

MADALENE MENEZES VERTELO

***SER OU NÃO SER: SOBRE A EXPERIÊNCIA DE APRENDER A “SER LIVRE”  
E “SER O QUE REALMENTE SE É” NA PSICOTERAPIA.***

Brasília – DF.

Julho de 2014.

MADALENE MENEZES VERTELO

***SER OU NÃO SER: SOBRE A EXPERIÊNCIA DE APRENDER A “SER LIVRE”  
E “SER O QUE REALMENTE SE É” NA PSICOTERAPIA.***

Monografia apresentada à Faculdade de Psicologia do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB como requisito parcial à conclusão do curso de Psicologia.

Professor-orientador: Frederico Guilherme Campo Abreu.

Brasília – DF.

Julho de 2014.

## FOLHA DE AVALIAÇÃO

Autor: Madalene Menezes Vertelo.

Título: Ser ou não ser: Sobre a experiência de aprender a “ser livre” e “ser o que realmente se é” na psicoterapia.

### Banca Examinadora:

---

Professor Frederico Guilherme Campo Abreu.

---

Professor Otávio de Abreu Leite.

---

Professora Carlene Maria Dias Tenório.

Brasília – DF.

Julho de 2014.

## DEDICATÓRIA

Mais uma vez a você;  
Ser *pensante e sentinte*, por sua capacidade de conhecer e ao mesmo tempo transformar-se.  
Ser *único*, que acorda e se sente “*pessoa*”, por sua possibilidade e seu direito de transformar o mundo.



<sup>1</sup>Macanudo – Ricardo Siri Liniers.

## AGRADECIMENTOS

À Deus, por ensinar-me que a sabedoria do prudente é entender o teu caminho –  
*“Mostre-me como engrandecer a tua obra”;*

A minha adorável família, por me acolherem - *“Agradeço aos céus pela felicidade de tê-los ao longo da minha existência”;*

Ao professor Otávio Abreu, por ensinar-me a criar relações que facilitem o crescimento dos meus clientes – *“Grata sou”;*

Ao professor orientador Frederico Guilherme Campo Abreu, por me acompanhar durante esta busca – *“Feliz por sua cuidadosa orientação”;*

A amiga Arlete Salante, por ensinar-me a usar todo o organismo e não somente a cabeça - *“És uma alma extraordinária”;*

Ao amigo Felipe Parente, por revisar um dos meus projetos mais válidos – *“Eis um homem criativo com a qual eu posso compartilhar as minhas descobertas”;*

Aos professores do curso de Psicologia, da Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES, do Centro Universitário de Brasília – Uniceub, por serem parte deste capítulo da minha história, intitulado “Tornando-me Psicóloga” – *“Bons ventos para nós...”;*

As “Ângelas”, “Bias”, “Elaynes”, “Iracemas”, “Julianas”, Márcias”, “Melícias”, “Saras”, “Thaíses”, “Alexandres”, “Henriques”, “Edsons” e tantas outras pessoas “plurais”, por me deixarem Ser – *“Cada experiência compartilhada com vocês tornou-se valorosa para mim”, e;*

A você, com quem eu posso compartilhar a minha existência– *“Espero que ao ler as palavras que se seguem, você possa encontrar algo que lhe toque o coração, os rins, os pulmões, o estômago...”.*

Minha gratidão, à Vida.

## EPÍGRAFE

### O Nariz<sup>2</sup>

Era um dentista respeitadíssimo. Com seus quarenta e poucos anos, uma filha quase na faculdade. Um homem sério, sóbrio, sem opiniões surpreendentes, mas de uma sólida reputação como profissional e cidadão. Um dia, apareceu em casa com um nariz postiço. Passado o susto, a mulher e a filha sorriram com fingida tolerância. Era um daqueles narizes de borracha com óculos de aros pretos, sobancelhas e bigodes que fazem a pessoa ficar parecida com o Groucho Marx. Mas o nosso dentista não estava imitando o Groucho Marx. Sentou-se à mesa do almoço – sempre almoçava em casa – com a retidão costumeira, quieto e algo distraído. Mas com o nariz postiço.

– O que é isso? - perguntou a mulher depois da salada, sorrindo menos.

– Isto o que?

– Esse nariz.

– Ah, vi numa vitrine, entrei e comprei.

– Logo você, papai...

Depois do almoço ele foi recostar-se no sofá da sala com fazia todos os dias. A mulher impacientou-se.

– Tire esse negócio.

– Por quê?

– Brincadeira tem hora.

– Mas isto não é brincadeira.

Sesteou com o nariz de borracha para o alto. Depois de meia hora, levantou-se e dirigiu-se para a porta. A mulher o interpelou:

– Aonde é que você vai?

– Como, aonde é que eu vou? Voltar para o consultório.

– Mas e esse nariz?

– Pense nos vizinhos. Pense nos clientes.

---

<sup>2</sup> VERÍSSIMO, Luís Fernando. *O analista de Bagé*. Porto Alegre: Palotti, 1981, p. 39-41

Os clientes, realmente, não compreenderam o nariz de borracha. Deram risadas (“Logo o senhor doutor...”), fizeram perguntas, mas terminaram a consulta intrigados e saíram do consultório com dúvidas.

– Ele enlouqueceu?

– Não sei – respondia a recepcionista, que trabalhava com ele há 15 anos. -  
Nunca vi ele assim.

Naquela noite, ele tomou seu chuveiro, como fazia sempre antes de dormir. Depois, vestiu o pijama e o nariz postiço e foi se deitar.

– Você vai usar esse nariz na cama? - perguntou a mulher.

– Vou. Aliás, não vou mais tirar esse nariz.

– Mas, por quê?

– Por que não?

Dormiu logo. A mulher passou a metade da noite olhando para o nariz de borracha. De madrugada começou a chorar baixinho. Ele enlouquecera. Era isto. Tudo estava acabado. Uma carreira brilhante, uma reputação, um nome, uma família perfeita, tudo trocado por um nariz postiço.

– Papai...

– Sim, minha filha.

– Podemos conversar?

– Claro que podemos.

– É sobre esse seu nariz.

– O meu nariz, outra vez? Mas vocês só pensam nisso?

– Papai, como é que nós não vamos pensar? De uma hora para outra, um homem como você resolve andar com um nariz postiço e não quer que ninguém note?

– O nariz é meu e vou continuar a usar.

– Mas por que, papai? Você não se dá conta de que se transformou no palhaço do prédio? Eu não posso mais encarar os vizinhos, de vergonha. A mamãe não tem mais vida social.

– Não tem porque não quer...

– Como é que ela vai sair na rua com um homem de nariz postiço?

– Mas eu não sou “um homem”. Sou eu. O marido dela. O seu pai. Continuo o mesmo homem. Um nariz de borracha não faz nenhuma diferença.

- Se não faz nenhuma diferença, então por que usar?
- Se não faz diferença, por que não usar?
- Mas, mas...
- Minha filha.
- Chega! Não quero mais conversar. Você não é mais meu pai!

A mulher e a filha saíram de casa. Ele perdeu todos os clientes. A recepcionista, que trabalhava com ele há 15 anos, pediu a demissão. Não sabia o que esperar de um homem com um nariz postiço. Evitava aproximar-se dele. Mandou o pedido de demissão pelo correio. Os amigos mais chegados, numa última tentativa de salvar sua reputação, o convenceram a consultar um psiquiatra.

– Você vai concordar – disse o psiquiatra, depois de concluir que não havia nada errado com ele – que seu comportamento é um pouco estranho...

– Estranho é o comportamento dos outros! - disse ele. - Eu continuo o mesmo. Noventa e dois por cento do meu corpo continua o que era antes. Não mudei a maneira de vestir, nem de pensar, nem de me comportar. Continuo sendo um ótimo dentista, um bom marido, bom pai, contribuinte, sócio do Fluminense, tudo como antes. Mas as pessoas repudiam todo o resto por causa deste nariz. Um simples nariz de borracha. Quer dizer que eu não sou eu, eu sou o meu nariz?

– É... - Disse o psiquiatra – Talvez você tenha razão...

O que é que você acha, leitor? Ele tem razão? Seja como for, não se entregou. Continua a usar nariz postiço. Porque agora não é mais uma questão de nariz. Agora é uma questão de princípios.

É um livro sobre mim, sentado diante do cliente, olhando para ele, participando da luta com toda a profundidade e sensibilidade de que sou capaz. [...] É sobre mim, lamentando a minha falibilidade humana para compreender o cliente e os ocasionais fracassos em ver a vida tal como ela se mostra diante dele [...]. É um livro sobre mim e o cliente [...]. É um livro, creio eu, sobre a vida, a vida que se revela no processo terapêutico – com a sua força cega e a sua tremenda capacidade de destruição, mas com um ímpeto primordial voltado para o desenvolvimento, se lhe for oferecida a possibilidade de desenvolvimento [...].

Carl Rogers.

## RESUMO

O objetivo geral do presente estudo foi investigar a contribuição do processo psicoterápico na facilitação da aprendizagem de “ser livre” e na (re) construção de “ser o que realmente se é”. A metodologia utilizada compreendeu a revisão da literatura, com ênfase nos preceitos da Abordagem Centrada na Pessoa, de Carl Ransom Rogers, e a análise de um estudo de caso clínico avaliado na prática da Psicoterapia Centrada na Pessoa. O caso clínico explorado foi constituído por única participante, cliente atendida na Psicoterapia Centrada na Pessoa, no Centro de Formação do Psicólogo (CENFOR), unidade funcional do Curso de Psicologia responsável pela supervisão e orientação dos estágios supervisionados que atuam diretamente em intervenção com pessoas e organizações. Para compreender o processo de mudança ocorrido no comportamento e nas atitudes da cliente na situação terapêutica trechos das sessões foram transcritos e analisados a luz da Abordagem Centrada na Pessoa e da “Escala do Processo Terapêutico” - Os setes estágios do processo terapêutico, através do qual Rogers descreveu as características da mudança do indivíduo da fixidez para a fluidez. O estudo de caso comprovou que o encontro psicoterápico com base nos preceitos da psicologia humanista efetivamente facilita que a pessoa possa ser realmente quem é. As condições e o clima psicológico estabelecidos no decurso do processo psicoterápico contribuíram para aprendizagem da liberdade interior da cliente e na tomada de consciência de suas experiências. O estudo evidenciou o quanto a pessoa se movimenta em direção a ser mais quando se sente aceita, segura e compreendida. Movimenta-se livre e abertamente para ser um processo, uma mudança, uma fluidez.

Palavras-chave: Abordagem Centrada na Pessoa. Terapia Centrada na Pessoa. Psicoterapia Relação Psicoterápica. “Ser livre”. “Ser o que realmente se é”.

## **ABSTRACT**

This study aimed to investigate the contribution of the psychotherapeutic process in facilitating the learning of "being free" and (re) construction of "be what actually is." The methodology used in this study comprised a review of the literature with emphasis on the Carl Ransom Rogers's principles of person-centered approach, and the analysis of a clinical case study evaluated in the practice of the Person-Centered Psychotherapy. The explored clinical case consisted of a single participant, a client of the Person Centered Psychotherapy, Training Center Psychologist (CENFOR), a functional unit of the Psychologist Course responsible for the supervision and guidance of supervised internships working directly on interventions for people and organizations. To understand the change process that occurred in the behavior and attitudes of the client in the therapeutic situation, snippets of the sessions were transcribed and analyzed in light of the Person-Centered Approach and the "Scale Therapeutic Process" - The seven stages of the therapeutic process, through which Rogers described the characteristics of the individual change from fixity to fluidity. The case study proved that the psychotherapeutic encounter based on the principles of humanistic psychology effectively facilitates the person to be truly who he/she is. The psychological climate and conditions established during the psychotherapeutic process allowed the client to learn the inner freedom and to take awareness of her own experiences. The study showed how the person moves toward being more when he/she feels accepted, safe and understood. He/She moves freely and openly to be a process, a change, a fluidity.

**Keywords:** Person-centered Approach. Person-centered Therapy. Psychotherapeutic Relationship. "Being free". "Be what actually is."

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO I – DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA À TERAPIA CENTRADA NO CLIENTE – “<i>Tornando-se terapia</i>”</b> .....	<b>22</b>
1.1 A Psicologia Humanista – “ <i>De onde vem essa força?</i> ” .....	22
1.2 Abordagem Centrada na Pessoa .....	25
1.3 A Terapia Centrada na Pessoa .....	29
1.4 Algumas Implicações .....	34
<b>CAPÍTULO II – SER LIVRE PARA SER QUEM REALMENTE SE É – “<i>Tornando-se pessoa</i>”</b> .....	<b>38</b>
2.1 O Sentido de Ser Livre .....	38
2.2 Ser Livre Para Ser o Que Realmente Se É .....	42
2.3 A Pessoa Que Se Torna o Que Realmente Se É .....	45
2.4 Algumas Implicações .....	46
<b>CAPÍTULO III – METODOLOGIA</b> .....	<b>49</b>
3.1 Tipo de Estudo .....	49
3.2 Local .....	49
3.3 Instrumentos .....	49
3.4 Estratégias Para Coleta das Informações .....	50
3.5 Estratégias Para Análise das Informações .....	50

<b>CAPÍTULO IV - CASO CLÍNICO – “Tornando-se uma unidade que pensa-sente-quer”</b> .....	<b>57</b>
4.1 A Cliente .....	57
4.2 A Relação da Psicoterapia em Relação aos Progressos da Cliente .....	57
4.3 A Liberdade de Joanna para Ser o Que Realmente Se É .....	66
<b>CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>70</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>73</b>
<b>APÊNDICE</b> .....	<b>76</b>
<b>ANEXO</b> .....	<b>79</b>

Cada pessoa é um projeto, e este foi feito à imagem daquele que o projetou, como qualquer projeto o é. Cada ser humano é parte do projeto total, mas em si mesmo é único.

## INTRODUÇÃO

---

*“Quer dizer que eu não sou eu, eu sou o meu nariz?”*

Ao observar a crônica “*O Nariz*”, de Luís Fernando Veríssimo, reproduzida na epígrafe, é fácil perceber que atender, ou não, as expectativas, os quereres e as demandas dos outros pode nos custar um (alto) preço. Ao ser esse “eu” que o outro não quer, ao decidir usar um nariz postiço, o renomado dentista perdeu a sua aceitação, a sua consideração e a sua credibilidade perante familiares, amigos e clientes, mesmo sendo a mesma pessoa.

Mas, o que nos torna pessoa? Um simples detalhe? Um nariz? Somos seres relacionais e é a partir desse contato com o outro que nos constituímos e por meio do qual desenvolvemos e desempenhamos papéis. Tendemos, por vezes, a nos enquadrar em alguns deles: o dentista, o psiquiatra, o pai, a mãe, a filha, o vizinho, a mulher. Papéis que em sua maioria foram estimulados e, por que não dizer, estipulados pelos estereótipos familiar e social.

A criança é, ao nascer, pura promessa, projeto potencial aberto; no entanto, o mundo lhe é apresentado e filtrado a partir dos olhos de um adulto, do qual depende e no qual confia. É esse adulto lhe imprime uma matriz, um modelo a ser seguido. Durante a sua existência, a criança poderá tornar-se igual, diferente ou mesmo ser oposta a esse modelo (SCHUCH, 2013).

Rogers, no artigo *Em Busca De Uma Perspectiva Moderna Dos Valores: O Processo Valorizador Na Pessoa Madura*<sup>3</sup>, datado de 1964, aponta as mudanças ocorridas na perspectiva de valores, à medida que a pessoa passa da infância para a fase adulta. A partir da sua experiência em psicoterapia, o autor descreve a maneira infantil de valorizar, infere que a criança denota preferência por coisas e experiências que mantêm, aumentam ou efetivam o seu organismo. Aponta que a criança é o centro do processo organísmico de valorização e a prova de suas escolhas é dada pelos seus

---

<sup>3</sup>ROGERS, C. R. Em busca de uma perspectiva moderna dos valores: O processo valorizador na pessoa madura. In: ROGERS, C. R. e STEVENS, B. De pessoa para pessoa: O problema do ser humano. Uma nova tendência na Psicologia. 2ª edição. São Paulo, Livraria Pioneira Editora, 1978.

sentidos. Utiliza a sabedoria do corpo em sua seleção de valor, provocando o que pode ser considerada como escolhas objetivamente adequadas de valor.

O autor argumenta que é do íntimo do organismo que a criança, em tenra idade, define que “isso é bom para mim”, “aquilo não é bom para mim”, “gosto disso” e “não gosto daquilo”. Neste ponto, a criança não é influenciada pelo que os pais acham que deva preferir, pelos ditames da igreja, pelo “especialista” no campo de conhecimento ou pelos talentos de persuasão da publicidade. “Ao contrário de muitos de nós, *sabe* do que gosta e do que não gosta, e a origem destas escolhas de valor está rigorosamente em seu íntimo” (p.17).

