar chateado, eu não vou falar porque acho que isso não é certo, eu não vou falar porque... Não tá acontecendo por isso, porque tá cheio de medos e coisas, entendeu? E aí quando a gente conversa com as pessoas, tá todo mundo pensando assim”.

Momentos informativos

A exposição de informações no grupão dificulta a colocação de idéias e sentimentos pelos participantes, os quais não se sentem livres e confiantes para falarem de si mesmos, aborrecendo-se em alguns casos.

Verbalizações:

“Momentos informativos no grupão são uma coisa que não me facilita. Eu não senti a confiança nem a liberdade de: talvez elas queiram me escutar também, sabe?”

“Quando eu dormi, as poucas vezes, é quando o grupo estava num momento informativo”.

Sono

O fato de uma ou mais pessoas dormirem durante o grupão não é um elemento facilitador, pois incomoda alguns participantes e impossibilita a participação e o acolhimento do outro por parte de quem dorme.

Verbalizações:

“Eu não acho facilitador ver pessoas dormindo no grupo, se eu estiver falando, isso me incomoda, pessoalmente, entendeu?”

“Gente, a pessoa tem direito de dormir, só que isso me incomoda porque esse dormir dela ao mesmo tempo fica aquele negócio: ela não está querendo estar ali, ela não está assumindo a responsabilidade do grupo funcionar. o meu problema com dormir é isso: a pessoa quer dormir? Pode, mas ela tem que assumir a responsabilidade de que isso pode não estar sendo acolhedor para alguém e que ela não está participando do grupo. Eu não vejo como uma pessoa que dorme possa estar participando”.

Desinteresse

O fato de uma pessoa dormir durante todo o grupão ou no meio de uma fala demonstra falta de interesse e chateação pelo que está acontecendo no momento.

Verbalizações:

“A pessoa dormiu, deve estar chato então. Quando sou eu, então, que no meio a pessoa deita, aí dá essa sensação”.

“Uma coisa é a pessoa dormir por não estar interessada e dormir o Grupão inteiro e depois acordar na hora de ir embora, quer dizer, ela não estava interessada em estar ali, se ela estiver muito cansada, então dorme em casa. Acho assim, acho meio complicado: ah, eu tô muito a fim de estar aqui, mas eu tô com muito sono, vou encostar aqui e vou dormir. Então não está aqui”.

Momentos de silêncio

Alguns momentos de silêncio podem incomodar os participantes, como aquele que ocorre quando a pessoas não se acostumou a ele, quando a pessoa já disse o que tinha a dizer ou quando existe só para passar o tempo.

Verbalizações:

“Acho que o silêncio incomoda em qualquer situação quando a pessoa não está acostumada com ele. Quando eu cheguei aqui nesse grupão era silêncio, o primeiro encontro, terrível. Eu me sentia na obrigação de tentar achar algo pra falar, pra colocar, pra quebrar aquele silêncio, apesar de na maioria das vezes eu não ter coragem de tentar quebrar esse silêncio”.

“Esse silêncio do tipo: eu tô há muito falando, e eu não quero mais falar, esse me incomoda. Eu confesso que esse me incomoda”.

“Eu também já vi silêncio vazio, um silêncio meio que esperando passar o tempo. E esse silêncio me incomoda, não tem nada de bom”.

CATEGORIA 5 – ASPECTOS DA FASE INICIAL

Ressalta os sentimentos e as sensações comuns aos participantes quando começam a freqüentar o grupão. (15)

Principais temas abordados nessa categoria:

Expectativa inicial

Apesar de ser muito comum as pessoas terem expectativas quanto ao grupão no início, não se considera adequado manter essa atitude.

Verbalizações:

“Na realidade você cria expectativas no começo, mas você não sabe, não tem ninguém que vai te dizer: isso vai acontecer ou isso não vai acontecer”.

“Nos meus primeiros grupões, eu vim com uma expectativa, até acontecer um grupão que não foi legal, aí que eu percebi, que eu me toquei, acho que foi no quarto grupão, que eu precisava vir para cá sem expectativa nenhuma, que ia ser melhor vir na boa, sem nada, o que rolar, rolasse. Aí começou a ser mais legal, não criei expectativa nenhuma e o que rolasse ia ser bom levar para casa”.

“Eu consegui perceber que o grupão é o que é, que ele vai fluir, que ele vai acontecer num momento, e aí você vai percebendo, você vai vivendo isso, na realidade, você vai participando, fazendo parte disso e isso vai te acalmando e você vai conseguindo se entregar ao grupão sem ficar esperando coisas”.

“Para você se entregar, você tem que estar mais consciente de que exatamente você não precisa ter expectativas, você vai vir e vai acontecendo naturalmente”.

“Hoje em dia eu estou mais tranqüila, eu lembro que no primeiro grupão eu ficava assim: será que já começou, o que ela está falando já é, não é, o que é isso? Essa questão eu acho que todo mundo quando começa tem essa... por não ser explicado”.

Insegurança

Os membros do grupão sentem-se bastante inseguros quanto ao início de suas participações, ou seja, não sabem o que, quando, nem como falar, já que não há nada definido a priori.

Verbalizações:

“A sensação no início é muito estranha, você chegar e não tem nada pré-definido, não tem rumo, isso, pelo menos para mim, trouxe muito insegurança, trouxe muito... eu chegava e ficava: e agora o que eu faço, o que eu falo, eu falo, não falo?”

“Para mim eu estou tentando descobrir, não sei ainda o que é o grupão, eu tenho pouco tempo de experiência. E não sei se é um lugar para falar o que eu penso, o que eu posso falar, o que eu posso, o que não posso, eu tô tentando descobrir”.

“Será que eu posso falar ou será que o que eu vou falar é uma besteira?”

“Mas ainda está esse negócio de: o que eu posso falar? O que eu não posso? O que é pertinente? O que não é? Ainda está, ainda não consegui”.

Incerteza

A falta de clareza inicial quanto às definições do que é de como se comportar adequadamente no grupão existe por não haver os direcionamentos e as pré-determinações com os quais o homem se acostumou na vida diária.

Verbalizações:

“Acho que é mais ou menos por aí, um pouco de incerteza no início, porque é muito incomum para a gente trabalhar com algo tão aberto, as pessoas direcionam muito: “vai ser assim que você vai fazer isso, você tem que fazer aquilo”.