No decurso do desenvolvimento, esse processo organísmico de valorização vai se tornando mais rígido, incerto e ineficiente à medida que vamos acumulando os padrões de valores introjetados. Numa tentativa de receber amor, apreço e ser aceita, a pessoa vai renunciando, pouco a pouco, ao centro de avaliação que possuía inicialmente e vai colocando os outros. “Aprende a ter uma desconfiança básica em sua experiência, como guia de seu comportamento” (p.19). O autor enumera algumas das introjeções comumente aceitas:

Os desejos e os comportamentos sexuais são quase sempre maus. As fontes desse conceito são muitas – pais igrejas, professores. A desobediência é má. [...]. Obedecer é bom. Obedecer sem discussão melhor ainda.  
Ganhar dinheiro é bem supremo. [...].  
Aprender uma quantidade de fatos eruditos é extremamente desejável.  
Ler por prazer e leituras exploratórias sem objetivo são indesejáveis. [...].  
A arte abstrata, ou art “pop” ou art “op” são boas. [...].  
O comunismo é totalmente mau. [...]. Amar o próximo é muito bom.  
A cooperação e o trabalho de equipe são preferíveis à ação isolada. [...].  
Enganar é sinal de esperteza e é desejável. [...].  
Coca-colas, chicletes, geladeiras elétricas e automóveis são inteiramente bons. [...].

Romper com as matrizes, os modelos externos, os valores introjetados, movendo-se em direção a ser o que realmente se é requer da pessoa a capacidade psicológica de gerenciar a si própria. Trata-se de ter ciência do que deseja e então agir “com total dedicação, com inteligência, escolhendo, construindo, caminhando sempre na direção do fim escolhido, sem olhar para trás ou se firmar imobilizada, engessada em determinado lugar” (SCHUCH, 2013, p. 53). “*Simples não?*”

Não. Até hoje, parece-nos ser preciso um ato de coragem ou um não sei o quê de bravura para que possamos assumir de forma plena quem somos e responsabilizarmos por nossas ações. Todavia, quando a pessoa descobre ser o que realmente se é e coloca as suas ações em congruência com a própria identidade, vê-se que esta se encontra livre para caminhar em direção a um funcionamento mais satisfatório e produtivo, num ganho de existencialidade.

Rogers (1964) aponta que se a vida ou a psicoterapia proporcionar a pessoa condições favoráveis para continuar o seu processo de crescimento psicológico, ela prosseguirá numa espécie de espiral, desenvolvendo uma perspectiva de valores mais fluida, mais flexível. Os valores não serão aceitos rigidamente, mas mudarão continuamente. Nesta lógica,

A pintura que no ano passado parecia significativa, parece agora sem interesse; a maneira de trabalhar com indivíduos que antes parecia boa, agora parece inadequada; a crença que parecia verdadeira é agora percebida como apenas parcialmente verdadeira ou talvez falsa (p. 24)

Em suas trocas com a experiência, a pessoa será novamente o centro e a fonte de valorização, comportar-se-á de maneira que permita a sua realização. Utilizará a riqueza de sua aprendizagem e funcionamento cognitivos, mas ao mesmo tempo confiará na sabedoria do seu organismo. O que não quer dizer que não estará aberta a outras fontes de informação. Mas, estas serão aceitas pelo que são – informações exteriores – e não são tão significativas quanto as suas reações orgânicas (Idem).

Assim, um amigo pode dizer que um livro novo é decepcionante. Lê duas críticas desfavoráveis do livro. Sua hipótese provisória é que não vai gostar do livro. Todavia, se ler o livro, sua valorização irá depender das reações nele provocadas e não do que os outros lhe disseram (ROGERS, 1964:24).

Antes de adentrar ao estudo, convém apontar que o pressuposto humanista da autonomia considera que a pessoa tem algum poder sobre as determinações que a afetam. Nesta mesma direção, os preceitos da Abordagem Centrada na Pessoa consideram a pessoa a maior autoridade sobre si mesma, um ser capaz de crescer na direção que desejar, desde que lhes sejam dadas as condições facilitadoras do crescimento.

Ao introduzir a obra “*A Pessoa Como Centro*”, Rosenberg relata que na ótica rogeriana há algo nos seres humanos que pode ser preservado, desenvolvido e liberado para além dos elos que se empenham em reduzi-los a seres condicionados, passivos, conformistas, humilhados e tantas vezes dominados e explorados. E a liberação mais autêntica da pessoa poderá ser uma das molas propulsoras para uma sobrevivência mais humanizada do homem (ROSENBERG, 2011a).

Em sua experiência, Rogers não negava a existência de forças externas que poderiam lesionar, deformar ou mesmo aniquilar as tendências da pessoa ao crescimento, como também não desconsiderava as condições que a rodeia (Ibid.). Discordava, senão, da visão de que o indivíduo seria um produto modelado por uma série de causas complexas e seus efeitos inevitáveis e pré-determinados.

Aqui há uma “recolocação em um primeiro plano do grau inalienável de liberdade de cada vida humana” (ROSENBERG, 2011a, p.04). Não obstante, a hipótese de que a pessoa possui, em termos existenciais, o poder de escolha, é vista como uma das temerárias consequências da ACP, em que se atribui ao homem à liberdade e a responsabilidade de suas escolhas (Ibid.).

Todavia, a liberdade proposta pelo autor não contradiz uma imagem do universo como um encadeamento de causas e efeitos, mas antes a complementa (Ibid.). Sob tal perspectiva, pode-se afirmar que a pessoa é capaz de se dirigir e tratar de maneira produtiva todos os aspectos da sua vida, desde que esteja presentes condições organizacionais favoráveis para tal.

Diante das considerações apresentadas nos parágrafos antecedentes, muitos são os questionamentos e muitas são as reflexões advindas do interesse pela compreensão da Abordagem Centrada na Pessoa e sua aplicação no campo da psicoterapia, tais como: O que vem a ser liberdade? Em que sentido a psicoterapia facilita ou influencia o “aprender a ser livre” pelo cliente? Como o cliente usa esta liberdade para “ser o que realmente se é”? Para tornar-se pessoa?

Este estudo justifica-se por elucidar como o encontro psicoterápico pode facilitar que a pessoa possa ser quem realmente se é, em outros termos, aceitar-se (como se é), querer-se (a si mesmo), sentir-se e escolher-se, tornando-se mais autônoma, mais livre, mais realizada e realizadora. Colocamos em pauta a aplicação da Abordagem Centrada na Pessoa, de Carl Ransom Rogers, no contexto da Psicoterapia. E, em complemento,

apresentamos um estudo de caso clínico, intitulado “*Tornando-se uma unidade que pensa-sente-quer*”, onde se torna evidente o esforço que o cliente faz para ser o que realmente se é, para ser além do que os outros esperam, dos “deveria ser”, dos valores introjetados.

Ademais, busca-se analisar como as condições e o clima psicológico estabelecidos no decurso do processo psicoterápico contribuem para aprendizagem da liberdade interior; analisar os aspectos característicos da relação cliente-psicoterapeuta que facilitam o processo de ser o que realmente se é pelo cliente; investigar o nível diferencial entre a compreensão de si auto-percepcionada pelo cliente no início e depois do processo psicoterápico e investigar o modo pelo qual a Psicoterapia Centrada na Pessoa contribui para uma consciencialização das experiências atuais (do cliente).

Dada a natureza específica da Psicoterapia Centrada na Pessoa, faz-se mister também pela necessidade de ultrapassar o distanciamento tradicional entre a teoria e a prática, entre atividade científica e atividade clínica. Segundo Rogers (2009) a Psicoterapia desempenha um papel fundamental na libertação e no processo de tendência do organismo para um desenvolvimento psicológico saudável, quando essa tendência se viu bloqueada.

Destacamos que o uso de estudos de casos clínicos possibilitam que os complexos processos de mudanças em psicoterapias possam ser examinados e melhores compreendidos. Outrossim, o esforço aqui empreendido não é meramente de uma questão acadêmica por busca de respostas, mas, sobretudo trata-se de uma tentativa empreendida de que com este estudo se possa propiciar um efeito de crescimento e promoção em nós: em mim, pesquisadora, no cliente, o outro que me constitui e em você, leitor, com quem desejamos compartilhar de maneira simples, concisa e clara o método psicoterapêutico e os preceitos de Carl Rogers.

Espera-se, também, que este estudo possa retratar o caráter uno, e não menos diverso, da relação que o psicoterapeuta estabelece com o cliente. Recortes foram extraídos do estudo de caso para facilitar a compreensão das mudanças ocorridas à medida que o cliente torna-se capaz de responsabilizar-se por sua experiência e aceita mais abertamente a sua experiência e a experiência dos outros.

De antemão, destacamos que o capítulo 01, intitulado Da Abordagem Centrada na Pessoa à Terapia Centrada no Cliente – *“Tornando-se terapia”*, apresenta a origem, os preceitos e as aplicações da Abordagem Centrada na Pessoa.

O capítulo 02, Ser livre para ser o que realmente se é – *“Tornando-se pessoa”*, traz em suas páginas o sentido de ser livre e ser o que realmente se é para Carl Rogers.

Por sua vez, a proposta metodológica é apresentada no capítulo 03.

O capítulo 04 apresenta o Caso Clínico – *“Tornando-se uma unidade que pensa-sente-quer”*.

No capítulo 05, conclui-se o presente estudo apresentando as considerações sobre as condições favoráveis na psicoterapia e as aprendizagens alcançadas.

Quem nos projetou é uno, belo e bom; logo, cada obra projetada à sua imagem e semelhança é também una, bela e boa.

## CAPÍTULO I

### DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA À TERAPIA CENTRADA NO CLIENTE – “*Tornando-se terapia*”

---

#### 1.1 A Psicologia Humanista – “*De onde vem essa força?*”

A Psicologia Humanista surgiu na década de 60, nos Estados Unidos, como alternativa as duas “forças” vigentes até então, o Behaviorismo e a Psicanálise. A literatura aponta que o Humanismo não surgiu da visão de um fundador, mas a partir de pontos em comum entre vários psicólogos e psicoterapeutas, entre os quais se encontravam Abraham Maslow, Rollo May, Fritz Perls. Contudo, foi Carl Rogers, com o enfoque centrado na pessoa, um dos maiores expoentes da obra humanista.

O Humanismo, como qualquer outra corrente da Psicologia, não surgiu desconectado do seu contexto histórico e social. Todavia, não será feito aqui um retrospecto aprofundado dos acontecimentos sociopolíticos e culturais, que culminaram à época.

A tríade “sexo, drogas e *rock’n’roll*” representa o espírito daquele contexto. Aparentemente, “era preciso inventar novas propostas de vida. Inventar novos padrões estéticos, novos costumes sexuais, novas comunidades, novos padrões familiares” (CAMPOS, 2006, p. 243).

Após duas grandes guerras, era necessário inventar uma nova forma de se organizar socialmente. De um modo geral, o surgimento da corrente humanista pode ser interpretado como uma resposta, um eco às insatisfações manifestas, sobretudo entre a juventude, contra uma sociedade autoritária e tecnocrática, voltada para a busca de um ideal do máximo de modernização.

A juventude da década de 60 combatia os modelos capitalistas de organização social, rejeitava a cultura dominante, o tradicionalismo familiar, escolar, religioso. Falava do surgimento de uma nova consciência, de uma nova era; enfim, buscava novos modos de pensar, de ver e de se relacionar com as pessoas e com o mundo (CAMPOS; CAMPOS DEL PASO, 2006).

Campos (2006) aponta que para a juventude da década de 60, a transformação da sociedade era inevitável se almejasse viver mais livremente. O processo envolvia, sobretudo, uma mudança psicológica que acabou marcando a década como seu acontecimento central. A partir de então, engendra-se um novo modo de “ser-agir-pensar-falar-sentir” e produzir conhecimentos.

As pessoas livremente poderia encontrar-se, conhecer-se e amar-se, para além das divisões racionais, políticas e de classe (BESORA, 1986). O corpo, sujeito submetido à décadas anteriores à repressão sexual e militar, rebelou-se, livre de tabus, desejou novas formas de estimulação sensorial interna e externa (CAMPOS, 2006). Maciel (1987), em sua obra *Anos 60*, ao descrever o espírito da década aponta que:

A atividade sexual rompia a barreira do papai-e-mamãe [...]; muitas drogas psicotrópicas, naturais ou químicas, deixaram de ser atribuídas diretamente ao Demônio só porque haviam sido colocadas fora da lei dos homens e passaram a ser usadas para o lazer ou a descoberta espiritual; o rock assalta os corpos, através dos ouvidos, com sons elétricos que exigiram uma verdadeira mutação no sistema nervoso do público. Tudo era posto em questão (p.43).

O rápido desenvolvimento, a aceitação e a institucionalização da Psicologia Humanista coincidiram com um contexto cultural marcado por acentuados questionamentos e contestações ao sistema e aos valores estabelecidos, sobretudo entre a juventude. Revoltas políticas e de costumes chamadas, pela imprensa norte-americana da década de 60, de Contracultura. Entre as manifestações, encontram-se as revoltas estudantis, o movimento *hippie*, a mobilização pacifista contra a Guerra do Vietnã, ativismo político, organização das minorias raciais e feministas, desafio à autoridade, revolução *underground* nas artes, oposição ao materialismo consumista, valorização do corpo, do sentimento do amor livre, da experimentação psíquica por meio de drogas psicodélicas, da ecologia, da auto-expressão espontânea e das experiências meditativas e espirituais (BOAINAIN, 1998).

O clima cultural da década de 60, de certo modo, foi a principal condição para a constituição de uma proposta humanista para a Psicologia. Os psicólogos adeptos a corrente humanista, alinhados com as questões e o clima cultural da época, organizaram e promoveram métodos terapêuticos que buscavam acentuar a liberdade de escolha, a responsabilidade da pessoa, a tendência à autorrealização, assim como a consideração

da pessoa nos contextos sociais. A visão homem, neste sentido, deveria considerá-lo como um ser essencialmente livre e intencional, devendo ser compreendido primordialmente pela sua dimensão consciente e, sobretudo, pela vivência de suas experiências (CAMPOS, 2006).

Assim, a Psicologia Humanista ganhou maior evidência, ao enfatizar o estudo e o desenvolvimento das potencialidades do psiquismo humano. Maslow, em 1954, descreveu o primeiro esboço do que seria a Psicologia Humanista: “Gente interessada no estudo científico da criatividade, do amor, dos valores mais elevados, da autonomia, do crescimento, da autorrealização e da gratificação das necessidades básicas” (BESORA, 1986, p.21).

Eis uma proposta teórica essencialmente interessada no ser humano, tendo como premissa uma visão positiva do homem e das suas potencialidades, ser este que se encontra em constante busca de si mesmo, em contínuo processo de devir e apresenta uma tendência natural para se desenvolver. Fourcade (1982, citado por BESORA, 1986, p. 11) define a Psicologia Humanista como:

Uma abordagem do homem e da experiência humana em sua globalidade. Um movimento científico e filosófico que compreende a Psicologia nas suas dimensões dinâmicas e sociais, baseada em uma visão holística do homem. De modo a redescobrir as formas tradicionais ocidentais e orientais do conhecimento. Um conjunto de técnicas de mudança individual e social, um conjunto de valores que dizem respeito às relações do indivíduo e da sociedade com uma moral implícita ou explícita... Um movimento de contracultura, que se expandiu na forma que tem sido chamado de Movimento Potencial Humano<sup>4</sup>

Em linhas gerais, o Humanismo veio resgatar valores humanos até então esquecidos e reconstruir uma visão de homem enquanto ser concreto, singular, repleto de valores e de potencialidades. Um ser capaz de olhar para si e refletir sobre a sua existência. O movimento humanista contribuiu para um despertar de valores que levaram a uma maior e mais completa compreensão do ser humano, no qual se consideram suas potencialidades, responsabilidade, liberdade de escolha e a tendência para o crescimento e atualização (LIMA, 2008).

---

<sup>4</sup> O Movimento do Potencial Humano desenvolveu-se nos Estados Unidos, na década de 60, basicamente atrelado ao Movimento Contracultural, que se propôs a questionar e enfrentar o poder vigente (CAMPOS, 2006)

## 1.2 Abordagem Centrada na Pessoa

A luz do pensamento humanista e pautando-se numa visão holística, ecológica, organísmica e sistêmica da pessoa, Carl Ransom Rogers (1902-1987) introduziu e aplicou no campo da Psicologia Clínica a Abordagem Centrada na Pessoa – ACP. Dessa visão de homem decorre a premissa central da ACP, a qual considera que todas as pessoas são inerentemente plenas de recursos, voltados ao crescimento, à maturidade e a atualização de suas potencialidades, dotadas de uma tendência a desenvolver-se em uma direção positiva, à saúde e ao crescimento (ROGERS & KINGET, 1977; FONSECA, 2009; ROGERS, 2009; MOREIRA, 2010).

Amatuzzi (2012) aponta, ao introduzir a obra *Rogers: Ética Humanista e Psicoterapia*, que Rogers trouxe uma visão nova e revolucionária para a prática do atendimento psicológico, que consiste em uma postura de confiança irrestrita no potencial da pessoa para encontrar os melhores caminhos para solucionar os seus problemas. Afirma ainda que Rogers não descobriu um procedimento mais eficaz de ajudar a pessoa a superar as dificuldades, ele mudou o modo de conceber os problemas e a relação de ajuda. Trouxe uma mudança de paradigma. Acreditou e pautou a sua atuação numa relação acolhedora, compreensiva e honesta.

Não obstante, a hipótese central da Abordagem Centrada na Pessoa é que os indivíduos possuem, em si, uma gama de recursos para a autocompreensão e para a modificação dos seus autoconceitos, de suas atitudes e de seus comportamentos. Para que tais recursos possam ser ativados, faz-se necessário um clima de atitudes psicológicas facilitadoras, um clima facilitador do crescimento (ROGERS, 1983).

Sob a égide da confiança no potencial da pessoa, Rogers confirma a força interior, inerente a cada um, direcionada a liberdade de crescer, existir e agir. Considera que há “algo em todo homem que pode ser preservado, desenvolvido e liberado para além dos elos que se empenham em reduzi-lo a um ser condicionado, conformista, rendido, humilhado e tantas vezes subserviente ou explorado” (ROSENBERG, 2011a, p.05).

Dentre as principais premissas e conceitos da ACP, Rogers (1983; 2009) destaca duas tendências, que juntas constituem a pedra fundamental da abordagem e que estão

presentes em todo ser humano: (1) a tendência realizadora ou tendência atualizante, um movimento que todo indivíduo exibe em direção ao crescimento, à realização construtiva das possibilidades que lhes são inerentes e (2) a tendência formativa, uma tendência atuante em direção a uma ordem crescente e a uma complexidade inter-relacionada.

Acrescenta que a tendência atualizante é parte da natureza humana. Todavia é uma necessidade que não se restringe apenas as pessoas, senão, a todos os seres vivos. É um processo direcional na vida que, segundo Rogers, pode ser frustrado ou desvirtuado, mas nunca destruído, a não ser que se destrua o próprio organismo.

Quer falemos de uma flor ou de um carvalho, de uma minhoca ou de um belo pássaro, de uma maçã ou pessoa, creio que estaremos certos ao reconhecermos que a vida é um processo ativo e não passivo. Pouco importa que o estímulo venha de dentro ou de fora, pouco importa que o ambiente seja favorável ou desfavorável. Em qualquer uma dessas condições os comportamentos de um organismo estarão voltados para a sua manutenção, seu crescimento e sua reprodução (ROGERS, 1983, p.40).

Rogers entende que a capacidade que a pessoa possui de compreender a si mesmo e de resolver seus problemas de um modo construtivo para alcançar a satisfação e um funcionamento adequado é integrante da bagagem natural, não sendo, portanto, resultado de uma educação ou aprendizagem (ROGERS & KINGET, 1977). Contudo, a atualização desta requer certo clima nas relações interpessoais, como aponta o autor;

O exercício desta capacidade requer um contexto de relações positivas, favoráveis à conservação e à valorização do “eu”, isto é, requer relações desprovidas de ameaça ou de desafio à concepção que o sujeito faz de si. (p.40)

Adotar a noção de capacidade pode parecer que não exprima nada de inovador, aponta Rogers, uma vez que a capacidade do indivíduo seria condição *sine qua non* de qualquer psicoterapia. Entretanto, o autor argumenta que isto é verdadeiro, para certas capacidades elementares. Por exemplo, um modelo de terapia por meio de entrevistas requer que a pessoa goze de um estado mental que lhe dê condições de se comprometer com o processo psicoterápico, mesmo que de forma elementar seja capaz de se comunicar e de se relacionar.

Ainda, que rudimentarmente, ela deve usar tais capacidades de forma mais ou menos coerente. Deve manifestar, da mesma forma, um mínimo de receptividade e “reatividade” emocionais. Em contraponto, encontrando-se em um estado a ponto de ser incapaz de reconhecer a si no tempo e no espaço, em princípio não se encontraria - nem em condições necessárias para exercer tais capacidades – nem em condições de aproveitar qualquer psicoterapia (ROGERS & KINGET, 1977).

Não obstante, essa capacidade não é um traço específico, mas um modo de funcionamento característico e eminentemente humano, baseado na capacidade de conhecimento reflexivo; isto é, na capacidade que a pessoa tem não somente de saber, mas de saber que se sabe. O conhecimento reflexo torna possível à auto-avaliação e a autocorreção – operações fundamentais da capacidade em questão (Ibid.).

Rogers aponta ainda que, não se trata de uma capacidade de compreensão completa e absolutamente correta, mas de um grau de compreensão suficiente, em cada passo do processo de adaptação e integração que é a existência humana. É uma compreensão ativa, orientada para a ação.

Quanto à capacidade de resolver os seus problemas, trata-se, não de soluções perfeitas e definitivas, mas soluções *ad hoc* que possibilitam a continuação fecunda do incessante processo de solução de problemas que é o crescimento e a maturidade. Sua finalidade não está formulada em termos puramente de felicidade ou de sucesso, mas em termos de funcionamento satisfatório no conjunto e realizável quaisquer que sejam as contingências do meio, desde que estas não representem violações manifestas e persistentes das condições de vida humana (Ibid.).

Em sua concepção do desenvolvimento humano, Rogers preconiza que se a tendência atualizante se desenvolver em condições favoráveis, isto é, sem entraves ou bloqueios psicológicos graves, a pessoa se desenvolverá no sentido da maturidade. Todavia, essa direção orientada à maturidade não é uma manifestação de uma necessidade interna como a regência do processo de desenvolvimento físico. Não é uma condição *sine qua non*, unicamente, do processo social, já que a pessoa em seu meio encontra-se cercada tanto por exemplos de maturidade quanto de imaturidade. E não resulta necessariamente de um comportamento autônomo em busca de uma satisfação imediata, já que este comportamento pode vir acompanhado de frustrações suscetíveis de dificultar o crescimento (ROGERS & KINGET, 1977).

Rosenberg, ao concordar com as ideias preconizadas por Rogers, aponta que a confiança depositada na pessoa não é decorrência de uma visão ilusória, enaltecadora do ser humano como “essencialmente bom”, como inclinado a virtude se não fora a influência do meio social,

antes, é a desmistificação da polaridade mau-bom, com a constatação de que os traços ou as expressões pessoais assumem seu valor em função da meta a que servem. Nem altruísmo, nem agressividade constituem deste ponto de vista marcas de virtude ou pecado, saúde ou enfermidade, pois qualquer um deles pode ser um meio utilizado para crescer e criar, ou para destruir e dominar. Vê-se o homem como seu próprio padrão e juiz de valor de suas ações porque sua meta fundamental é a auto-realização plena que ele tentará alcançar através de toda a sua vida (ROSENBERG, 2011a, p.14).

Ainda conforme a autora, oferecendo a pessoa um ambiente psicológico onde se retome o processo orgânico como bússola auto-orientada e auto-orientadora, são-lhe devolvidos seus instrumentos naturais para decidir, aceitar ou modificar suas condições de vida, seus modos de se relacionar e seu ambiente externo, adotando comportamentos adequados ao seu bem-estar.

Em sua experiência, Rogers percebeu que o terapeuta - doravante Psicólogo – pode proporcionar a pessoa certo tipo de relação, onde o cliente descobrirá em si mesmo a capacidade de utilizar esta relação para o seu próprio crescimento pessoal. Sendo, o comportamento do Psicólogo a expressão de dadas atitudes e convicções profundamente arraigadas em sua personalidade, ele – Psicólogo - fomentará, no cliente, o gênero de processo denominado “atualização de si” ou “crescimento pessoal” (ROGERS & KINGET, 1977).

Para os autores, a ACP é uma abordagem de ordem condicional, enunciada segundo a seguinte fórmula: **Se** certas condições (variáveis independentes) são dadas, **então** um processo determinado (variável dependente) se produzirá. **Se** este processo (transformado em variável independente) se produz, **então** certas modificações de personalidade e do comportamento (variáveis dependentes) se seguirão (ROGERS & KINGET, 1977, p.182, grifo dos autores).

Talvez aqui o leitor se pergunte: *“Como proporcionar ao cliente uma relação que este possa usufruir para atualizar-se, para crescer?”* *“Quais as características dessa relação que poderão contribuir para promover no cliente um desenvolvimento e*

*um funcionamento mais maduro e mais adequado?”*, diante de tais indagações, a seguir faremos uma tessitura dos preceitos e das noções chaves da ACP aplicada a Terapia Centrada na Pessoa.

### **1.3 A Terapia Centrada na Pessoa**

A Terapia Centrada na Pessoa – TCP, pautada nos preceitos da Abordagem Centrada na Pessoa, fundamenta-se sobre duas proposições chaves:

O ser humano tem a capacidade, latente ou manifesta de compreender a si mesmo e de resolver os seus problemas de modo suficiente para alcançar a satisfação e eficácia necessárias ao funcionamento adequado. Acrescentemos que ele tem igualmente uma tendência para exercer tal capacidade (ROGERS & KINGET, 1977, p.39).

O exercício desta capacidade requer um contexto de relações humanas positivas, favoráveis à conservação e a valorização do “eu”, isto é, requer relações desprovidas de ameaça ou de desafio à concepção que o sujeito faz de si mesmo (ROGERS & KINGET, 1977, p. 40).

Sob a égide da capacidade da pessoa, Rogers apontou que a terapia desempenha um papel extremamente importante na libertação e no processo de facilitação da tendência da pessoa para um desenvolvimento psicológico fecundo ou para a sua maturidade. Descobriu-se também que, o processo de transformação pessoal é facilitado quando o psicólogo é aquilo que é, quando as suas relações com o cliente são autênticas, exprimindo abertamente os sentimentos e as atitudes que nele fluem. Assim, quanto mais autenticidade e congruência o psicólogo imprimir na relação, maior possibilidade haverá de ocorrer mudanças significativas no cliente (ROGERS, 2009).

Fazendo uso de uma analogia, Amatuzzi (2012, p.11) descreve que a contribuição básica do psicólogo é “oferecer uma caixa de ressonância na qual a própria pessoa possa se ouvir e, assim, enxergar um novo caminho”. A hipótese expressada por Rogers é que a pessoa tem em si vastos recursos para a sua autocompreensão, para modificar seu autoconceito, suas atitudes e seu comportamento autodirigido e que para mobilizar tais recursos é preciso promover um clima de atitudes psicológicas facilitadoras (ROGERS; 1977).

Ao redigir *Terapia para Agora*, Rosenberg (2011b) destaca o envolvimento do psicólogo centrado na pessoa com o processo de busca e de crescimento do cliente, “um compromisso autêntico com os indivíduos enquanto seres que buscam uma forma mais completa de serem eles mesmos” (p. 63). Define o terapeuta como

pessoa autêntica que realmente compreende as vacilações e fraquezas do cliente e as aceita sem tentar negar ou corrigi-las. Aceita, preza e valoriza o indivíduo todo, dando-lhe incondicionalmente, a segurança e a estabilidade no relacionamento de que ele precisa para correr o risco de explorar novos sentimentos, atitudes e condutas. O terapeuta respeita a pessoa como ela é, com seus anseios e medos e , portanto, não lhe impõe critérios (p. 63)

Dentre as atitudes psicológicas facilitadoras, a consideração positiva incondicional é a atitude principal e rege as demais. Em linguagem simples, experimentar um sentimento de consideração positiva incondicional pelo cliente significa apreciá-lo. Comumente a consideração positiva envolve os sentimentos a atitudes de calor, de acolhida, de simpatia, de respeito, de aceitação (ROGERS & KINGET, 1977). Nas palavras de Rogers a consideração incondicional positiva pode ser assim definida;

Se as experiências de uma outra pessoa, relativas a ela própria, me afetam (todas elas) como dignas de consideração positiva, isto é, se entre todas estas experiências nenhuma existe que eu distinga como mais ou menos digna de consideração positiva, dizemos que experimento com relação a esta pessoa uma atitude de consideração positiva incondicional (id, 1977, p. 175)

Quanto mais aceitação e apreço o psicólogo sentir em relação ao cliente, mais estará criando uma relação que ela poderá utilizar para crescer. A aceitação trata-se de um sentimento positivo que o psicólogo exterioriza sem reservas e julgamentos, como também sem elogios ou aprovação. Ele demonstra reconhecer e aceitar plenamente todos os sentimentos e atitudes expressos pelo cliente seja o que for que este esteja sentido no momento – quer seja amor, alegria, satisfação, coragem, quer seja ódio, tristeza, confusão, medo, estagnação. Isso significa que o psicólogo não se contenta em apreciar o cliente somente quando este adota determinado caminho e desaprová-lo quando segue por outro (ROGERS & KINGET, 1977; ROGERS, 2009).

A segunda atitude, a compreensão empática revela-se quando o psicólogo é sensível aos sentimentos e as significações que o cliente vivencia, quando consegue apreender, momento a momento, o que ocorre no mundo interior do cliente, captando “de dentro” tal como o cliente vê e sente, e quando consegue comunicar ao cliente satisfatoriamente alguma coisa dessa compreensão. Em outras palavras, a empatia indica a capacidade de imergir no mundo subjetivo do outro na proporção em que a comunicação verbal e não-verbal o permite (ROGERS & KINGET, 1977).

Rogers (1975), no artigo “*Empathic: An Unappreciated Way of Being*”<sup>5</sup> afirma que o terapeuta ideal é acima de tudo empático. Adotar uma atitude empática, captando e refletindo sobre o ponto de referência interno – sensações, percepções, significações, lembranças - do cliente, com as nuances subjetivas e os valores que lhes são inerentes, significa sentir o mundo privado do cliente “como se” fosse ele. Mas, sem perder de vista, de que se trata de uma situação análoga, na qualidade de “como se” (ROGERS & KINGET, 1977).

Não obstante, é extremamente raro esse tipo de compreensão, comumente os tipos de compreensão que o cliente está acostumado a receber e a dar é “Eu compreendo o teu problema”. “Eu compreendo o que levou você a agir assim” ou “Eu também passei por isso e agi assim”. Tais exemplos demonstram uma compreensão que julga do exterior. Por outro lado, quando o psicólogo compreende como o cliente sente e como ele realmente é, sem querer analisá-lo e julgá-lo então, nesse clima, o cliente pode desabrochar e crescer (ROGERS, 2009). Num ponto ótimo de compreensão, o psicólogo

está tão dentro do mundo privado da outra pessoa, que pode esclarecer não somente os significados, dos quais a cliente está consciente, mas também aqueles que estão exatamente abaixo do nível da consciência. Quando ele responde neste nível, a relação com a cliente é do seguinte tipo: “Talvez seja o que estou tentando dizer. Não tinha percebido, mas, é isso mesmo, é desse modo que me sinto realmente” (ROGERS, 1978: 19-20)

Amatuzzi (2012) define a compreensão como um contato profundo de alma para alma. Cabendo ao psicólogo compreender profundamente e refletir a sua compreensão ao cliente, passo a passo, no decurso do encontro. Acrescenta que quem muito faz

---

<sup>5</sup> Uma Maneira Negligenciada De Ser: A Maneira Empática.

perguntas não quer compreender, mas apenas matar a curiosidade (o que por si distancia-se da compreensão) ou enquadrar o cliente em um esquema prévio (centralizando o poder, o que afasta da intenção de promover um processo autogerido).

Não obstante, o psicólogo não pode entrar verdadeiramente no mundo do cliente e estar "presente", se não estiver disposto a "suspender" seus pressupostos, sua própria visão de mundo e seus conceitos tidos como verdades, tanto quanto for humanamente exequível no momento. Certamente, o psicólogo não suspenderá por completo as suas próprias perspectivas, e nem seria o mais desejável. "Mas é necessário que nossos significados, vieses e preconceitos sejam 'colocados entre parênteses'" (HYCNER, 1995).

A congruência ou autenticidade, a terceira e não menos importante atitude, revela que quanto mais autêntico for o psicólogo, quanto mais for ele mesmo no relacionamento, mais útil será a relação para o cliente. Maior será a probabilidade do cliente se modificar e crescer de uma maneira funcional. Isso significa que o psicólogo deve ter plena consciência de seus sentimentos. Envolve também a disponibilidade para ser e para expressar, em suas palavras e em seus comportamentos, os vários sentimentos e atitudes que existem em si (ROGERS, 1978; 2009).