“Na realidade, a gente está lidando com a incerteza, não é uma coisa pré-determinada”.

“A gente começa perguntando o que é o grupão e a gente não tem essa resposta”.

Ansiedade

É muito comum que a incerteza inicial por não saber o que irá acontecer no grupão gere ansiedade nos participantes.

Verbalizações:

“A incerteza gera ansiedade. Você não sabe o que vai acontecer, você não sabe o que pode acontecer, o que não pode”.

“Eu acho que é uma ansiedade muito comum no começo”.

“Nos primeiros grupões eu vim com uma ansiedade”.

CATEGORIA 6 – ASPECTOS DA FASE TERMINAL

Enfatiza-se os sentimentos, opiniões e atitudes dos participantes relacionados à possibilidade de término do grupão. (13)

Principais temas abordados nessa categoria:

Resistência ao término

Manifestações indignadas e radicalmente contra o término do grupão

Verbalizações:

“Mesmo assim eu sou contra”.

“O que ela falou foi que as pessoas aceitaram. Eu falei: cara não é possível que eu sou a única pessoa que está sendo contra isso”.

“Não foi, no dia que ela me contou, eu falei: não concordo”.

“Hoje que a gente tá aqui, falando tanto sobre isso, sobre o quanto que é bom, quanta coisa boa cara. Falei: c*, que m* acabar o grupão! Ainda mais hoje aqui, meu sentimento agora é total esse, que m*, dá vontade de chegar e falar: não você não vai acabar com isso não!”

Necessidade de criar um movimento

Organização do grupo e troca de idéias no sentido de criar um movimento a favor do grupão, com o intuito de que ele não acabe.

Verbalizações:

“Não vamos deixar que acabe o grupão. Que saia daqui um movimento de que não pode acabar o grupão”.

“Se ela falar que no próximo mês não vai ter, eu vou ser a primeira a colocar no site”.

“A gente descobriu a saída, a gente combina aqui, hoje assim da gente tá se colocando em relação ao grupão. Eu acho que se eu chegar no grupão e falar: gente, eu queria compartilhar com vocês que eu tô muito angustiada”.”.

“Vamos tomar rédeas no próximo? (...) A gente podia ter filmado e depois colocado p/ todo mundo”.

“Bom, eu acho que isso que a gente tá fazendo aqui é uma forma de melhorar e eu acho que isso pode ser feito num grupão, a gente pode pegar um grupão e discutir sobre isso. E perguntar, então tá gente, não tá funcionando, o que a gente pode fazer p/ funcionar?”.

Sugestão de obrigatoriedade

Tentativa de obter maior frequência no grupão e de conscientizar as pessoas a respeito de sua importância, isto é, de impedir que ele acabe, por meio da exigência da presença de todos os alunos do curso de formação nos encontros mensais..

Verbalizações:

“Eu sinto às vezes que as coisas são livres demais, tem coisas que não podem ser totalmente livres, tem que ser cobrado um sábado por mês ao grupão, tem que ser cobrado”.

“Se cobra a presença e não porque querem realmente participar, então ela só virá por obrigação. Se a pessoa está de corpo presente, vai ter alguma coisa no grupão, mesmo que ele venha por obrigação”.

“Para gente se formar, tem que ter um número determinado de horas! As pessoas que não participam do grupão também vão se formar! As pessoas tem que ter consciência da importância do grupão e cabe a gente fazer isso”.

“Tem gente que não quer vir ao grupão, não está comprometida, só querem o certificado do curso de formação”.

CATEGORIA 7 – ASPECTOS GERADORES DE APRENDIZAGEM E CRESCIMENTO PESSOAL

Caracteriza o reconhecimento de que a observação, a experiência, a vivência são as melhores maneiras de se aprender o que é e como fazer grupão. (24)

Principais temas abordados nessa categoria:

Correção das atitudes não facilitadoras do outro

As correções feitas por quem exerce o papel de facilitador, ou seja, de qualquer participante do grupão, devem ser feitas livremente, sem receios, para gerar aprendizado e crescimento.

Verbalizações:

“Naquele momento ela foi muito professora, ela me corrigiu e eu acho que ela tinha que ter feito isso mesmo”.

“Mas qualquer um poderia ter feito isso, eu poderia ter dito, eu não tava aqui, mas eu podia ter visto e falado. Não tá só na mão dela corrigir a gente, a gente pode corrigir a gente, a gente pode corrigir até errado, falar não tenho certeza, mas eu acho que não é bem assim e a outra pessoa falar: não tem nada a ver”.

“O papel do facilitador também é fazer determinadas correções e determinados ajustes dentro do grupo”.

“Alguns pensam: ah, eu não vou corrigir porque não quero dizer, não quero parecer... Não quero que o fulano não goste de mim ou não quero que a fulana pense que eu sei mais sobre isso do que ela, entendeu?”.

Disponibilidade para corrigir as próprias atitudes

É preciso estar aberto para ser corrigido em relação às próprias atitudes no grupão, mas também é importante haver espaço para se colocar as chateações a respeito dessas críticas.

Verbalizações:

“Tem que querer, mas não é só assim, vir das pessoas a correção. O ato, a atitude de corrigir uns aos outros, também tem que vir a disponibilidade para aceitar essa atitude das outras pessoas. E tem muita gente que eu vejo que não tem, que se ofende, que acha ruim, leva p/o lado pessoal”.

“É verdade, mas eu ainda acho, eu ainda bato na tecla de que as pessoas tem que ter abertura para serem corrigidas. Você tá aqui para ter uma formação de atitude enquanto terapeuta”.

“Mas eu acho que deve haver um pouco de abertura, até para essa pessoa colocar essa chateação dela, entendeu? Então também acho que tem que ser uma coisa das pessoas, de também colocar sua chateação, e aquilo ser discutido no grupo”.

Responsabilidade pela expectativa

Os participantes do grupão devem responsabilizar-se pelas próprias expectativas, ou seja, não esperar que os outros façam o que eles desejam que aconteça no encontro.