O termo transparente conota a autenticidade, o psicólogo torna-se transparente para o cliente, este pode ver claramente o que o psicólogo é no relacionamento, o cliente não percebe nenhum bloqueio, nenhuma fachada profissional ou pessoal. Assim, quanto mais consciente for o psicólogo de seus sentimentos, sejam eles positivos ou negativos mais provavelmente será capaz de ajudar o cliente. São os sentimentos e as atitudes que promovem o crescimento, e não as opiniões e os julgamentos sobre a outra pessoa (ROGERS, 1978).

Por conseguinte, quanto mais o psicólogo souber ouvir e aceitar o que se passa em si mesmo, quanto mais ele for capaz de assumir a complexidade de seus sentimentos, maior será a sua congruência (ROGERS, 2009; ROGERS & KINGET, 1977). Ser congruente é, pois, ser o que realmente se é, ser a própria experiência, aceitar-se e assumir ser a pessoa que se é. Quando se é congruente, recusa-se manter uma atitude de fachada, a utilizar máscara, a representar um papel (FONSECA, 2009).

Ser congruente é não haver distanciamento entre o eu real (experiência vivida) e o eu ideal (imagem do eu). Ser um eu que não se é, isto é, ser fachada, e esconder-se

atrás dessa máscara; agindo em função dos outros e do que esses esperam de nós, é incongruência. A exigência de cada um se mostrar como é na sua pessoa interior e não segundo uma fachada ou máscara, que habitualmente apresenta, é uma exigência de autenticidade (FONSECA, 2009).

Naturalmente, quanto mais o psicólogo vivencia as atitudes descritas mais a psicoterapia tem probabilidades de ser bem-sucedida. Estudos realizados com diversos clientes levaram Rogers (2009) a concluir que as atitudes, como as que foram descritas, são as principais responsáveis pelas modificações ocorridas com o cliente, mais do que o conhecimento e a capacidade técnica do psicólogo.

Freire (2003) ao redigir o artigo *A Psicologia a Serviço do Outro: Ética e Cidadania na Prática Psicológica*, propõe uma visão da ética da prática psicológica e aponta que os serviços de Psicologia devem se constituir como modos de estar a serviço do Outro. Corrobora que estar a serviço do outro é o que se espera do profissional que trabalha em um “serviço de Psicologia”. Neste sentido, “é preciso dispor a escuta para esse outro de forma a poder responder a ele, ao seu sofrimento. Essa resposta é responsabilidade: responsabilidade pelo outro, pelo seu sofrimento, por sua angústia” (Id. 2003, p. 14).

Oferecer um lugar para o outro – lugar este que desde sempre já seria dele –, abrindo portas e janelas para sua visita, oferecendo o melhor cômodo e a melhor comida, garantindo-lhe um espaço de habitabilidade, ou seja, um *ethos*, uma morada confiada e serena onde ele possa renovar-se para retomar suas dores no mundo (p14).

As reações do cliente são recíprocas as atitudes do psicólogo. Em primeiro lugar, se o cliente encontra alguém que lhe dê escuta e aceita os seus sentimentos, ele começa, paulatinamente, a tornar-se capaz de ouvir a si mesmo. Enquanto aprende a ouvir a si mesmo, a perceber os seus sentimentos, começa igualmente, pouco a pouco a aceitar-se como é, e acha-se, portanto, no processo de ser o que realmente se é (ROGERS, 2009).

E por fim, encaminha-se para uma maior congruência ao ouvir com atenção os seus sentimentos interiores, com menos espírito de crítica e avaliação e mais de aceitação de si. Compreende que é possível abandonar as fachadas, colocar de lado os comportamentos defensivos e adotar atitudes mais abertas e criativas. Afinal, é livre para se modificar e para crescer nas direções mais positivas (Idem).

De um modo geral, a hipótese trabalhada por Rogers é que se a consideração positiva, a empatia e a autenticidade estiverem presentes na relação psicoterápica, então o cliente descobrirá em si a capacidade de utilizar essa relação pra crescer, para caminhar rumo à maturidade. Nessa relação, o cliente organizará a si próprio tanto no nível da consciência quanto nos aspectos mais profundos de sua personalidade, assim enfrentará a vida de forma mais construtiva, inteligente, socializada e satisfatória (ROGERS, 2009).

Para haver uma mudança psicoterápica, Rogers e Kinget (1977, p. 182) destacam as condições que postulam como necessárias e suficientes para que o processo terapêutico se ponha em movimento, quais sejam;

1. Que duas pessoas estejam em contato.
2. Que a primeira pessoa, que designaremos o cliente, se encontre num estado de desacordo interno, de vulnerabilidade ou de angústia.
3. Que a segunda pessoa, que designaremos como terapeuta, se encontre num estado de acordo interno – pelo menos durante o decorrer da entrevista e no que se relaciona ao objeto de sua relação com o cliente.
4. Que o terapeuta experimente sentimentos de experiência positiva incondicional a respeito do indivíduo.
5. Que o terapeuta experimente uma compreensão empática do ponto de referência interno do cliente.
6. Que o cliente perceba – mesmo que numa proporção mínima – a presença de 4 e de 5, isto é, da consideração positiva incondicional e da compreensão empática que o terapeuta lhe testemunha.

A partir da Abordagem Centrada na Pessoa, Rogers tem ressaltado a importância do relacionamento psicoterápico, do envolvimento do psicólogo e, sobretudo, da capacidade do cliente para o desenvolvimento ou crescimento pessoal no sentido de um funcionamento mais maduro e mais adequado.

#### **1.4 Algumas Implicações**

No campo da psicoterapia, a mudança e o desenvolvimento pessoal construtivo ocorrerá, se o cliente vivenciar uma relação caracterizada por autenticidade e transparência, por aceitação e apreço como um indivíduo único e por uma capacidade do outro ver o seu mundo como ele mesmo o vê. Então, o cliente

começa a se ver de modo diferente. Aceita-se e aceita os seus sentimentos de uma maneira mais total. Torna-se mais autoconfiante e mais autônoma. Torna-se mais flexível, menos rígida nas suas percepções. Adota objetivos mais realistas. Comporta-se de uma forma mais amadurecida. Modifica os comportamentos desadaptados, mesmo que se trate de um comportamento há muito estabelecido. Aceita mais abertamente os outros. Torna-se mais aberto à evidência, tanto no que se passa fora de si como no seu íntimo. Modifica as suas características básicas de personalidade, de uma maneira mais construtiva (ROGERS, 2009, p. 322-23).

Finalmente, se o psicólogo estiver capacitado a assumir uma postura empática, contribuindo para que o seu cliente se sinta compreendido, de maneira sensível e correta, ele desenvolverá um conjunto de atitudes promotoras do crescimento ou terapêuticas em relação a si mesmo. Explica Rogers (1975): 1) A característica não avaliativa e aceitadora do clima empático capacita o cliente, [...], a assumir uma atitude de estima e interesse por si mesmo. 2) Ser ouvido por uma pessoa compreensiva possibilita-lhe a ouvir a si mesmo com maior precisão e empatia em relação as suas vivências viscerais, aos seus significados vagamente sentidos. Mas, 3) a maior autocompreensão e auto estima mostra-lhe novos aspectos da experiência que integram um self com bases mais precisas. Seu eu é agora mais congruente com o seu viver. Torna-se, em suas atitudes em relação a si mesmo, mais solidário e tolerante, mais empático e compreensivo, mais real e congruente.

Aqui, o cliente se torna mais integrado, mais efetivo. Exibe menos características que comumente são taxadas de neuróticas ou psicóticas e demonstra mais características de pessoas tidas como sadias e em bom funcionamento. Apresentar uma melhor compreensão de si mesmo, tornando-se mais semelhante à pessoa que deseja ser. Mostra-se mais autoconfiante e autodirigido. “É menos defensivo, mais adaptativo, mais apto a enfrentar as situações de forma criativa” (ROGERS 2009, p. 41).

De um modo geral, durante o processo o cliente modifica e reorganiza a visão que tem de si. Conquista uma concepção de si como uma pessoa de valor, autônoma, responsável. Afasta-se de um modo de funcionamento estático, fixo, insensível e impessoal e encaminha-se para um funcionamento marcado por uma experiência fluida. Desenvolve uma atitude mais positiva em relação a si mesmo. Observa-se, também, uma redução da tensão fisiológica, mal-estar psicológico, ansiedade, que porventura o

acometiam. O cliente torna-se menos defensivo e mais aberto as suas experiências e à dos outros. Encaminha-se para uma maior autenticidade (ROGERS, 2009).

Neste capítulo, destacamos as atitudes e as condições necessárias para que a mudança construtiva ocorresse no cliente. O enfoque principal abordado foram as condições necessárias à relação psicoterápica como possibilidade de aprendizagens significativas pelo cliente. No capítulo a seguir será apresentado o conceito de ser livre e o quão livre o cliente pode ser para crescer e para modificar-se em direção a tornar-se o que realmente se é.

Somos um projeto único do Ser. Nosso não perceber isso de modo consciente traz, como consequência, não nos tornarmos o projeto que cada um é, fazendo-nos frustrados.

## CAPÍTULO II

### SER LIVRE PARA SER O QUE REALMENTE SE É – “Tornando-se pessoa”

#### 2.1 O Sentido de Ser Livre

À luz do pressuposto humanista da autonomia, o ser humano tem algum poder sobre as determinações que o afetam e esse poder é mais relevante para o crescimento da pessoa do que as próprias determinações. Autonomia pode ser entendida como a capacidade que a pessoa tem de orientar a sua vida de modo positivo para si e para a coletividade (AMATUZZI, 2012).

No artigo intitulado “*Conceito da Pessoa em Funcionamento Pleno*”, datado originalmente em 1952-53, Rogers descreve que na relação psicoterapêutica uma das mais importantes experiências subjetivas é aquela em que o cliente sente em si mesmo o poder de escolher. Neste sentido, a pessoa é livre para escolher ser ela própria ou para se esconder atrás de máscaras ou modelos públicos pouco válidos; escolher ir adiante ou retroceder; para se comportar de modo construtivo ou destrutivo para si e para os outros; totalmente livre para viver ou morrer, tanto no sentido fisiológico quanto psicológico dos termos (ROGERS & WOOD, 2010).

O ser humano, para Carl Rogers, é dotado de liberdade e de poder de escolha. Mesmo nas condições mais adversas, a pessoa pode preservar e desenvolver algum grau de autonomia e autodeterminação (SANTOS, 2005). Sob este ponto de vista, pode-se afirmar que o indivíduo não se limita apenas a reagir aos acontecimentos e a ser por eles conduzindo, sendo, portanto, agente criativo.

Rogers acreditava que a pessoa é a maior autoridade sobre si mesma e poderia desenvolver suas potencialidades desde que as condições facilitadoras do crescimento lhes sejam dadas (BRITO & MOREIRA, 2011). À medida que a vivência da pessoa se torna cada vez mais aberta, ela é capaz de viver mais livre no processo de seus sentimentos, paralelamente, começa a ocorrer mudanças significativas em sua perspectiva de valores (ROGERS, 1978).

A liberdade na concepção rogeriana relaciona-se com a experiência da pessoa, isto é, com seus processos internos. A pessoa se sente livre para reconhecer e (re)elaborar as suas experiências e sentimentos como ela entende. A liberdade, neste sentido, existe a partir do momento que a pessoa se dá conta que lhe é permitido expressar sua experiência, seus pensamentos, emoções e desejos tais e quais ela os experimentam e independentemente dos critérios e julgamentos externos. Em outras palavras, a pessoa é psicologicamente livre quando não se sente obrigada a negar ou deformar as suas experiências em prol de afetos ou estimas daqueles que lhes são significativos (ROGERS, 1983).

Por sua vez, o psicólogo existencialista Rollo May, em sua obra “*O Homem a procura de si*”, define liberdade como a capacidade da pessoa de contribuir para a sua própria evolução. Uma aptidão para se amoldar. Uma abertura, disposição para evoluir. Liberdade significa ser flexível para mudar em prol de valores humanos cada vez mais amplos.

O autor argumenta que liberdade é um dos aspectos da autoconsciência; “se não tivermos consciência de nós mesmos seremos impelidos pelo instinto ou pela marcha automática da história” (MAY, 2012, p.131). Não obstante, quanto mais conhecimento tem de si mesma, mais livre é a pessoa. À medida que a pessoa adquire mais autoconsciência, mais a sua liberdade e escala de opções aumentam.

Na prática psicoterapêutica, a pessoa passa a ser capaz de olhar para si e refletir sobre as suas experiências. Cada experiência passa a ter um sentido e um significado, e passa a influenciar a própria pessoa de uma forma diferente. Descobre o seu *eu*, descobre a si mesma na relação com o mundo e com a sua percepção de si e do mundo. Com isso, depara-se com a percepção do valor humano - da existência humana acima de tudo. Eis o humanismo (LIMA, 2008).

Na visão da psicologia humanista, o indivíduo é detentor de um poder de mudança interna. Um potencial que sempre quer se atualizar cada vez mais enquanto houver vida e projeto para própria existência (PONTE, 2010). Enfim, o ser humano está sempre em busca de algo, sempre iniciando algo, “prontos para alguma coisa”, existe, portanto, uma fonte central de energia no organismo humano, que abrange não só a sua manutenção, mas o seu crescimento (ROGERS, 1983).

É na relação de confiança, de aceitação e de autenticidade estabelecida com o psicólogo, sendo aquilo que se é, que o cliente experimenta abertamente os seus sentimentos e as atitudes que *nele* fluem nesse momento. O cliente gradualmente elabora um novo tipo de compreensão, um reconhecimento inicial de que, num certo sentido, ele se escolhe (ROGERS, 1978).

O cliente começa a compreender que não é obrigado a ser uma criação do outro, moldado por expectativas e por exigências que lhes são alheias. É cada vez menos uma criatura das influências. É cada vez mais arquiteto de si mesmo. É livre para querer e para escolher. Com aceitação de sua individualidade, seu jeito de ser, sua singularidade e potencialidade (ROGERS, 1978).

Rogers e Kinget (1977, p. 66) enumeram uma série de proposições relativas ao processo de ajustamento, advindos do processo psicoterápico, quais sejam:

- i. Quanto menos goza o indivíduo de liberdade experiencial, mais tenderá a julgar-se e orientar-se em função de critérios externos;
- ii. Quanto mais se julga e se orienta em função de critérios externos, tais como opiniões de outras pessoas, mais está sujeito à angústia;
- iii. Quanto mais está sujeito à angústia, mais tenderá a negar ou a deformar certos elementos de sua experiência, de modo a torná-los de acordo com as exigências, reais ou percebidas, de seu ambiente;
- iv. Quanto menos ele funciona de maneira autônoma, menos autêntica será a apreensão dos dados de sua experiência;
- v. Quanto menos autêntica é a apreensão dos dados da experiência, menos adequado será o comportamento — já que este se articula sobre os dados da experiência, particularmente aqueles que se referem ao eu;
- vi. Quanto mais o indivíduo se sente ao abrigo de qualquer ameaça, isto é, ao abrigo de qualquer juízo alheio, mais completa será sua apreensão de sua experiência do eu;
- vii. Quanto mais completa é a apreensão de sua experiência real, vivida, mais seu funcionamento será fácil, eficaz e satisfatório.

Sob essa égide do poder pessoal, a psicoterapia visa à facilitação da posse sobre si mesma pela pessoa e das estratégias pelas quais isso pode ser alcançado, a colocação do *locus* da tomada de decisão e a responsabilidade pelas escolhas e seus efeitos permanece claramente sobre a própria pessoa (ROGERS & KINGET, 1977).

Logo, uma Abordagem Centrada na Pessoa

baseia-se na premissa de que no ser humano é basicamente um organismo digno de confiança, capaz de avaliar a situação externa e interna, compreendendo a si mesmo no seu contexto, fazendo escolhas construtivas

quanto aos próximos passos na vida e agindo a partir dessas escolhas (ROGERS, 1978:, p.23)

A psicoterapia, no entanto, desempenha um papel importante na libertação e na facilitação da tendência do organismo para o crescimento, para um modo funcionamento mais maduro e mais adequado, para uma maior consciência de si (ROGERS, 1983; 2009). Não obstante, Rogers aponta que;

Na prática psicoterápica, aprendemos algo sobre as condições psicológicas que propiciam o aumento desta capacidade tão importante que é a consciência de si. Havendo maior autoconsciência torna-se possível uma escolha mais bem fundamentada, uma escolha mais livre de introjeções, uma escolha consciente mais em sintonia com o fluxo evolutivo. Esta pessoa está potencialmente mais consciente, não só dos estímulos como também das ideias e sonhos, do fluxo de sentimentos, emoções e reações fisiológicas advindas do seu interior. Quanto maior essa consciência, mais a pessoa flutuará segura numa direção afinada com o fluxo evolutivo (ROGERS, 1983: 46)

Portanto, a liberdade descrita por Rogers é essencialmente algo íntimo, subjetivo e existencial. É a compreensão de que “Eu posso viver aqui e agora, por minha escolha” (ROGERS, 1978, p. 59). É o peso de responsabilizar-se pelo eu que a pessoa decide ser. É o reconhecimento, pela pessoa, de que está em constante movimento, é um processo emergente, e não um eu acabado, um produto final e estático.