Verbalizações:

“Então, quando eu vou com expectativa para o grupão, eu chego e digo: eu estou com expectativa aqui hoje, eu posso sair daqui: legal, a minha expectativa foi atingida, mas porque eu fiz alguma coisa. O que nunca adianta é eu vir no grupão com uma expectativa e eu ficar aqui esperando que os outros façam alguma coisa que eu quero fazer; provavelmente não vai rolar, provavelmente não”.

“Eu não tinha o que falar e as pessoas acho que não tinham também – ficou um vazio, pra mim ficou um vazio, foi muito ruim, porque eu vim com uma expectativa dos outros. Mas aí depois, passados uns dias, eu fui pensar sobre isso e aí eu fui aprendendo, a não chegar com expectativas”.

Responsabilidade pelo funcionamento

Ressalta a importância dos participantes se responsabilizarem por si, pelo outro e pelo funcionamento do grupão.

Verbalizações:

“Não é uma técnica, não tem uma pessoa no grupo ou a gente não é treinado para ficar vendo se está todo mundo gostando do que está sendo falado, cada um é responsável por si (...) muitas vezes acontece cada um por todos”.

“A partir do momento que aquela pessoa não está a fim de ouvir, não está a fim de acolher, não está a fim do que ela tem direito de fazer, ela não está assumindo a responsabilidade de questionar o grupo, de ser responsável pelo funcionamento do grupo”.

“Na realidade, você tem responsabilidades sobre você e sobre o grupo”.

“Com medo de assumir que na realidade o grupão não está funcionando, e se não está funcionando é por nossa culpa ou nossa responsabilidade. A gente tem que tirar a responsabilidade deles, não é a única forma de fazer grupão”.

“Mas eu acho que quando eu falo, eu estou me arriscando também a outra pessoa não estar aberta. Então, na realidade todo mundo tem que assumir todas as responsabilidades. Eu estou falando, eu tenho que assumir a responsabilidade de que o que eu estou falando, vai bater na outra pessoa, e de que a outra pessoa vai poder estar preparada para ouvir ou não”.

Observação e vivência

Todos os participantes acreditam que a melhor maneira de se aprender a fazer grupão é observando as atitudes dos outros membros, os exemplos fornecidos por eles. Por isso, concluem que o crescimento e o aprendizado advêm da prática, da vivência em um grupão que esteja em funcionamento.

Verbalizações:

“Eu aprendi observando, vivendo, eu aprendi com as pessoas, estando aqui, eu realmente acho que tem que ser vivido para realmente aprender naquele grupo”.

“Então, não tem como descobrir o que é se não tem um exemplo, se não tem um apoio, uma forma, quer dizer, a pessoa só descobre o que é facilitador ou não quando você observa no grupo, você observa aquela atitude, se foi facilitadora ou não foi, aquilo que fulano falou, quer dizer, você aprende. Então, realmente é vivendo, mas aí você tem que ter um grupo que já descobriu”.

“Então, a gente aprende observando, a gente aprende vivendo, a gente percebe que isso é bom, que isso não é legal. A gente percebe o que é acolhedor, o que não é”.

“Porque eu não sei, às vezes eu fico com um monte de coisa na cabeça para falar, mas eu não sei se aquilo lá é pertinente p/ eu falar no grupão. E às vezes com pessoas mais experientes... Eu queria ouvir alguém falar, p/ eu pensar, ah se aquela pessoa falou aquilo assim, assim, então eu também posso falar de algo parecido”.

“É um momento de crescimento pessoal, cada novo grupo é um momento de novo crescimento pessoal. Isso é um processo, a cada grupão você cresce um pouquinho”.

“A maioria daqueles que vão à primeira vez no Grupão estão lá quietinhos, caladinhos, só olhando e tal. Daqui a pouco elas vêem que o que estão falando está sendo levado em conta, está

sendo ouvido, escutado, apreciado, dado valor, eu também vou acabar falando. E aí a mágica acontece”.

Confrontos

Refere-se à convicção dos participantes sobre a importância de se falar dos incômodos sentidos em relação a outras pessoas do grupo.

Verbalizações:

“Eu acho que sim, que a confrontação tem que acontecer; tem que tomar cuidado, mas que deve ser falado deve”.

“Acho que o que acontece é que o que você sente no grupo e tem que ser resolvido no grupo seja o que for, um incômodo... Se você sair carregando aquele incômodo você vai levar pra casa, vai passar a semana inteira. Pode ser que no próximo grupão que a outra pessoa que te provocou alguma coisa ruim se estiver no grupão você não venha e aí você vai deixar de crescer. Enfim, acho que você tem que colocar e tentar ver o que bateu em você, porque bateu, enfim, tentar resolver a coisa no grupo, sair bem”.

“Acho que é difícil para a maioria colocar algo, confrontar outra pessoa do grupo, mas eu acho que tem que ser feito, porque ela faz parte dele. Se tá incomodando, da próxima vez vai incomodar de novo, você pode deixar de vir”.

“Na realidade, eu acho que é uma coisa muito individual. Você tem que ter consciência de que você tem espaço pra isso, e que você pode fazer isso, se você fizer isso, se você se sentir à vontade e preparado pra fazer isso. Não é que se eu me incomodei com fulano eu tenho que resolver isso. Não, você pode”.

CATEGORIA 8 – ASPECTOS INDICATIVOS DE MUDANÇA PESSOAL

Refere-se às conseqüências positivas e negativas das mudanças pessoais ocorridas no grupão quando se está fora dele. (8)

Principais temas abordados nessa categoria:

Experiências decorrentes do grupão vividas fora dele

As mudanças pessoais adquiridas com a experiência no grupão são levadas para o dia-a-dia dos participantes, influenciando e provocando diversos sentimentos e novas mudanças nas relações com pessoas próximas.

Verbalizações:

“O sentimento no grupo em mim me fez perder o medo, para ser mais verdadeira, e eu acabei conseqüentemente levando isso pra fora, e realmente acaba acontecendo isso com as pessoas, mas é uma coisa sem volta, é um processo sem volta. Não tem volta não. Igual eu ser verdadeira com a pessoa e a pessoa falar assim: “eu preferia que você tivesse mentido pra mim”. Sinto muito, mas não dá pra mentir.”