Uma liberdade que o cliente usa corajosamente para viver as suas potencialidades. A “vivência da liberdade é um desenvolvimento extremamente significativo, que os ajuda na tarefa de se tornarem humanos, na relação com outros, na tarefa de serem uma pessoa” (Id., 1978, p.60)

Dentre as características do processo de aprender a ser livre, o cliente deixa de temer e de rejeitar os seus sentimentos íntimos e passa a permitir que esses existam e existam nele como elementos aceitos. O cliente deixa de pautar a suas escolhas de vida com base nos valores introjetados dos outros, para assumir os valores que sente em si mesmo, no momento presente (Ibid.).

Deixa de viver para corresponder apenas às expectativas alheias e passa a ser uma pessoa com direitos próprios, sentimentos, ideias e objetivos próprios. Assim disse uma cliente de Rogers: “Sempre tentei ser o que os outros pensavam que eu devia ser,

mas agora estou pensando se eu não devia procurar ser quem eu sou” (ROGERS, 1978, p.54).

Um elemento marcante dessa experiência, é que o cliente começa a fazer escolhas otimas e responsáveis. Passa, sobremaneira, a confiar nos aspectos espontâneos e inconscientes de si mesmo, confia no que sente e em seu organismo, como um instrumento seguro para enfrentar a vida.

Outro aspecto que marca esta experiência é a maneira paradoxal e temerosa com que a pessoa se dirige para essa liberdade responsável. “Não é fácil ter coragem de ser, e os clientes fogem dela, ao mesmo tempo em que a buscam” (Ibid., p.55). Todavia, numa relação terapêutica satisfatória, os clientes passam por um processo autônomo de aprender a ser livre.

Esta aprendizagem compõe-se de movimento proveniente do íntimo e de movimento de busca. Deixam de ser pessoas dirigidas por forças interiores que não compreendem, como medo ou desconfiança destes profundos sentimentos e de si mesmos, que vivem com valores que receberam dos outros. Passam a ser pessoas que aceitam e até apreciam seus sentimentos, que valorizam e confiam nas camadas profundas de sua natureza, que descobrem forças em sua singularidade, que vivem com os valores que sentem. Esta aprendizagem, este movimento lhes permitem viver como pessoas mais individualizadas, mais receptivas e mais responsáveis (Id, p.56).

Assim, se o psicólogo proporcionar um clima estimulante no *setting* terapêutico que torna possível ao cliente a maior liberdade de se tornar ele próprio, de ser quem realmente se é, este tende a desenvolver uma melhor capacidade de escolher os comportamentos que terá. O cliente torna-se progressivamente mais capaz de ouvir a si mesmo, de vivenciar o que se passa em si. Encontra-se mais aberto para novas experiências, ideias e conceitos, a novas maneiras de ver e de ser. E, podendo escolher livremente qualquer direção, o cliente escolherá caminhos construtivos e positivos. O cliente tem uma nova consciência de sua força, de suas capacidades e de seu poder (ROGERS, 1978; 2009).

## **2.2 Ser Livre Para Ser o Que Realmente Se É.**

Até aqui, observa-se que a pessoa é a maior autoridade sobre si mesmo, que é capaz de desenvolver todas as suas potencialidades se lhe forem dadas as condições

facilitadoras de crescimento. Na Terapia Centrada no Cliente, o cliente é livre para escolher (FONSECA, 2009; ROGERS, 2009; BRITO & MOREIRA, 2011). É livre para falar ou guardar silêncio, para sugerir, para expressar seus sentimentos de toda a espécie sem receios ou censura (LINO, 2000). É livre para ser.

A liberdade de ser constitui, portanto, uma espécie de liberdade responsável, pois estando livre para “ser”, a pessoa deve também assumir a responsabilidade por seus próprios desejos, escolhas e ações. Num clima psicológico favorável, o cliente vivencia aspectos ocultos de si mesmo e, pouco a pouco, deixa cair às máscaras defensivas com as quais vinha encarando a vida. Descobre algumas direções que não quer mais seguir. Não quer ser o que “*devia*” ser, não quer moldar-se a si mesmo para ser aceito, não quer escolher o que lhe foi imposto ou definido de fora (ROGERS, 2009). “*E o que o cliente parece procurar quando tem liberdade para escolher?*”

Ao relatar sobre o processo de tornar-se pessoa, Rogers (2009) argumenta que por detrás das fachadas, por detrás das queixas trazidas ao *setting* terapêutico cada um dos seus clientes parecia questionar a si próprio: “Quem sou eu, realmente? Como posso entrar em contato com esse eu real, subjacente a todo o meu comportamento superficial? Como posso me tornar eu mesmo?”(p.122).

A meta, o fim, que a pessoa intencionalmente ou inconscientemente almeja alcançar, é o de se tornar ela mesma, de ser o que realmente se é. O destino do homem seria, portanto, (re)fazer-se a cada momento, ser processo e movimento, tornar-se pessoa, tornar-se responsável por si mesmo (ROGERS, 2009).

Esse desejo de ser tudo de si mesmo em cada momento – toda riqueza e toda a complexidade, sem nada esconder para si mesmo e sem nada temer de si mesmo – era um desejo comum a todos aqueles que pareciam mostrar muito dinamismo na terapia (ibidem, p.196).

Assim, a ideia de “ser o que realmente se é” é um processo que envolve a responsabilidade da pessoa para com ela mesma e suas ações. Ser o que realmente se é, eis o padrão de vida parece ser o mais elevado, quando é livre para seguir a direção que quiser (ROGERS, 2009).

Ser responsabilmente autodirigido implica decidir a cada instante que atividade e comportamentos significam ou não, alguma coisa para si. “Ser o que

realmente se é” é ser devir, apreciar-se a si mesmo como um processo contínuo e fluido de transformação. Transformar-se no ser que se quer ser e ainda não se é ou transformar-se no ser que já se é, ao menos potencialmente, mas ainda não se assumiu como se é (FONSECA, 2009).

“Ser o que realmente se é” é um processo de viver existencialmente no aqui e agora, estando aberto à experiência e às reações organísmicas. Envolve abertura e criatividade para aceitar e vivenciar a cada novo instante, a fluidez e o mutável em si mesmo. Ao contrário de se chegar a uma identidade cristalizada, tornar-se o que se é, é abrir-se às possibilidades da existência. Envolve a coragem de assumir as próprias experiências, sem deturpá-las por não estarem de acordo com uma imagem já formada do que se é (FONSECA, 2009; BRITO & MOREIRA, 2011).

É nesta tentativa de descobrir o seu próprio eu, o cliente faz uso da relação psicoterapêutica para explorar e examinar as suas experiências, para reconhecer e enfrentar as contradições que encontra. Aprende o quanto os comportamentos e os sentimentos que vivencia não são reais, não fluem das reações genuínas de seu organismo. Descobre o quanto a sua vida é guiada por aquilo que pensa que ele *deveria* ser e não por aquilo que realmente se é (ROGERS, 2009).

No entanto, é durante o processo psicoterápico, que a pessoa quando livre, se modifica, não desejando ser o que *deveria ser* para agradar ao outro, aos pais, a sociedade. Não quer mais moldar-se dentro de um modelo estereotipado que seja do aprazimento alheio a si mesmo. A pessoa compreende que não tem valor para si escolher algo que lhe seja imposto ou definido do exterior (ROGERS, 2009).

Os clientes aprendem a seguir um caminho mais autônomo, a tornarem-se responsáveis por si, assumindo a direção da sua própria vida e dos seus comportamentos. Gradativamente, se movimentam em consonância com os objetivos que se quer atingir. Começam a experimentar a liberdade para serem quem realmente são. Uma liberdade cheia de responsabilidades. Nas palavras do autor, “Ser responsabilmente autodirigido implica opções – e aprender das consequências” (ibidem, p. 194).

Ao longo do seu trabalho com os clientes, Rogers observou que estes tendem a encaminhar-se de forma mais aberta para se tornar um processo, um fluxo, uma mudança. Não ficam perturbados ao perceberem que não são mais os mesmos, que os

sentimentos mudam em relação à determinada pessoa ou experiência. Cada vez mais, o “cliente se move, para ser um processo de possibilidades nascentes, mais do que para ser ou para tornar-se qualquer objetivo cristalizado” (ibidem, p. 195).

Quanto mais o cliente percebe o psicólogo como uma pessoa autêntica, capaz de compreendê-lo empaticamente e aceitá-lo incondicionalmente, mais a distância entre o eu que ele é e o eu que ele desejaria ser diminui, mais ele caminha na direção de tornar-se o que realmente se é, de tornar-se o seu próprio eu. Dessa forma, cada vez mais o cliente se torna ele mesmo e afasta-se do que não é, de ser uma fachada de conformidade aos outros. Não procura ser mais do que é e não tenta ser menos do que é. Em poucas palavras, num clima psicológico favorável, onde se respira segurança e liberdade, um processo positivo, construtivo, realista e digno de confiança de tornar-se pessoa ocorre.

### **2.3 A Pessoa Que Se Torna o Que Realmente Se É**

Na relação terapêutica, liberto de toda a ameaça e com possibilidades de escolha, o cliente se move em direção ao processo de ser o que realmente se é, caminha continuamente para ser ele mesmo livremente, o processo instável e fluído que ele é. Aprende a ouvir-se com sensibilidade, passando a ser um observador e participante do processo em curso da experiência orgâsmica. Torna-se mais consciente de seus próprios sentimentos e atitudes. Rogers aponta que essa crescente capacidade de estar aberto à experiência torna o cliente mais realista ao lidar com novas pessoas, novas situações, novos problemas (ROGERS, 2009).

O cliente aprende a confiar no próprio organismo, o qual se constitui num instrumento primordial para descobrir qual comportamento é mais funcional em cada situação. Sente menos medo das suas reações emocionais. Todavia, as experiências orgâsmicas não seriam infalíveis em suas escolhas. Não obstante, devido à abertura às experiências, há uma consciência maior e mais imediata de consequências insatisfatórias e uma correção mais rápida de escolhas erradas.

Outra característica que faz parte desse processo de ser o que realmente se é está relacionada à fonte ou foco de escolhas e decisões. O cliente é o próprio crivo diante

dos fatos, faz uso cada vez maior do seu organismo. Cada vez mais o cliente passa a perceber que esse foco de avaliação está dentro de si mesmo. E, cada vez menos o cliente busca em outros a aprovação ou desaprovação, de padrões a seguir, de decisões e de escolhas. Neste sentido; “ele reconhece que cabe a ele mesmo escolher, que a única questão que importa é: “Estarei vivendo de uma maneira que é profundamente satisfatória para mim, e que me expressa verdadeiramente?” (ROGERS, 2009, p.135). Rogers acrescenta que, esta talvez seja a pergunta mais importante para a pessoa criativa.

Ao se tornar o ser o que realmente se é, na liberdade da relação psicoterápica, o cliente tende a abandonar as metas fixas, descobre a si mesmo como um curso do tornar-se ao invés de um produto pronto e acabado, uma quantidade fixa de traços ou uma entidade fixa e estática. A sensação de aceitar-se como um curso do tornar-se, como um ser em processo, “é sentir, um crescente orgulho, que é um membro sensível, aberto, realista, autônomo, da espécie humana, adaptando-se com coragem e imaginação à complexidade das situações de mudança” (ROGERS, 2009, p.206).

## **2.4 Algumas Implicações**

Implicado nesse processo de ser tornar o que realmente se é encontra-se uma profunda experiência de opção pessoal. O cliente descobre, na medida em que se torna o ser que realmente se é, que pode escolher por esconder-se atrás de uma máscara ou pode assumir a responsabilidade de tornar-se pessoa, “agente livre, detentor do poder de destruir o outro, ou de destruir a si mesmo, senhor igualmente do poder de elevar o outro e de elevar a si próprio” (ROGERS, 2009, p.233).

De um modo geral, no processo de ser o que realmente se é o cliente passa de uma experiência construída com fixidez para um desenvolvimento elaborado a partir de significações mais fluidas da experiência. Pouco a pouco, ele reconhece que os problemas não derivam apenas de causas exteriores, mas vive subjetivamente esses problemas, sentindo a auto-responsabilidade pela construção deles (ROGERS, 2009).

Todavia, na relação terapêutica, as experiências subjetivas mais intensas são aquelas em que o cliente sente dentro de si mesmo o poder da escolha. O cliente é livre.

Livre para se tornar no que realmente é ou para viver com mascarás, para progredir ou para retroceder, para seguir por caminhos que levam à vida ou a morte. É livre. O cliente experimenta, no ponto ótimo da terapia, a mais completa e absoluta liberdade (ROGERS, 2009).

Em relação à liberdade de escolha da pessoa para ser o que é, sentir o que sente e escolher o que escolhe – autêntica e inteiramente – Rogers demonstrou que todas as escolhas realizadas pelo ser humano são expressões da busca por sua autorrealização, por seu crescimento integrado (ROSENBERG, 2011). No atendimento psicoterápico, se as três condições básicas mencionadas no capítulo 1 – *Da Abordagem Centrada na Pessoa à Terapia Centrada no Cliente* - se concretizarem, o cliente se abre as novas facetas da sua experiência, expressa livremente os sentimentos e os impulsos que estão no cerne dos seus conflitos e dos seus problemas, as atitudes em relação a si mesmo tornam-se mais compreensivas, mais congruentes, mais autênticas, mais úteis.

Rogers (1975) concluiu que quando a pessoa está sofrendo, confusa, perturbada, ansiosa, alienada, apavorada ou quando está em dúvidas em relação à autoestima, incerto quanto à identidade, então a compreensão é necessária. Uma postura empática acompanhada, claro, das outras duas atitudes oferece iluminação e cura. Em tais situações, a compreensão profunda é, segundo Rogers, o presente mais precioso que se pode dar ao outro.

No presente capítulo, observou-se que a oportunidade de expressar-se livremente torna o cliente capaz de olhar francamente para si mesmo, de ir para além das máscaras e fazer uma apreciação autêntica. O Psicólogo deve ser hábil para criar uma atmosfera de liberdade em que o cliente possa se exprimir sem inibições. O cliente aqui em vez de lutar desesperadamente para ser o que não é, irá descobrir que há muitas e mais vantagens em ser o que é e em desenvolver as possibilidades de crescimento que são autenticamente suas (ROGERS, 1997). O capítulo que subsegue descreve o método e as técnicas utilizadas nesta investigação.

Passamos, então, a observar somente o fenômeno aparente, o nosso ter e o ter do outro. Inicia-se, então, o jogo do ter em substituição ao jogo do ser.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGIA**

---

#### **3.1 Tipo de Estudo**

Como proposta metodológica, foi utilizado o estudo de caso único, uma vez que, o estudo de caso pode ser considerado como uma forma de se fazer pesquisa investigativa de fenômenos atuais dentro de seu contexto real, em situações onde as fronteiras entre o fenômeno e o contexto não estão claramente estabelecidos (YIN, 2005). Além do mais, os estudos de casos oferecem uma alternativa para a superação da dissociação entre atividade clínica e atividade científica, ao permitir que as psicoterapias sejam estudadas levando em consideração a dimensão subjetiva inerente ao encontro terapêutico (SERRALTA, NUNES & ELZIRIK, 2011).

#### **3.2 Local**

A cliente foi atendida, na Psicoterapia Individual, da Psicoterapia Centrada na Pessoa, no Centro de Formação do Psicólogo (CENFOR), unidade funcional do Curso de Psicologia responsável pela supervisão e orientação dos estágios supervisionados que atuam diretamente em intervenção com pessoas e organizações, localizado à SCS – Quadra 1 - Conj. A - 3º andar - Edifício União, Asa Sul, Brasília – DF.

#### **3.3 Instrumentos**

Para a obtenção das informações da presente investigação foram utilizados: i) entrevista, ii) lauda do prontuário padronizado pelo CENFOR e iii) gravador.

### **3.4 Estratégias Para Coleta das Informações**

As informações do estudo de caso foram coletadas nas 10 sessões de psicoterapia do estágio supervisionado, na área de Psicoterapia Centrada na Pessoa. As sessões foram devidamente gravadas e registradas em relatórios individuais. Os relatórios contêm a transcrição das sessões ordenadamente, as observações da pesquisadora, as técnicas utilizadas, a duração das sessões e outros aspectos relevantes para a análise do caso.

A cliente recebeu informações escritas e verbais referente à sua participação na pesquisa e no ato da adesão foi solicitado que assinasse o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (Anexo I), que contém explicações sobre o estudo do qual foi convidada a participar, tais como: natureza, objetivos e procedimentos, risco e benefícios, confidencialidade e participação, recusa e direito de se retirar da pesquisa.

### **3.5 Estratégias Para Análise das Informações**

Para uma melhor compreensão do processo de mudança ocorrida no comportamento e nas atitudes do cliente na situação terapêutica, na aprendizagem de ser livre e na (re) construção de ser o que realmente se é, trechos das sessões foram transcritos, destacados e analisados a luz da Abordagem Centrada na Pessoa e da “Escala do Processo Terapêutico - Os setes estágios do processo terapêutico<sup>6</sup>, por meio do qual Rogers descreve as características da mudança do indivíduo da fixidez para a fluidez, “de um ponto situado perto do pólo estático do contínuo para um ponto situado perto do seu pólo ‘em movimento’”. (ROGERS, 2009, p.149).

Segundo o autor, observa-se que no primeiro estágio, o cliente se encontra num estado de fixidez e de distanciamento da sua experiência. Não demonstra desejo de mudança. Possivelmente, não compareceu a psicoterapia de boa vontade. Tende a se ver como não tendo problemas pessoais ou os problemas que reconhece são apreendidos como exteriores a si mesmo. A comunicação pauta-se sobre assuntos exteriores, se recusando a comunicação pessoal. A comunicação interna entre o eu e a experiência

---

<sup>6</sup>Rogers, C. R. (2009) *Tornar-se pessoa*. 6. Ed. São Paulo: Martins Fontes.

imediate está seriamente bloqueada. Tende a considerar as relações íntimas e comunicativas como perigosas. Os sentimentos e os significados não são reconhecidos como tais. Demonstra pouco ou mesmo nenhum reconhecimento do fluxo e do refluxo da sua vida afetiva, está representado por termos como estase, fixidez, em oposição a fluxo ou mudança. Os caminhos que coloca em curso para construir a sua experiência são determinados pelo seu passado e não são, de maneira rígida, afetados pelo presente.

Uma leve maleabilidade e o início do fluxo marcam o segundo estágio, nota-se que a expressão simbólica se torna um pouco mais maleável e fluída, caracterizada por uma expressão um pouco mais fluente em relação aos tópicos referentes ao não-eu. Os problemas ainda são captados como exteriores ao eu; não existe o sentimento de responsabilidade pessoal em relação aos problemas. Neste sentido, os problemas interiores podem ser apreendidos e comunicados pelo cliente como se fossem completamente exteriores a si, não pertencentes à pessoa.

Quanto aos sentimentos, no segundo estágio, esses são descritos como não próprios ou, às vezes, como objetos passados; podendo ser exteriorizados, mas não são reconhecidos como tais, nem pertencentes ao eu próprio. A experiência está determinada pela estrutura do passado. Os construtos pessoais são rígidos, não reconhecidos como construtos, mas concebidos como fatos; a diferenciação das significações pessoais e dos sentimentos é muito limitada e global; as contradições podem ser expressas, mas com um pequeno reconhecimento delas enquanto contradições.

Por sua vez, no terceiro estágio, o cliente revela um fluir mais livre da expressão do eu como um objeto. As experiências pessoais são expressas como se tratassem de objetos, há igualmente expressão sobre o eu como um objeto refletido, que existe primariamente nos outros. Em referência aos sentimentos, a pessoa exprime e descreve sentimentos que não estão presentes.

Contudo, demonstra uma aceitação muito reduzida dos sentimentos, descrevendo a maior parte deles como algo vergonhoso, mau, anormal, ou inaceitável de outras maneiras. A experiência é descrita como passada, ou como algo afastado do eu. Os construtos pessoais são rígidos, mas podem ser reconhecidos como construtos e não como fatos exteriores. A diferenciação dos sentimentos e dos significados é mais nítida, menos global do que nos estágios precedentes. O cliente demonstra o

reconhecimento às contradições da experiência, a exemplo, a pessoa explica que, por um lado, objetiva fazer alguma coisa de grande e, por outro, sente que pode facilmente fracassar. As opções pessoais são muitas vezes vistas como ineficazes, a pessoa decide fazer algo e descobre que os seus comportamentos não estão coerentes com a decisão tomada. Rogers (2009) aponta que a maioria das pessoas que procuram o atendimento psicoterápico encontra-se situada aproximadamente neste estágio.

Durante o processo terapêutico, quando o cliente se sente compreendido e aceito tal como é, observa-se então uma maleabilidade em seus construtos e uma fluência mais livre de seus sentimentos, caracterizando o movimento no contínuo. De um modo geral o processo envolve uma alteração no modo de vivenciar do cliente.

Ao adentrar ao quarto estágio, verifica-se uma crescente maleabilidade na forma como a experiência é construída pelo cliente. Ocorrem algumas descobertas de construtos pessoais; dá-se um reconhecimento definitivo do seu caráter de construções; começa a pôr-se em questão a sua validade. O cliente consegue realizar uma maior diferenciação dos sentimentos, dos construtos, das significações pessoais, com certa tendência para procurar uma simbolização exata.

No tocante aos sentimentos, esses são por vezes expressos no presente – “Fico desanimado por me sentir dependente, porque isso quer dizer que não acredito em mim”<sup>7</sup>. Outras vezes surgem como que contra os desejos do cliente – “Bem, não tenho confiança em você”, ao relatar ao terapeuta aspectos do sonho onde um espectador perigoso observava seus “crimes”<sup>8</sup>. O cliente apresenta pouca aceitação dos sentimentos, embora já se manifeste alguma aceitação.

Ainda no quarto estágio, o cliente revela uma preocupação diante das contradições e incongruências entre a experiência e o eu, faz afirmações como “Eu não estou vivendo de acordo com o que sou”. O cliente toma consciência da sua responsabilidade perante os seus problemas pessoais, mas com alguma hesitação. Ainda que uma relação estreita ainda lhe pareça perigosa, o risco até certo grau de afetividade é aceito pelo mesmo.

À medida que a psicoterapia avança, o cliente se sente aceito nas suas expressões, comportamentos e experiências, verificando uma maior maleabilidade e

---

<sup>7</sup>Rogers, C. R. (2009, p. 156).

<sup>8</sup>Idem.

uma renovação da liberdade do fluxo orgânico. O avanço contínuo favorecerá a abertura do quinto estágio, no qual o cliente expressa livremente seus sentimentos como se fossem experimentados no presente. A partir deste estágio, observa-se que os modos segundo os quais o cliente constrói a experiência são muito mais maleáveis. Há novas descobertas dos construtos pessoais como construtos e uma análise e discussão crítica destes.

Cada vez mais, o cliente aceita enfrentar suas próprias contradições e incongruências na experiência e cada vez mais aceita com maior facilidade a sua própria responsabilidade perante os problemas e preocupa-se em determinar como contribui para eles. O diálogo interior torna-se mais livre, melhora a comunicação interna e reduz-se o seu bloqueio. Os sentimentos do cliente são expressos livremente como se fossem experimentados no presente. Rogers (ibidem) aponta que há cada vez mais uma chamada a si dos próprios sentimentos e o desejo de vivê-los, de ser o “verdadeiro eu” (p. 160).

No quinto estágio, apesar do receio e da desconfiança que a pessoa experimenta em vivê-los de um modo pleno e imediato, os sentimentos começam a “vir à tona”, “brotar”. Começa a despontar uma tendência para perceber que vivenciar um sentimento envolve uma referência direta. Todavia, a pessoa demonstra surpresa e receio, raramente prazer, quando os sentimentos “vêm à tona”.

A vivência é desconstruída, já não distante e ocorre frequentemente com um ligeiro atraso, observa-se um pequeno intervalo entre o acontecimento orgânico e a sua plena vivência subjetiva. Os modos segundo os quais o cliente constrói a experiência são muito mais maleáveis; há muitas descobertas novas dos construtos pessoais como construtos e uma análise e discussão crítica destes. Há uma tendência forte e evidente para a exatidão na diferenciação dos sentimentos e das significações.

A partir do sexto estágio um sentimento que antes bloqueava a evolução do cliente é agora experimentado de modo imediato, fluindo para o seu fim pleno. O caráter imediato da experiência e o sentimento que constitui seu conteúdo são aceitos, não é uma coisa para ser negada, temida ou combatida. O eu como objeto tende a desaparecer.

O eu, nesse momento, é esse sentimento. Ele existe no momento, com uma consciência de si reduzida, mas principalmente com uma consciência reflexiva, como Sartre a designa. O eu é, subjetivamente, no momento existencial. Não é alguma coisa que se percebe (ROGERS, 2009, p. 167).

A maleabilidade fisiológica que acompanha o cliente é outra característica desse estágio, a umidade dos olhos, as lágrimas, os suspiros, o relaxamento muscular são frequentemente evidentes.

Nessa fase, a comunicação interior é livre e relativamente pouco bloqueada. A incongruência entre a experiência e a consciência é vivamente experimentada no momento mesmo em que desaparece no interior da congruência. Cada uma das vivências é um ponto de referência, uma entidade específica, não se pode confundir com qualquer outra, sendo, portanto, a diferenciação da vivência clara e fundamental. O processo de diferenciação nítida constrói-se sobre ela e em referência a ela. Para o cliente já não há “problemas” exteriores ou interiores, o cliente está vivendo subjetivamente uma fase de seu problema, este não é mais um objeto.

E por fim o sétimo estágio, o qual ocorre tanto fora da relação terapêutica como dentro dela, e é muitas vezes relatada mais do que vivenciada no decurso da sessão terapêutica. Nesse estágio, os novos sentimentos são experimentados pelo cliente de modo imediato e com uma riqueza de detalhes, tanto na relação terapêutica quanto fora dela. A experiência dos sentimentos é utilizada como um claro ponto de referência, onde o cliente busca com absoluta consciência utilizar esses pontos de referência para saber de uma forma mais clara e mais diferenciada quem é, o que deseja e quais são as suas atitudes. O cliente apresenta um sentido crescente e continuado de aceitação pessoal desses sentimentos em mudança e uma confiança sólida na sua própria evolução (ROGERS, 2009).

A vivência imediata perde quase completamente todos os seus aspectos determinados e torna-se a vivência de um processo. O eu torna-se cada vez mais simplesmente a consciência subjetiva e reflexiva da experiência, surge cada vez menos frequentemente como um objeto percebido e como alguma coisa sentida em processo e na qual se confia. Os construtos pessoais são provisoriamente reformulados, a fim de serem revalidados pela experiência em curso, mas, mesmo então, se mantêm maleáveis. A comunicação interior é clara, com sentimentos e símbolos bem combinados e com

termos novos para sentimentos novos. Há a experiência de uma efetiva escolha de novas maneiras de ser.

O último estágio do processo psicoterapêutico demonstra que o cliente integrou nesse momento a noção de movimento, de fluxo, de mudança, em todos os aspectos da sua vida psicológica, e isso se torna a sua principal característica. Percebe-se responsável por seus problemas. Além disso, sente-se plenamente responsável em relação à sua vida e vive plenamente em si mesmo como um processo (ROGERS, 2009).

No capítulo IV a seguir será apresentado o caso clínico – *“Tornando-se uma unidade que pensa-sente-quer”*. No primeiro momento, apresenta-se a cliente, salvaguardando as suas informações pessoais. No segundo momento, a relação psicoterápica e os progressos da cliente. E no terceiro momento, dá-se ênfase a liberdade vivenciada pela cliente para tornar-se pessoa. Seguidamente, no próximo capítulo, o leitor encontrará as considerações finais da pesquisa.

Esse jogo nos faz escravos do fenômeno, nos faz guerreiros do ter: irmãos contra irmãos para procurar incessantemente possuir, enquanto fomos feitos para ser, descobrir e cumprir aqui e agora o projeto pessoal.

## CAPÍTULO IV

### CASO CLÍNICO – *“Tornando-se uma unidade que pensa-sente-quer”*

---

#### 4.1 A Cliente

Joanna<sup>9</sup>, 31 anos, nascida na Região Centro-Oeste do Brasil, trabalha como Assistente Administrativa, evangélica praticante, mãe de dois filhos, Rodrigo, 11 anos e Renato, 10 anos. Possui escolaridade em Ensino Médio. Atualmente é casada com Carlos, 37 anos, pai de dois filhos, Pedro, 13 anos e Ana, 10 anos. A cliente queixou-se inicialmente de conflitos de relacionamentos com o marido, os dois filhos e os dois enteados.

#### 4.2 A Relação da Psicoterapia em Relação aos Progressos da Cliente

Nas sessões iniciais, Joanna demonstra timidez e apatia. Geralmente, senta-se de maneira tranquila e posiciona a bolsa em seu colo e o guarda-chuva ao lado. Com o tom de voz baixo, relatou que a sua decisão de fazer psicoterapia está relacionada aos conflitos e a iminência do divórcio que está enfrentado. Joanna sente-se extremamente triste e angustiada com sua vida, acha-se deprimida e desmotivada e aparentemente sem força para lidar com a problemática.

No início da relação amorosa, há três anos, Joanna considerava o relacionamento com Carlos saudável. Seu marido era alegre, atencioso e tratava seus filhos como sendo dele. Preparava o café e levava na cama. *“Era tudo que qualquer mulher sonhava e que sonha, aliás”*, afirmou. Mas, segundo a cliente, desde quando os seus filhos e os filhos de Carlos passaram a morar juntos, a relação entre o casal se modificou. De acordo com os seus relatos, Joanna já fez de tudo para mudar a situação do seu relacionamento com Carlos e agora espera que o marido tome a decisão pelo divórcio ou por modificar a relação. Religiosa, Joanna comentou que colocou a sua situação nas mãos de Deus.

---

<sup>9</sup>O nome da cliente e demais pessoas que aparecem em seus relatos são fictícios.

A cliente citou que quando conheceu Carlos, viu que situação do rapaz era meio parecida com a dela. Carlos tinha 3 anos de separado e dois filhos moravam com os avós e sonhava em ter os filhos com ele. Ao mesmo tempo, ela disse que estava batalhando para ter os filhos com ela, que também moravam com os avós.

Em relação aos filhos, Joanna culpa-se, pois por não ter tido carinho e afeto na infância, do seu ponto de vista não soube dar o mesmo para as crianças. A cliente tenta ser carinhosa com os mesmos, abraçando-os e beijando-os. Preocupa-se com a imagem de relacionamento que está repassando para os seus filhos, uma vez que está passado pela terceira experiência de divórcio. No que se refere aos enteados, disse que no início as crianças a tratavam como mãe, mas que quando esses passaram a ter maior aproximação com a mãe biológica, as crianças mudaram o jeito de tratá-la. Joanna acredita que a mãe faz a cabeça das crianças, dificultando o relacionamento entre eles.

A partir deste breve esboço do caso de Joanna, observa-se que cliente inicia o seu processo psicoterápico com características que circundam o segundo e o terceiro estágio, quando analisado em consonância com a “Escala do Processo Terapêutico”, descrita por Rogers (2009). A cliente encontra-se em um estado de rigidez e de distanciamento da sua experiência, espera que Carlos tome uma decisão, pois considera que ela mesma já fez de tudo para mudar a situação. Os problemas pessoais são captados como externos a si mesma. Joanna não se percebe responsável pelo que lhe acontece.

Por já ter vivenciado dois rompimentos amorosos, Joanna sente-se frustrada com a possibilidade de mais uma separação. A cliente demonstra tendência a ser influenciada por sentimentos vividos nas relações estabelecidas no passado, as quais se confundem com as experiências de seus relacionamentos atuais. Sob tais aspectos, Joanna apresenta uma rigidez perceptual, tendendo a se deixar dominar por suas opiniões já formadas e seus valores arraigados, não lhe dá oportunidades de novas formas de se perceber, tem para si teorias absolutas, generaliza os fatos vividos e acaba por confiar mais em abstrações do que admitir para si a realidade (ROGERS, 2009).

No decurso das sessões, a cliente sente que está mais cansada e sobrecarregada pelos afazeres domésticos. Todavia, considera que é obrigação da mulher cuidar do lar, mas gostaria de ter o apoio de Carlos nas tarefas diárias, sobretudo, na educação dos filhos dele. Disse que chora, sofre, mas tem que continuar. Sente-se obrigada a cuidar de

seus filhos e de seus enteados. Relatou que Ana não a chama de mãe como antes e que Pedro diz que não é mais irmão de Rodrigo e Renato.

A falta de iniciativa de Carlos a deixa ainda mais chateada. *“Sinceramente, eu estou arrependida mesmo de ter casado. Talvez se eu tivesse sozinha, eu estaria passando dificuldades, mas eu sabia que era só eu, né, que eu não tinha ninguém pra contar, então eu me virava rapidamente”*, frisou. A cliente sente que carrega o fardo sozinho e que não tem tempo para cuidar de si e da família. Joanna acrescenta que Deus tem cuidado dela e é pela graça de Deus que ela se mantém.