“Quando você frequenta muitos grupões, você se acostuma a ser muito direta, a expor o que você está sentindo e as pessoas te acolherem (...) Só que em casa as pessoas não têm o conhecimento ou de repente a habilidade adquirida de aceitar o que você vai dizer, entendeu? Então você tem que ter a sensibilidade também de perceber que as pessoas nem sempre estão preparadas, não que aqui todo mundo esteja preparado, mas aqui as pessoas têm um pouco mais... Existe uma tentativa, isso. (...) Então, às vezes você se frustra, você fala com um namorado de uma determinada forma que você acha que você tá fazendo o seu melhor, e você tá sendo mais clara e você tá sendo congruente com o que você tá pensando e aí ele vai e não consegue acolher o que você está dizendo, e aí você tem que lidar com aquilo também. Às vezes você se frustra, só que acaba sendo um crescimento de um outro tipo porque você não vai mudar a outra pessoa (...), às vezes você vai ter que aceitar”.

“É tipo: por que não é todo mundo assim, sabe? Por que lá fora também não é assim? Quando você prova uma coisa boa, você quer que todo mundo prove”.

“Agora uma coisa que eu acho legal, que eu verifiquei é que a princípio choca, agora, as pessoas vão se adaptando ao seu jeito também. É meio que você vai irradiando esse jeito diferente de ser. E para algumas pessoas eu acho que isso é muito difícil e vai ser conflitante para o resto da vida dela, só que a gente tem que conseguir ver o que é nosso e o que é dela”.

Falar no tempo presente

Uma mudança relevante que ocorre com muitos participantes do grupão é a vontade e o empenho em se falar no aqui e agora.

Verbalizações:

“Eu já costumo falar de coisas presentes, é um momento que eu paro pra pensar, que eu vejo como eu estou. Então, normalmente o que eu coloco é sobre como eu estou naquele momento, o que eu tô sentindo naquela hora, o que eu tô passando, a não ser que alguém compartilhe alguma experiência e eu posso ver alguma coisa que eu já vivi”.

“Porque no dia a dia é uma correria. Eu tô triste pra caramba, mas enfim, eu tenho que trabalhar, eu tenho que fazer isso, eu tenho que atender, fazer não sei o que, não sei o que. Aí você pára, vem aquela tristeza, aquela coisa ruim e o grupão é um momento que eu paro e falo o que tiver”.

“Quando eu me coloco no grupo também coloco o que eu sinto naquela hora, não consigo muito falar no grupão: ah, eu me sentia... um negócio que aconteceu”.

CATEGORIA 9 – SIGNIFICADOS DO SILÊNCIO

Expressa as opiniões dos participantes sobre os sentidos e as funções do silêncio no grupão. (7)

Principais temas abordados nessa categoria:**Organização e reflexão**

Alguns participantes acreditam que o silêncio possui uma função organizativa de idéias, sentimentos, contribuições, reflexões.

Verbalizações:

“Na verdade tem vários tipos de silêncios, até o individual e grupal, dentro deles também tem outros tipos. Acho que tem aquele silêncio que é organizativo, acabou de ter alguma coisa que te mexeu muito, então para mim ele é essencial para organizar as idéias, organizar os meus sentimentos, o que acabou de acontecer. Então, eu acho muito organizativo”.

“... que vão te levar a refletir sobre determinada coisa ou determinado sentimento”.

“Eu sinto assim, que o silêncio tem essa função pra mim de me organizar as idéias porque eu acho que a gente passa a semana, sei lá, os meus dias eu não passo o tempo inteiro refletindo sobre que eu estou sentindo, tentando perceber o que eu estou sentindo.”

“O silêncio me serve também pra pensar o que eu senti com o que ela falou, o que de repente eu posso contribuir para o que ela falou, tem alguma coisa do que ela falou que tem a ver com a história que eu lembrei, me tocou, facilitou alguma coisa em mim”.

“O momento de ir para o grupo mesmo é estar aqui, entrar em contato com o outro, como se fosse entrar em contato comigo. É o meu silêncio, mas eu tô ali dentro me trabalhando o tempo todo”.

Preparação para produzir algo novo

O silêncio também pode servir para mobilizar ou produzir algo, como uma fala.

Verbalizações:

“No começo eu acho que ele é essencial para mobilizar umas coisas também que vão te levar a falar”.

“Às vezes é um silêncio pra produzir alguma coisa”.

Falta de entendimento

O silêncio pode significar que as pessoas não estão entendendo o significado do grupão, mas não necessariamente.

Verbalização:

“Eu acredito que o silêncio nem sempre é entendido como não tá entendendo o que é o grupão, porque o silêncio existe em tantos momentos no grupão”.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Desde o início do encontro havia um clima amigável e descontraído, provavelmente porque os participantes já tinham pelo menos uma característica em comum: faziam parte do mesmo Centro de Psicologia Humanista. Além disso, todos eram da mesma área profissional ou estavam encaminhando-se para atingir esse objetivo. E, por fim, encontravam-se pelo menos uma vez ao mês no grupão. Os participantes brincavam, sorriam, gargalhavam uns com os outros e essa descontração acompanhou toda a aplicação do instrumento, o que não significou, nem por um instante, falta de respeito, de seriedade ou de compromisso em relação às discussões e ao trabalho. A homogeneidade do grupo nesses aspectos apenas facilitou o desenvolvimento da comunicação intragrupo.

As pessoas falavam sempre a partir de suas experiências adquiridas no grupão, demonstrando que aprenderam a confiar e a valorizar suas próprias vivências, assim como descrito na primeira parte desta pesquisa. Em vários momentos um membro complementava ou apoiava o que outro dizia, demonstrando acolhimento, compreensão e aceitação, atitudes facilitadoras para a expressão de opiniões, sentimentos, idéias, e conseqüente desenvolvimento do diálogo e crescimento do grupo. Como o objetivo da aplicação do grupo focal não era o de que as pessoas esgotassem os temas, expusessem suas opiniões e se fechassem em posições rígidas, percebeu-se que, muitas vezes, os temas davam muitas voltas sem se chegar a uma conclusão definitiva. Mesmo assim, as pessoas não se incomodavam, havia respeito em relação às colocações dos outros, mesmo quando estas não lhe agradavam ou não estavam de acordo com as suas. Quando isso ocorria, elas procuravam argumentar na medida em que sentiam necessidade.

Inicialmente o grupo demonstrou dificuldade em se definir o grupão, o que foi sanado com a elaboração progressiva dos participantes em relação aos procedimentos, dificuldades, exemplos, opiniões, dentre outros. Aliás, esse embaraço inicial permitiu discutir a possibilidade e a necessidade de se explicar o que era o grupão. A afirmação de muitos membros sobre a impossibilidade de explicação, já que se trata de uma descoberta pessoal, de algo que só se aprende pela vivência, deu lugar uma opinião divergente, que acreditava na possibilidade de explicação, sem deixar de considerar a importância da vivência, mas como forma de aprimorar o entendimento. Esta posição acabou sendo corroborada por outro participante, o qual concordou dizendo que a explicação sobre o que é o grupão poderia ser uma necessidade para muitas

pessoas, que poderia baixar a ansiedade comum a tantos membros nos primeiros encontros e esclarecer em poucas palavras o essencial, ou seja, o fato de ser um espaço livre para as pessoas expressarem-se.

Verificou-se, assim, que existem várias formas de se definir o grupão, tais como: lugar de encontro consigo mesmo e com o outro, momento de crescimento, espaço livre para as pessoas se mostrarem sem máscaras, vivência singular a cada encontro, enfim, um espaço sem regras, onde as possibilidades de expressão se abrem para todos. No grupão as pessoas podem falar ou ficar em silêncio, chorar, cantar, dormir, se manifestar da maneira que quiserem ou conseguirem. Se algum membro só consegue exprimir seus sentimentos chorando, é assim que ele será acolhido. Se outro fala em tom bem alto para defender seus pontos de vista, ele também será ouvido e o grupo tentará compreender suas razões. Se alguém ainda não consegue se expor, seu ritmo será respeitado. E é nesse encontro que as pessoas vão descobrindo a si mesmas e ao outro, numa verdadeira relação de ajuda, em que um promove o crescimento do outro, em busca de tornar-se o que realmente se é: um ser congruente, autêntico, genuíno.

Em relação aos objetivos do grupão, os participantes discutiram sobre o treino de atitudes, o fim profissional e pessoal e a função terapêutica. Considerada a atividade mais importante do curso de formação, o grupão atingiu esse posto por ser o exercício prático do que se aprende nas aulas teóricas, nos livros, nos textos. É nele que se aprende a utilizar as condições facilitadoras e a ser corrigido quando não se está facilitando a expressão do outro, desenvolvendo a capacidade de se lidar com as pessoas. O objetivo é que esses aprendizados sejam transferidos e aplicados naturalmente na prática profissional, mas além disso, o que ocorre é uma expansão desse jeito de ser para vários ramos da vida, atingindo não só as relações profissionais, como também as pessoais. O grupão ainda oferece uma função terapêutica a quem deseja trabalhar e refletir sobre seus sentimentos e atitudes, o que os integrantes do grupo focal consideram uma ótima oportunidade. Todos esses objetivos confirmam a explanação teórica de que a formação do terapeuta centrado na pessoa investe e estimula muito mais o autoconhecimento que o aprendizado das técnicas.

Como se relatou na fundamentação teórica, o desenvolvimento das condições necessárias e suficientes consiste em um processo incessante de construção. Logo, necessita ser bastante exercitada, o que ocorre no grupão, segundo as colocações dos participantes. Atitudes facilitadoras, como o acolhimento, demonstram tentativa de compreensão e aceitação, deixando

os integrantes do grupo mais seguros e confiantes para se expressarem. Por isso, acolher o outro é visto como algo muito positivo e até essencial para o bom funcionamento do grupão. A atenção concentrada, o desejo de escutar e compreender o outro, a aceitação de qualquer sentimento trazido possibilita o aumento progressivo da segurança e da confiança em si, nos outros membros e no grupo como um todo. E isso não depende necessariamente das pessoas se conhecerem, o importante é que o grupo transmita confiança para que as pessoas possam se sentir seguras e encorajadas a se exporem. Comprova-se, assim outra relação tratada na base teórica: a de que o terapeuta pode, com sua própria atitude, criar segurança, a fim de reduzir as barreiras e deixar que o outro se revele mais profundamente.

O respeito pelo silêncio, pelo sono ou por qualquer outro modo de expressão no grupão também é visto por alguns participantes como aspecto facilitador, o qual estabelece o direito de cada um estar no encontro como quiser. Esta questão, entretanto, gerou discussões e dividiu a opinião de muitos membros do grupo, que ficavam entre o respeito ao direito de cada um e o incômodo que determinadas atitudes provocam neles mesmos. Por isso, o fato de alguns indivíduos dormirem às vezes no grupão e algumas formas de silêncio entraram em duas categorias opostas: a de aspectos facilitadores e a de aspectos não facilitadores. Então, ocorreu de a mesma pessoa que valoriza o silêncio, não gostar quando percebe que existe um silêncio vazio, só para passar o tempo, assim como outra que respeita o direito das pessoas dormirem durante o grupão, sentir-se incomodada quando isso ocorre, especialmente se é ela quem está falando nesse momento. Com isso, detectou-se uma sinceridade nas colocações e um respeito não só pelo outro, como por si mesmo.

Seguindo esse raciocínio, os participantes falaram abertamente de seus medos e insatisfações no grupão. Relataram que têm medo de falar coisas erradas ou impertinentes, mas perceberam que é esse medo que está impedindo o grupão de funcionar, ou seja, que isso sim é inadequado. Disseram que os momentos informativos também dificultam a exposição de idéias e sentimentos dos membros do grupo. Ademais, falaram dos sentimentos e sensações que ocorreram quando começaram a freqüentar os grupões. Todos os temas abordados nessa categoria relacionam-se intimamente, já que as expectativas relatadas podem predispor os outros dois elementos citados: insegurança e incerteza, e esta última, por sua vez, pode causar a ansiedade e ainda novas expectativas. O consenso entre os participantes foi o de que, apesar de ser comum no

início, as pessoas não devem manter as expectativas, mas se entregar, deixar fluir, e que isso é descoberto ao longo do processo.