Joanna ainda que, por um lado, diga que desde quando as crianças foram morar juntas os conflitos no casamento se iniciaram. Relata, por outro, que não atribui a crise no casamento às crianças, mas a algo que ela faz e que ele, Carlos, não faz. A cliente espera que Carlos tome a decisão de permanecer no casamento ou de se separarem de vez. Joanna tem esperança que, ao conversar com o pastor, Carlos mude de comportamento. Em suas palavras apontou que *“Vai ser complicado. Eu já falei, parece que ele está levando a banho-maria. Não resolve logo o que realmente quer”*.

Joanna considera que veio de muitas decepções anteriores. Comparou os seus relacionamentos amorosos com as relações vivenciadas por sua mãe. Apontou que viu esse sofrimento presente na vida dela também, *“Eu vi isso também nela. Ela trabalhava bastante e as pessoas com quem ela casou, se envolveu, não dava valor, né, necessário pra ela. E isso vem se repetindo comigo. E assim, eu estou muito triste”*. Em relação ao matrimônio, Joanna tem como referencia a relação dos avôs;

*“Eu vejo também o exemplo dos meus avôs, vão fazer 70 anos de casados e eu acho bonito, mas eu vejo que hoje em dia as pessoas não querem compromisso de marido e mulher, querem é um encosto, estou vendo mais por esse lado, é isso que eu estou sentindo que ele está simplesmente se aproveitando. Acho que neste momento em que estou doente, é um momento que pelo menos se ele me ajudasse ou nem me ajudar, mas dizer \_olha que vejo que você está doente, eu vou arrumar a comida dos meninos, eu vou cuidar deles, você descansa, porque amanhã você tem que acordar cedo.. No mínimo, pelo menos neste momento, e eu não vejo nada disso. ”*

Ao relatar sobre seu estado de saúde fragilizado e o não cuidado por parte do marido, Joanna sente-se muito entristecida. Citou que uma colega de trabalho perguntou

se o “maridinho” estava cuidando dela, dando remédio e “chazinho”. Joanna afirmou que, “*É ai, eu fico triste pra caramba. Era o que deveria ser, mas não é o que está acontecendo*”. A cliente revelou que, em suas avaliações, seguia referências externas de pessoas significativas, em particular a mãe e as amigas, tomando-as para si mesma.

No decorrer do primeiro mês de psicoterapia, a partir dos relatos de Joanna, percebe-se que apesar de seus constructos continuarem rígidos, apresenta o início de uma flexibilidade ao expressar as suas vivências, contudo percebidas ainda como algo externo. Os pensamentos e os sentimentos de Joanna tendem a serem mais definidos, podem ser exteriorizados, mas não atribuídos a si mesma. Diante de suas perspectivas atuais reconhece que seus comportamentos são inapropriados.

Rosenberg (2011b) aponta que qualquer processo psicoterápico pode ser visto como uma forma de intervir na percepção que a pessoa tem da sua realidade. Em cada momento, a pessoa constrói a imagem do real para si mesma e para as suas vivências. A psicoterapia, neste sentido, deve levar a pessoa a conceituar o mundo ou a si mesma de uma maneira que lhe facilite encontrar soluções que a satisfaçam mais, soluções que representem novas e melhores possibilidades de ajustamento e crescimento. Entretanto, o processo de mudança da percepção refere-se com frequência a pensamentos e sentimentos que a pessoa reluta em admitir. Ocorre, assim, certa medida de “cristalização” para defender a integridade do eu. Contudo, fazer admitir novos elementos a consciência é um dos efeitos diretos ou indiretos de uma relação em que haja crescimento pessoal.

Sob essa égide, com a evolução do processo psicoterapêutico, verificou-se uma crescente maleabilidade na forma como a experiência é construída por Joanna, apontando-se, assim, aspectos voltados ao quarto estágio. A cliente começou a admitir atitudes e sentimentos que anteriormente não reconhecia como seus, sentindo-se estressada, nervosa e confusa em relação ao matrimônio. Reconheceu que faltou à convivência entre ela e os filhos, acirrando os conflitos familiares. Considerou que, ao olhar para a sua vida como se apresentava “no agora” cometeu um erro,

*“Eu acho que o meu erro hoje olhando para tudo isso foi ter casado com Carlos neste momento, que era um momento que eu tinha que ter sozinha com Rodrigo e Renato. Eu podia ter esperado um tempo com eles, pra ficar mesmo só com eles. E hoje eu estou tendo que dividir com Carlos, com Pedro*

*e Ana e foi uma fase muito difícil para mim, tanto pra eles quanto pra mim [...]. Mas, graças a Deus, hoje eu estou vendo neles outras pessoas e eles tem me dado força também. Às vezes, eu me sinto triste, chateada e com raiva mesmo, mas aí eu olho para eles e sinto alegria deles estarem comigo, deles estarem melhor mesmo eu não podendo dar o meu melhor pra eles”*

Rosenberg (2011b) acrescenta que um “rearranjo” perceptual, por menor que seja, encerra um enorme potencial desencadeador. Joanna conseguiu obter uma percepção mais precisa do que acontece em seu organismo, comentou que sente o seu “*sistema nervoso alto*”, a voz alterada e a ansiedade elevada. Relacionou as alterações do organismo com as suas vivências, observado o quanto tem adoecido. Apontou no decorrer de uma das sessões que “*às vezes, a pessoa doente precisa de ar fresco, precisa de ambiente diferente para melhorar*”. Destacou que precisa de um tempo para si;

*“Mas eu acho que eu estou precisando de um pouco disso, de eu ser eu mesma, não ser só para o Carlos, não ser só para os meninos. Mas, ser para mim também. Eu preciso disso. Esse tempo todinho que os meninos foram morar comigo, eu não tenho tido tempo para mim, eu não tenho tido tempo para sair para lugar nenhum [...]Eu tenho que me divertir também, eu tenho que sair”.*

*“[...] Eu vejo que preciso cuidar mais de mim, estar mais comigo”.*

*“[...] Eu não vou ficar mais o tempo todo, chega sábado tem um monte de coisas para fazer? Tem. Eu vou sair com os meninos, principalmente com o Rodrigo e o Renato, vou sair e me divertir com eles, vou espairecer. Não vou ficar o tempo todo, porque eu era assim, chegava sábado e era só para eles”.*

Joanna assumiu que por um lado está feliz com a relação entre os filhos e a interação destes com outras crianças. Rodrigo e Renato fizeram novas amizades na escola. A cliente afirmou que se “*Eles estão satisfeitos e isso me deixa satisfeita também*”. Por outro lado, Joanna se sente indignada com o desrespeito por parte dos enteados e a postura do marido em não lhe dar apoio. Ao relatar uma discussão com Carlos, a cliente ressaltou que, “*Eu estou trabalhando e chego em casa e trabalho por todo mundo. Você não me ajuda. Eu tenho os meus filhos e você tem os seus. E mesmo se não tivéssemos ou tivéssemos filhos juntos você teria que me ajudar, porque eu também trabalho fora*”.

À medida que Joanna vive sentimentos tão variados durante as sessões, vai progressivamente aproximando-se de suas experiências, descobre que experiência a si

mesma, que ela se encontra num contínuo de mudanças (ROGERS, 2009). Aproxima-se da percepção que não precisa mais temer o que as suas experiências possam trazer, não havendo necessidade de se prevenir contra qualquer experiência ameaçadora de dor ou de tristeza.

*“É muito triste. Eu me sinto enganada, por que ele era uma pessoa que não é hoje. Então, eu estou me sentindo extremamente enganada”.*

*“seja o que Deus quiser, se for para separar que seja logo, porque eu estou muito cansada. Se não for que Deus mude a cabeça dele. Mas, pelo que eu estou vendo a tendência é mais separar mesmo. Mas, com muita magoa mesmo da minha parte, muita mágoa”.*

No fim do segundo mês de psicoterapia, ao iniciar estabelecimento do acordo perdido entre a sua experiência total e a experiência ser o que realmente é, Joanna passa a ouvir o fluxo de suas experiências internas. Trouxe para as sessões episódios marcantes de sua vida e, ao vivenciá-los, revelou sentimentos de decepção, angústia, solidão e tristeza. Joanna veio de muitas decepções anteriores. Relatou que dos 6 aos 10 anos sofria abusos do padrasto. Comparou a sua relação com as relações amorosas da mãe. Segundo a cliente a mãe sofreu muito. O avô abusava dela e dos seus irmãos.

*“Então assim, foi muito sofrimento, e ela ficou com meu pai e meu pai ficou com mil e umas mulheres. Até com a minha madrasta ele traia pra caramba. Graças a Deus hoje ele é pastor. [...] Ela ficou com outro que aprontava, que abusava de mim dos seis aos dez anos de idade e depois ficou com outro que deixou ela com a mão na frente e outra atrás. E ai foi. Eu vi isso também nela. Ela trabalhava bastante e as pessoas com quem ela casou, se envolveu, não dava valor, né, necessário pra ela. E isso vem se repetindo comigo. E assim, eu estou muito triste. [...] Ela sofre pra caramba. Isso vem se repetindo infelizmente comigo.”*

*“Isso vem se repetindo infelizmente comigo. Eu fiquei com os pais dos meninos e não deu certo. E ele me ameaçava muito. Por que ele gostava era da mordomia, ele não trabalhava, só eu. Quando eu conheci ele, nós dois trabalhávamos no mesmo local. Depois que eu fiquei grávida eu tive que ficar encostada, por que foi uma gestação de risco. Todas as três gestações que eu tive foram gestações de risco.*

Nesta lógica, à medida que a cliente considera e compreende ser o que realmente se é, seu eu torna-se mais congruente com as suas experiências, caminha-se para o desenvolvimento do amadurecimento e do funcionamento pleno. No tocante a sua

autoimagem, Joanna apontou que está *“muito ferida, magoada. Doente mesmo. Doente. Coisa assim que eu jamais imaginei que iria ficar. Do jeito que eu estou é um pouco estressante, irritante. Coisa que eu nunca fui na vida e eu não gosto de ser assim. Eu estou muito magoada comigo, eu estou sem controle, não estou mais conseguindo me controlar”*. *“Eu preciso de um tempo meu. Um tempo meu mesmo. Meu com os meus filhos”*.

Acrescentou que quando tinha 10 anos de idade era mais madura do que se reconhece hoje, em suas palavras - *“[...] quando eu tinha dez anos, eu era mais cabeça do que sou hoje. [...] os mais velhos até gostavam de conversar comigo, minha cabeça era muito bem formada. Meu primeiro namorado foi com 11 anos e fiquei com ele uns três anos. Eu era bem cabeça mesmo, sabia bem o que queria, mas era muito criança”*.

Diante das atitudes de aceitação incondicional, compreensão empática e autenticidade, Joanna pode a cada sessão vivenciar a sua liberdade experiencial e, em consequência, começou a reformular a percepção de si e voltou a ter contato consigo mesma.

*“Eu sempre me dei melhor quando eu estou só, do que assim estando com alguém. Até namorando mesmo. Não só eu, mas a minha mãe e as minhas primas dizem assim: Ah, Joanna quando você está só, você fica tão bem. Você fica mais alegre, sai, se diverte, agora eu te vejo assim toda acabada. [...]”*

*“Quando eu estou sozinha eu percebo as coisas acontecerem. Sou eu e não posso contar com ninguém. Infelizmente, eu vejo que o Carlos está pensando só nele, não está pensando em mim e no que eu quero”*.

*“E eu acho que é muito disso também eu acho que eu me entrego demais as coisas de casa, ao bem estar e os meus companheiros acabam “ah! Ela está tomando a responsabilidade, deixa ela tomar” e acabam realmente jogado tudo para cima de mim. E acabo eu mesmo com tudo, me preocupando com tudo e ai eles ficavam de boa”*.

*“Estou mais decidida, não estou me sentindo ansiosa, pisando em buracos igual eu “tava”, parecia que eu estava andando pisando em buracos, muito mal mesmo, e assim, eu não estou feliz e não estou alegre, mas estou bem decidida, não estou sofrendo, “ah, vou me separar e como é que vai ficar e como é que vai ser, estou deixando levar e esperar o momento certo pra eu conviver mais com o Rodrigo e o Renato, é o que eu preciso”*.

Em dadas situações, Joanna percebeu que a estima e a aceitação é um fator significativo e que pode vivenciar a sua ausência sem ficar ansiosa, magoada e confusa.

A exemplo, Joanna relatou que no ano passado, quando os enteados foram passar a comemoração do Dia das Mães com a mãe biológica e os mesmos saíram sem se despedir, apontando que quase morreu, passou mal, chorou pela falta de consideração das crianças que “saíram sem dar tchau”. Neste ano, eles foram e ela disse para si mesma “Graças a Deus que eles foram, eu vou ficar bem, só eu e os meus filhos”. Reconheceu que foi bem diferente, que se sente mais segura. Apontou que ficou tranquila e animada, não se sentiu desvalorizada por não ter recebido um “Feliz Dias das Mães” dos enteados.

Sobre seu matrimônio, relatou que conversou com Carlos sobre a separação. Todavia, a cliente apontou que está com a cabeça muito cheia, com muitas coisas para resolver e argumentou;

*“não quero pensar muito nisso, porque da outra vez que a gente quase separou me doeu muito e agora não, agora eu quero levar assim, sem dor para mim mesma. Me senti muito mal, chorava, sentia falta de ar e agora não, agora eu estou muito calma, eu estou pensando [...] Estou bem determinada. Não estou com aquele frio, àquela ansiedade que estava antes”.*

Reconhecendo que poderia ter amadurecido a ideia de trazer as crianças para morarem juntas, a cliente afirmou que “tudo foi o início para mim, eu não morava com os meus filhos [...] Ai a gente juntou tudo [...] Foi o início para mim como mãe e como madrasta”. Percebeu que precisaria de mais tempo com os próprios filhos. Atribuiu a si a responsabilidade pelo papel de mãe em que se colocou;

*“Eu fui muito errada, por que eu fui muito errada? Por que eu aceitei os seus filhos como fossem os meus, e eu quis fazer mais por eles do que pelos meus. Porque como eu não convivi com eles e nenhum momento e eu vi o sofrimento deles e o que eles passaram para mim, que a mãe tentou matar eles, deixar o padrasto assediar a menina, colocar veneno na comida... essa história que veio para mim. Então eu senti que eles precisavam muito de uma mãe e eu quis ser essa mãe para eles e acabei deixando um pouco os meus de lado, por que eu quis preencher esse lugar, eu não poderia ter feito isso.”*

Ao findar o segundo mês, Joanna aponta algumas características do quarto e do quinto estágio, Joanna sente uma incongruência entre a experiência e o eu. Afirma que

não gosta de ser nervosa, de gritar, de se exaltar com as crianças – “*Essa não sou eu, não gosto de ser assim, sou uma pessoa calma*”, “*Eu sei que tenho descontado nas crianças e não está certo isso*”, “*eu quero de voltar a ser a Joanna de antigamente*”. A cliente expressa livremente seus sentimentos como se fossem experimentados no presente. Gradativamente, a cliente assume a direção do seu processo de mudança e vai se tornando uma pessoa madura, não defensiva e com uma compreensão mais adequada das relações estabelecidas.

*“Eu preciso de um tempo só para mim mesma. Ficar assim bem... Bem só eu mesmo. Porque em casa por mais que não tenha ninguém, você fica em serviço... Então não tem descanso. E outra coisa que eu acho assim primordial, não é nem a questão de está cansada. É a questão de não ter ninguém. Eu não vejo alguém assim do meu lado para me ouvir, pra conversar comigo. A única coisa que eu vejo é uma pessoa que toda vez que eu vou conversar a gente acaba discutindo por causa de filho”.*

*“Eu também não posso jogar a culpa só nele. Eu também reclamo muito, reclamo muito dos meninos... Não tem aquela amizade que eu gostaria que tivesse, conversar sobre outras coisas, de repente sair também”.*

A quinta fase é marcada pela expressão livre dos sentimentos, como se fossem experimentados no presente, Joanna sentiu-se cada vez mais afetada por suas escolhas e suas ações. O diálogo interior de Joanna aflora sem bloqueios, torna-se mais livre, sua comunicação interna é melhor, às vezes, esses diálogos são verbalizados - “*eu refleti*”, “*eu pensei e preciso resolver essa situação*”, “*eu sei que tenho me transformado na chata*” “*eu estou dura, rígida e não gosto de ser assim*”. Joanna gradualmente assume a sua própria responsabilidade perante os problemas que tem de enfrentar e preocupa-se mais em determinar como poderá solucioná-los (ROGERS, 2009).