Os medos do julgamento do outro, de não ser aceito, de não agradar, sentimento muito comum em uma sociedade exigente, competitiva, condicionadora, limitante, e já descrito como não facilitadores, tornam-se mais claros quando os participantes referem-se à insegurança e à incerteza inicial de não saber o que fazer, como se comportar, o que dizer, como dizer, enfim, por não ter nenhuma explicação a priori, nenhum direcionamento, o que é proposital, não para gerar insegurança, mas para que as pessoas possam participar livremente, confiar nos outros e no grupo, conseguir colocar seus sentimentos e chegar as suas próprias conclusões. Isso demonstra a capacidade de todo ser humano em atualizar suas potencialidades no sentido positivo e construtivo, ou seja, quando as pessoas são aceitas e compreendidas no grupão, elas não precisam mais se esconder atrás de falsas defesas, como relatado na teoria, e podem desenvolver toda sua tendência atualizante.

Os integrantes do grupo também destacaram aspectos geradores de aprendizagem e crescimento pessoal desenvolvidos no grupão, como as correções das atitudes não facilitadoras e a disponibilidade para recebê-las e corrigi-las. Comentaram que existem diversas formas de se corrigir e que se deve tomar cuidado para não chatear ou ofender as pessoas. Ao mesmo tempo, afirmam que os confrontos devem ocorrer, ou seja, que os incômodos sentidos em relação a outras pessoas dentro do grupo devem ser colocados ali mesmo para evitar prejuízos para o próprio incomodado. Outro elemento destacado foi o crescimento adquirido pela experiência vivida em cada grupão, o que pode relacionar-se a vários momentos da revisão bibliográfica, como aquele que afirma que são as qualidades humanas pessoais desenvolvidas pelo terapeuta na vivência e não o que ele sabe, que proporcionam o crescimento e as mudanças pessoais.

Todos os membros declararam que é necessário observar as atitudes de outras pessoas, de preferência das mais experientes para se aprender a fazer grupão. No entanto, ao constatarem que esses indivíduos quase não aparecem mais nos grupões e que esse fato ameaça a continuidade dos encontros, resolvem defender a possibilidade do grupão funcionar mesmo sem o auxílio ou o exemplo dos mais antigos. Ressaltam ainda a necessidade de se acabar com o mito de que eles sabem mais e de reassumir a responsabilidade pelo funcionamento do grupão, pois esta constatação ao invés de ajudar, só estava atrapalhando o desenvolvimento dos encontros.

A importância da responsabilidade foi, inclusive outro tema explorado pelos participantes do grupo de discussão, os quais enfatizaram a responsabilização por si, por suas próprias expectativas, pelo outro e pelo funcionamento do grupo, demonstrando uma maturidade em relação ao que cabe a cada um dos membros. Confirma-se, assim, que toda a liberdade de escolha oferecida no grupão deve ser acompanhada da responsabilidade, o que evidencia um dos principais preceitos existencialistas, importante correlato filosófico da abordagem em questão. Além disso, recoloca cada integrante do grupão diante de seu “poder pessoal”, de suas potencialidades, como observado na base teórica.

Em relação às mudanças que ocorrem em decorrência do que se vivenciou nos grupões, os participantes enfatizaram a perda do medo ou aquisição de segurança e o tornar-se mais verdadeiro e congruente, transformações apontadas no processo grupal descrito na fundamentação teórica. Apontaram, entretanto, conseqüências inesperadas e frustrações quando outras pessoas fora do processo perceberam essas mudanças. Mesmo assim, afirmaram que esse é um processo sem volta e que a princípio algumas pessoas se chocam, mas que acabam se adaptando a esse jeito diferente de ser. Como relatado inicialmente no trabalho, após um processo como esse, as pessoas passam a escolher pessoas e situações que lhe fazem bem e a evitar as que não a agradam, como as relações não-autênticas. Então, apesar de poderem sentir-se únicos e solitários, certamente as relações tornam-se mais profundas e satisfatórias.

Os debates mais exaltados ocorreram, indubitavelmente, logo após o grupo focal, momento em que as pessoas manifestaram suas angústias, seus medos e seus descontentamentos quanto à possibilidade de não haver mais grupão. Aqui cabe uma contextualização do momento em que se deu esse grupo focal. Poucas semanas antes desse encontro, a coordenadora do curso de formação detectou falhas no pleno funcionamento do grupão, resolveu discutir a questão com todas as turmas, nas aulas e nas supervisões e ainda com os membros mais antigos, fundadores do Centro de Psicologia Humanista. Depois de levantar alguns questionamentos e algumas hipóteses, sugeriu que o grupão, que ocorre na primeira semana de cada mês, fosse suspenso por um mês, e que fossem organizadas orientações diretamente relacionadas ao fortalecimento do aprendizado sobre o grupão, ou seja, seriam grupões realizados em cada turma no horário de aula, com uma facilitação maior da própria coordenadora/professora.

Pois bem, o grupo focal ocorreu justamente no mesmo dia, no mesmo horário e no mesmo local em que se realizaria o grupão, o qual esteve suspenso pelas razões mencionadas. Como já

havia o costume de que esse era o momento do grupão, os integrantes do grupo focal sensibilizaram-se ainda mais ao debaterem sobre a possibilidade do grupão acabar. Após a discussão sobre tantos aspectos valiosos para o entendimento, desenvolvimento e crescimento do grupão, a resistência quanto ao término aumentou, atingindo todos os participantes. Em seguida, eles, juntamente com a facilitadora e autora desta monografia, iniciaram um movimento contra o término, no qual surgiram idéias de todos os tipos, que deveriam ser aplicadas o mais brevemente possível.

Enquanto um membro do grupo planejava colocar no site suas manifestações indignadas se aparecesse a ameaça de não haver o encontro no mês seguinte, outro se arrependia do grupo não haver filmado a discussão no grupo focal para mostrar àqueles que ainda não perceberam a importância do grupão. Alguns se perguntavam qual seria a melhor maneira de fazer o grupão funcionar novamente; outros respondiam que o grupo focal sucedido minutos antes já era uma tentativa. Rejeitaram-se apenas duas propostas: a de se mudar o nome do grupão e a de exigir obrigatoriedade de frequentar o encontro. A maioria das sugestões era aceita e incentivada pelos participantes, especialmente a de que os sentimentos, as idéias, as opiniões, enfim, tudo o que estava sendo dito naquele momento fosse compartilhado com os outros alunos do curso no próximo grupão.

O grupo mostrou-se mais unido que nunca em busca do objetivo maior de não aceitar o término do grupão e de mobilizar-se para que tal fato não aconteça. Atualmente, sabe-se que a realização do grupo focal e a iniciativa dessas pessoas foram decisivas para a retomada dos grupões, os quais voltaram a funcionar a pleno vapor duas semanas antes do planejado, e repetido no início do mês seguinte, de acordo com o estabelecimento inicial do curso. Mas não foi apenas o empenho daqueles que participaram do grupo focal que modificou a situação, mas a vontade, a torcida e a atitude de muitos ampliou o movimento, que, felizmente, alcançou seu grande objetivo. Esse desfecho comprovou a prevalência dos desejos das pessoas e a força poderosa dos movimentos de grupo.

CONCLUSÃO

Após analisar e discutir os dados coletados tornou-se possível emitir alguns comentários conclusivos a respeito deste trabalho. Inicialmente, verificou-se a relevância da abordagem centrada na pessoa na área clínica, nos trabalhos de grupo e outras esferas da psicologia, por meio das idéias e conceitos desenvolvidos por Rogers e outros autores humanistas. Em seguida, tratou-se dos encontros de grupo e focou-se nos grupões na tentativa de se compreender o processo, as influências e, principalmente, a importância dessa modalidade tão valorizada pela abordagem.

Em relação à participação dos integrantes do grupo focal, percebeu-se uma extrema boa vontade em se discutir sobre o tema. No decorrer do debate surgiram opiniões divergentes, polêmicas e contradições. No entanto, o tratamento entre os membros permaneceu respeitoso, amigável e harmônico durante todo o encontro. Verificaram-se também trocas afetivas quando uns ajudavam os outros a completarem seu raciocínio ou quando tentavam compreender o que o outro sentia, mesmo que fosse algo tão distante da sua própria percepção. Por isso, pode-se dizer que apesar de não ter sido um grupão, foi um verdadeiro encontro, no qual as pessoas facilitaram umas as outras, mostrando muito do que já aprenderam com a experiência.

Logo, os participantes discutiram, elaboraram e não deixaram de exercitar seu “jeito de ser”, já que colocavam abertamente o que pensavam ou sentiam, esclarecendo diversos pontos relacionados ao grupão, como os objetivos, as definições, os aspectos que facilitam e dificultam o funcionamento. Algumas questões receberam maior destaque por parte dos sujeitos da pesquisa, como as referentes aos aspectos facilitadores e àqueles geradores de aprendizagem e crescimento. Outros assuntos bastante discutidos diziam respeito ao acolhimento essencial para desenvolver a confiança no outro e no grupo e, assim, sentir-se mais seguro para expressar-se, à responsabilidade de todos pelo funcionamento do grupão e a importância do silêncio e das experiências pessoais de cada um.

O fato de ser uma pesquisa qualitativa, possibilitou a utilização de informações adquiridas em momentos formais e informais, o que ampliou e sobremaneira a compreensão do tema abordado. Perderia-se muito se não houvesse a possibilidade de se estabelecer diálogos e interações livres entre os sujeitos e o pesquisador da presente investigação, mesmo fora da aplicação do instrumento formal. Também seria menos interessante se não houvesse a liberdade de se incluir a experiência pessoal adquirida nos grupões do curso de formação e do fórum

brasileiro da ACP, realizado quase ao fim da conclusão do trabalho. Muitas mudanças ocorreram após essas participações, tornando-se imprescindível adicioná-la ao estudo.

Apesar dos membros do grupo focal não terem se estendido muito quando questionados sobre a importância dos grupos em sua formação como psicoterapeuta, percebeu-se que esse tema esteve presente e foi trabalhado durante toda a discussão de forma indireta. Houve um momento, entretanto, em que essa importância revelou-se mais que nunca pela ameaça de término dos encontros. As pessoas debateram intensivamente, e logo trataram de tomar providência para impedir esse trágico fim, criando alternativas criativas para serem aplicadas com urgência. A indignação, a angústia e o desejo de que os encontros não acabassem, deixou muito claro que a existência e o funcionamento do grupo é necessário e muito importante para a formação pessoal e profissional dos terapeutas centrados na pessoa.

As trocas autênticas e efetivas entre os participantes e as conclusões tiradas por eles proporcionaram o entendimento dos sentidos dessa comunicação, o aprofundamento do tema e a construção de um conhecimento baseado em relações singulares e complexas. Para a autora da presente monografia, as experiências vivenciadas significaram oportunidade de crescimento, riqueza e amadurecimento a partir das relações. Além disso, a prática proporcionou uma maior compreensão das condições facilitadoras e do processo grupal descritas por Rogers. Assim, recomenda-se que esse tipo de pesquisa continue a ser aplicada em outros centros de formação, com mais sujeitos, a fim de gerar novas discussões, ampliar os critérios sobre o assunto estudado e originar novas interrogações.

Finalmente, é possível concluir que as vivências nos grupos são de fundamental importância no processo de formação do psicoterapeuta centrado na pessoa, porque, nesses encontros, o terapeuta em formação aprende, através de suas vivências que: deve-se respeitar, escutar, acolher, transmitir segurança e confiança, ser empático e congruente, compreender e aceitar as pessoas para que elas possam expressar-se com liberdade e tornarem-se elas mesmas. E que, para isso, é necessário não criar expectativas, confiar na própria capacidade, falar no aqui e agora, entender a importância e as formas de silêncio, assim como o direito das pessoas estarem ou sentirem-se como quiserem, ser responsável pelo funcionamento do processo e estar disponível ao outro e para corrigir as próprias atitudes. Todos esses aprendizados são experienciados nos grupos para serem aplicados na terapia com futuros clientes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMATUZZI, Mauro M. (1989). *O resgate da fala autêntica*. Campinas, SP: Papirus.

BOAINAIN Jr., Elias. (1996). *Tornar-se transpessoal: elementos para uma aproximação entre a abordagem centrada na pessoa e a psicologia transpessoal*. Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto de Psicologia da USP.

DEMO, Pedro (1988). *Avaliação qualitativa*. São Paulo: Cortez.

FADIMAN, James & FRAGER, Robert.(1986). *Teorias da Personalidade*. São Paulo: Harbra.

FERRREIRA, Berta Weil. (2000). *Análise de Conteúdo*. Aletheia nº 11, 13-20.

FONSECA, Afonso H. Lisboa da (1988). *Grupo: fugacidade, ritmo e forma: processo de grupo e facilitação na psicologia humanista*. São Paulo: Ágora.

FONSECA, Afonso H. Lisboa da (2004). Texto retirado do site www.forumbrasileiroacp.com.br.

GATTI, Bernardete Angelina (2005). *Grupo focal na pesquisa em ciências sociais e humanas*. Brasília: Líber Livro.

HART, Joseph (1970). *The development of client-centered therapy*. In: HART, J., TOMLINSON, T.M. (orgs) *New directions in client-centered therapy*. New York: Houghton Mifflin.

HOLANDA, Adriano F. (1998). *Diálogo e Psicoterapia: correlações entre Carl Rogers e Martin Buber*. São Paulo: Lemos Editorial.

JUSTO, Irmão Henrique (1996). *Objecções à ACP*. Apresentação feita no I Fórum da Abordagem Centrada na Pessoa (texto não publicado).

LIETAER, German (1984). *Consideração positiva incondicional: uma atitude controvertida na terapia centrada na pessoa*. Texto retirado de *Client-centered therapy and the Person-Centered Approach: new directions in theory, research, and practice*. New York: Praeger.

MASLOW, Abraham H. (1968). *Introdução à psicologia do ser*. Rio de Janeiro: Eldorado.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (1994). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*/ Suely Ferreira Deslandes, Otávio Cruz Neto, Romeu Gomes; Petrópolis (RJ): Vozes

PENHA, João da. (2004). *O que é existencialismo*. Coleção Primeiros Passos. São Paulo: Brasiliense.

ROGERS, Carl R. (1983). *Um jeito de ser*. São Paulo: EPU.

_____, Carl R. & STEVENS, Barry (1976). *De pessoa para pessoa: o problema de ser humano, uma nova tendência na psicologia*. São Paulo: EPU.

_____, Carl R. & ROSEMBERG, Rachel (1977). *A pessoa como centro*. São Paulo: EPU.

_____, Carl R. (1982). *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Martins Fontes.

_____, Carl R. (2002). *Grupos de encontro*. São Paulo: Martins Fontes.

_____, Carl R. & KINGET, Marian G. (1977). *Psicoterapia e relações humanas*. Belo Horizonte: Interlivros.

REY, Fernando González (2002). *Pesquisa qualitativa na psicologia: caminhos e desafios*. São Paulo: Thomson.

SANTOS, Antônio Monteiro dos (2004). *Quando fala o coração: a essência da psicoterapia centrada na pessoa*/ Antônio Monteiro dos Santos, Carl R. Rogers, Maria Constança Villas-Boas Bowen. São Paulo: Vetor.

ANEXO

ANEXO 1 - CONVITE GRUPO FOCAL

Convido todas as pessoas que realizam ou já realizaram o curso de Formação de Psicoterapeutas Centrados na Pessoa no Centro de Psicologia Humanista de Brasília (CPHB) a participar de um grupo focal, no qual será discutida a importância do “grupão” para a formação do psicoterapeuta centrado na pessoa. O encontro ocorrerá no dia 1º de outubro, a partir das 14h30, dia e horário em que se daria o “grupão”, o que não ocorrerá por motivos de reprogramação, já explanados pela Ana.

Trata-se do meu trabalho final (monografia) do curso de Psicologia, o qual deverá ser entregue na primeira semana de novembro. Para enriquecer a discussão, espero contar com a colaboração de pessoas das várias fases do curso (introdução, aprofundamento e formação), bem como de pessoas que concluíram o curso em qualquer época. Estou certa de que tal diversidade ampliará nosso conhecimento.

O encontro deverá ser gravado. Levarei o termo de consentimento na aula do próximo sábado e no próprio dia 1º para aqueles que têm aula na quinta, para os que atendem em outros dias e para os que já não freqüentam o CPHB.

Solicito que as pessoas interessadas em participar da pesquisa respondam esse e-mail, confirmando sua presença, pois dependendo do número de participantes, serão organizados um ou dois grupos focais, ambos dentro do horário estabelecido. Coloco-me à disposição para quaisquer esclarecimentos necessários nesse mesmo e-mail ou pelos telefones 32421219 (casa), 33129624 (trabalho/tarde) e 84217702. Agradeço toda a colaboração possível.

ANEXO 2 – TERMO DE CONSENTIMENTO

Eu, _____, consinto que a aluna Mariane Andrade Brei Cazon, utilize em sua monografia, desenvolvida sob orientação da Professora Doutora Carlene Tenório, as informações por mim fornecidas no grupo focal, desde que não seja revelada minha identidade e de que todos os dados coletados sejam utilizados apenas para fins de realização da pesquisa.

Brasília, 23 setembro de 2005.

Assinatura

ANEXO 3 – ROTEIRO GRUPO FOCAL

1. Como vocês se sentem, geralmente, quando se inicia um grupão?
2. Vocês já se sentiram confusos quanto ao funcionamento do “grupão”? Comente.
3. Como vocês se sentem quando há um silêncio prolongado no “grupão”? Como você encara o silêncio no “grupão”?
4. Vocês já tiveram dificuldades em expressar seus sentimentos íntimos no “grupão”? Comente.
5. Você tem medo de ser julgado pelos outros membros em um “grupão”?
6. A confiança no grupo é fator essencial para que você se comunique?
7. Que tipos de sentimentos vocês costumam comunicar nos “grupões”? (atual, passado, significativo, negativo...)
8. Você já recebeu feedbacks negativos ou respostas severas no “grupão”? Como se sentiu?
9. Vocês se sentem responsáveis pelo desenvolvimento de cada encontro?
10. Vocês já se sentiram acolhidos, aceitos, compreendidos em um “grupão”? Como foi essa experiência?
11. Você acredita na capacidade terapêutica do “grupão” e de seus membros?
12. Você já experienciou uma maior auto-aceitação após a participação em um “grupão”?
13. Você já se sentiu mais aberto à expressão autêntica de si mesmo devido às experiências vividas nos “grupões”?
14. Você acredita que o “grupão” facilita a criação de relações mais profundas e verdadeiras? Já ocorreu com você?
15. Qual é o objetivo do “grupão” para cada um de vocês?
16. Qual a importância do “grupão” na formação do psicoterapeuta centrado na pessoa?