O terceiro mês de psicoterapia (9ª e 10ª sessões) foi marcado pelo desejo de rompimento com o processo psicoterápico por parte da cliente. Sentiu-se nervosa. Assumiu que anda brigando e gritando sem motivos. Sentiu-se chateada. Afirmou que os filhos têm razão ao cobrá-la para ser mais amena com eles. Apontou que não tem conseguido se controlar e acha bom quando os filhos reclamam sobre as suas reações, pois, assim, tenta mudar a sua atitude. Percebeu que precisa se controlar. “*Estou*

*alterada com essa situação toda*”, afirmou Joanna. A cliente notou que se encontrava magoada por sua história.

Após o primeiro trimestre, Joanna avançou bem no processo psicoterápico, num clima de consideração empática, situando-se no quinto estágio, a uma distância considerável do segundo estágio. Ressalta-se que, a liberdade para uma pessoa “ser o que realmente se é” é uma liberdade cheia de responsabilidade, tomar a direção nas próprias mãos, nem sempre é um processo fácil e prazeroso. Pelo contrário, a pessoa busca atingi-la com precaução, com receio e, no início, com pouquíssima confiança (ROGERS, 2009).

O autor também argumenta que nem sempre o cliente fará escolhas criteriosas. Ser responsabilmente autodirigido implica escolhas e aprender das consequências. Outra observação, apontada por Rogers, é a abertura do cliente para do processo de fluidez e de mudança do cliente. No decurso dos atendimentos, os clientes descobrem que não são os mesmos a cada dia e que nem sempre tem os mesmos sentimentos em relação à dada vivência ou pessoa. Tornam-se cômicos do fluxo e demonstram estar contentes de saber e permanecer nele.

#### **4.3 A Liberdade de Joanna para Ser o Que Realmente Se É.**

Um dos aspectos do processo terapêutico que se torna evidente foi a liberdade interior experienciada por Joanna. Na segurança da relação psicoterapêutica e na ausência de qualquer ameaça presente ou possível contra ser o que realmente se é, Joanna pôde começar a examinar diversos aspectos da sua experiência. Pouco a pouco, percebeu-se num fluxo contínuo, implicada num processo.

A oportunidade dada a Joanna para expressar-se livremente, torna-a capaz de olhar de modo transparente para si mesmo e suas experiências, possibilitando-a ir além das máscaras e a fazer uma apreciação autêntica de quem é, como pensa, sente e atua. À luz de uma compreensão mais autêntica de quem realmente se é, Joanna tende a escolher, por iniciativa própria e responsabilidade, novos objetivos, novos sentimentos e novas maneiras de ser.

O caso de Joanna corrobora as palavras de Rogers (2009), revelando que a cliente a utiliza o espaço da psicoterapia para se tornar cada vez mais ela mesma.

Começa a derrubar as falsas frentes, ou as máscaras, ou os papéis, com os quais mensurou a sua vida. Reconhece a sua insatisfação com as máscaras, e procura ser que o realmente se é. Descobre que ela só existe em resposta às exigências dos outros, que parece não ter nenhum eu próprio, e que está somente tentando pensar, e sentir e agir de acordo com a maneira que os outros acreditam que deva pensar, sentir e agir (ROGERS, 2009).

Nessa tentativa de descobrir seu próprio eu, o cliente tipicamente utiliza a relação para explorar, examinar os vários aspectos de sua experiência, para reconhecer e enfrentar as contradições profundas que frequentemente descobre. Aprende quanto do seu comportamento, até mesmo dos sentimentos que vivencia, não é real, não sendo algo que flui das reações genuínas de seu organismo, mas sim constitui uma fachada, uma frente, atrás da qual está se escondendo. Descobre o quanto sua vida é guiada por aquilo que pensa que ele deveria ser, e não por aquilo que é (ROGERS, 2009, p. 124).

Rogers (2009) ao descrever os aspectos positivos dessa experiência para o cliente argumenta que o cliente encaminha-se para a autonomia. Pouco a pouco, começa a optar por objetivos que ele pretende alcançar. Assume responsabilidade por si mesmo. Assume-se de modo total e responsabiliza-se. Decide quais pensamentos e atitudes significam alguma coisa para si e os que não significam nada.

Através da experiência de aprender a ser livre para ser o que realmente se é, Joanna pôde começar a compreender-se e optar por si mesma. May (2012) argumenta que “optar por si mesmo” é o passo fundamental para a conquista da liberdade interior. O autor acrescenta que quando uma pessoa opta por si mesmo, opta conscientemente por viver, sendo esta uma atitude inversa a existência rotineira, duas coisas acontecem: (I) a responsabilidade para consigo mesmo assume novo significado, passa a aceitar responsabilidade por sua vida, não como algo imposto, mas por suas escolhas. Torna-se cônica de ter escolhido, conjuntamente, a liberdade pessoal e a responsabilidade (p.142) e (II) a disciplina exterior transforma-se em autodisciplina, a pessoa a aceita em vista dos valores que deseja alcançar.

Em linhas gerais, quanto maior a liberdade para Joanna para vivenciar as suas experiências, em especial, as experiências que se referem ao seu ser que realmente se é, mais tenderá a julgar-se e orientar-se em função de seus critérios pessoais, tornar-se-á mais cônica de seus pensamentos, sentimentos e atitudes, sem precisar recorrer a

artifícios defensivos, não terá mais medo, ansiedade ou angústia para se colocar em ação histórica, saberá quem é e agirá de modo cômico, em amplificação de si e em ganho existencial, sentirá a correspondência entre sua experiência real, vivida, e suas percepções.

Somente o ser é.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> SCHUCH, M. A.C. O ser é. In: \_\_\_\_\_. Mulher aonde vais? Convém? Porto Alegre: Editora do autor, 2013. p. 124.

## CAPÍTULO V

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

*Redi in te ipsum et magistrum agnosce.*<sup>11</sup>

O estudo de caso comprovou que o encontro psicoterápico com base nos preceitos da psicologia humanista efetivamente facilita que a pessoa possa ser realmente quem é. As condições e o clima psicológico estabelecidos no decurso do processo psicoterápico contribuíram para aprendizagem da liberdade interior da cliente e na tomada de consciência de suas experiências.

Estar frente a frente com Joanna evidenciou o quanto a pessoa se movimenta em direção a ser mais quando se sente aceita, segura e compreendida. Movimenta-se livre e abertamente para ser um processo, uma mudança, uma fluidez. A experiência com a cliente revelou que através do exercício da liberdade interior, a pessoa é capaz de dar ato concreto ao seu potencial de crescimento, abandonando as falsas defesas que empregou para enfrentar seus dilemas e desafios. A liberdade constitui, portanto, uma conjunção importante na relação psicoterápica.

O caso de Joanna é um exemplo do tipo de clima psicoterápico que promove mudanças, isto é, um clima no qual o psicoterapeuta é interessado, empático e autêntico. Durante seus trabalhos, Rogers (1977; 2009) concluiu que na psicoterapia o mais importante não é ser não diretivo, mas a presença de certas atitudes no psicólogo, frente ao cliente. O autor aponta que a essência da Abordagem Centrada na Pessoa consiste menos num modo de agir e mais num modo de ser.

Comprovou-se, também, que a Psicoterapia Centrada na Pessoa possibilitou a terapeuta ultrapassar o distanciamento entre a teoria e a prática, entre atividade científica e a atividade clínica. Para tal, o processo psicoterápico foi baseado nas experiências trazidas pela cliente e não em teorias. Nos preceitos rogeriano, o psicólogo deve se esforçar para imergir com o cliente em seu mundo subjetivo.

---

<sup>11</sup>Retorna em ti mesmo e encontrará o mestre, o maior dos sábios.

A partir da relação estabelecida, Joanna vivenciou livremente seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, caminhou em direção a uma reorganização significativa de seu autoconceito, pode se ver como um ser individual que deseja um funcionamento ótimo. Ao tornar-se cônica de si mesma Joanna percebe-se de maneira diferenciada e realista, utiliza-se de seu ponto de referêcia interno como guia e critério para suas escolhas. Torna-se responsável por sua tomada de decisãõ.

Com base nas reações de Joanna, pode-se comprovar que, gradativamente, os clientes percebem que estar cada vez mais atentos ao que se passa em seu organismo é um modo bem sucedido de responder as demandas contextuais. Nas palavras de Rogers (2009, p.197), “nãõ tarda a compreender que as suas reações e experiêcias internas, as mensagens de seus sentimentos e das suas vísceras, sãõ amigas”. Descobrem que qualquer escolha que queira fazer, deve partir do critério “organísmico”.

A evoluçãõ da cliente no caso estudado permite afirmar que tudo que identifica e reforça a sanidade do ser que realmente se é traz vida. Conseqüentemente, a tarefa da psicoterapia é fortalecer a integridade da consciêcia sobre ser o que realmente se é. Acrescentamos que a pessoa é ela mesma a sua própria medida, uma vez que conhece a si mesma, opta por aquilo que lhe traz identidade, lhe traz mais vida.

Quanto mais o psicólogo conseguir ser congruente na relação com o cliente, mais funcional esse será. À medida que se torna mais realista na percepçãõ de si mesmo, o cliente vai se tornando mais análogo à pessoa que realmente se é. Joanna, no decorrer do processo revelou-se, menos frustrada pelos sofrimentos, menos defensiva e mais capacitada para enfrentar as situações de modo dinâmico e produtivo.

Parece óbvio, mas é preciso destacar que na relação psicoterápica o cliente é digno de confiança, possui capacidades e potenciais que na liberdade e na segurança de relações compreensivas, consegue desenvolver uma maior autocompreensão e autoconfiança. Torna-se mais consciente das escolhas de seus comportamentos, encaminha-se para a autonomia. Torna-se responsável por si mesmo.

E o mais belo, age mais em sintonia com o seu fluxo. Sabe que ele é o próprio fluxo. Aprende que é mais livre para ser e para nãõ ser. Na relação psicoterápica o cliente é livre. Livre para se tornar no que realmente é ou para viver com suas máscaras. Livre para crescer ou para retroceder. Livre para declarar a paz ou a guerra em relação a

si mesmo, porque agora não é mais uma questão de nariz, agora é uma questão de princípios.

## REFERÊNCIAS

- AMATUZZI, Mauro Martins. Rogers – **ética humanista e psicoterapia**. 2ª Ed. Campinas, SP: Editora Alínea, 2012.
- BESORA, Manuel Villegas. La Psicología Humanista: **historia, concepto y método**. **Anuário de Psicología**. Número 34, Facultat de Psicologia, Barcelona, 1986. Disponível em <http://www.incosame.com.mx/uploads/material/75-204-51708f010d17f.pdf>. Acesso em: 27 Ago. 2013.
- BOAINAIN Júnior, Elias. Tornar-se transpessoal: **transcendência e espiritualidade na obra de Carl Rogers**. São Paulo: Summus, 1998.
- BRITO, Rafaella Medeiros de Mattos e MOREIRA, Virgínia. “Ser o que se é” na psicoterapia de Carl Rogers: **um estado ou um processo?**. Memorandum, 20, 201-210. 2011. Disponível em <http://www.fafich.ufmg.br/memorandum/a20/britomoreira01>. Acesso em 30 Ago. 2013.
- CAMPOS, Ronny Francy. Ética Contemporânea: os anos 60 e o projeto de psicologia humanista. **Epistemo-somática** [online], vol.3, n.2, 2006. pp. 242-262. ISSN 1980-2005.
- CAMPOS DEL PASO, Maria Ignéz Gomes Del. La Psicología Humanista – tercera fuerza de La Psicología o Psicología de tercera? Uaricha, **Escuela de Psicología**, Marzo, 2006. Disponível em <http://www.psicologia.umich.mx/downloads/UarichaWeb/Uaricha7/Lapsicologiahumanistatercerafuerzadelapsicologiaopsicologiadetercera.pdf>. Acesso em 25 Ago. 2013.
- FONSECA, Maria de Jesus Martins da. Carl Rogers: Uma Concepção Holística do Homem - da terapia centrada no cliente à pedagogia centrada no aluno, 2009. **Revista Millenium**. Número 36. Instituto Politécnico de Viseu. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.19/340>. Acesso em 25 Ago. 2013.
- FREIRE, José. Carlos. A Psicologia a Serviço do Outro: Ética e Cidadania na Prática Psicológica. **Psicologia Ciência e Profissão**, 23 (4), 12-15, 2003.
- HYCNER, Richard. De pessoa a pessoa: **psicoterapia dialógica**. 3ª Ed. São Paulo: Summus, 1995.
- LIMA, Beatriz Furtado. Alguns apontamentos sobre a origem das psicoterapias fenomenológico-existenciais. **Revista da Abordagem Gestáltica** – XIV(1): 28-38, jan-jun., 2008.

LINO, Brissos. **O paradigma rogeriano da pessoa como centro**. Comunicação apresentada nas I Jornadas de Abordagem Centrada na Pessoa, 18 de Novembro de 2000. Universidade Independente. Tradução de Lurdes Paulino e Rute Brites. Portugal: Lisboa. Disponível em: <http://brissoslino.files.wordpress.com/2007/11/o-paradigma-rogeriano-da-pessoa-como-centro.pdf>. Acesso em 28 Mar. 2014.

MACIEL, Luiz Carlos. **Anos 60**. Porto Alegre, L&PM, 1987.

MAY, Rollo. **O homem a procura de si mesmo**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

MOREIRA, Virgínia. Revisitando as fases da abordagem centrada na pessoa. **Estud. psicol.** (Campinas) [online]. 2010, vol.27, n.4, pp. 537-544. ISSN 0103-166X.

PONTE, Carlos Roger Sales da. Sobre os conceitos de Indivíduo em Sören Kierkegaard e de Pessoa em Carl Rogers: **Semelhanças e diferenças**. 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará.

ROGERS, Carl. Ransom. **Tornar-se pessoa**. 6ª Ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

\_\_\_\_\_. **Um jeito de ser**. São Paulo: EPU, 1983.

\_\_\_\_\_. **Sobre o poder pessoal**. 2ª. Ed. São Paulo: Martins Fontes, 1978.

\_\_\_\_\_. Empathic: An Unappreciated Way of Being. **The Counseling Psychologist**, vol. 05, nº 02-10, 1975. Disponível em [http://www.sageofasheville.com/pub\\_downloads/EMPATHIC\\_AN\\_UNAPPRECIATED\\_WAY\\_OF\\_BEING.pdf](http://www.sageofasheville.com/pub_downloads/EMPATHIC_AN_UNAPPRECIATED_WAY_OF_BEING.pdf). Acesso em 22 Abr. 2014.

\_\_\_\_\_. Em busca de uma perspectiva moderna dos valores: O processo valorizador na pessoa madura, 1964. In: ROGERS, Carl. Ransom. e STEVENS, Barry. De pessoa para pessoa: **O problema do ser humano. Uma nova tendência na Psicologia**. 2ª Ed. São Paulo: Livraria Pioneira Editora, 1978.

ROGERS, Carl. Ransom e KINGET, G. Marian. **Psicoterapia e relações humanas**. Vol.1. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.

ROGERS, Carl. Ransom e ROSENBERG, Rachel L. **A pessoa como centro**. São Paulo: EPU, Editora da Universidade de São Paulo, 2011.

ROGERS, Carl Ransom e WOOD, John. Keith. **Abordagem Centrada na Pessoa**. 5ª edição. Vitória: EDUFES, 2010.

ROSENBERG, Rachel. L. Introdução. In: ROGERS, Carl. Ransom. & ROSENBERG, Rachel. L. **A pessoa como centro**. São Paulo: EPU, Editora da Universidade de São Paulo, 2011a.

\_\_\_\_\_. Terapia para agora. In: ROGERS, Carl. Ransom. & ROSENBERG, Rachel. L. **A pessoa como centro**. São Paulo: EPU, Editora da Universidade de São Paulo, 2011b.

SANTOS, Cecília. Borja. Abordagem Centrada na Pessoa - Relação Terapêutica e Processo de Mudança. Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Fernando Fonseca. **Psilogos**; 1(2): 18-23, 2005.

SCHUCH, Maria Alice Castilho. **Mulher aonde vais? Convém?** Porto Alegre: Editora do Autor, 2013.

SERRALTA, Fernanda Barcellos.; NUNES, Maria Lúcia. Tiellet. e EIZIRIK, Carlos Lack. Considerações metodológicas sobre o estudo de caso na pesquisa em psicoterapia. **Estud. psicol.** (Campinas) [online]. Vol.28, n.4, pp. 501-510, 2011. ISSN 0103-166X.

VERÍSSIMO, Luís Fernando. **O analista de Bagé**. Porto Alegre: Palotti, 1981. p.39-41

YIN, Robert. K. Estudo de caso. **Planejamento e métodos**. 3ª. Ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

## **APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

**Título do projeto:** *Ser ou não ser*: Sobre a experiência de aprender a “ser livre” e “ser o que realmente se é” na psicoterapia.

Este documento que você está lendo é chamado de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Ele contém explicações sobre o estudo que você está sendo convidado(a) a participar. Antes de decidir se deseja fazer parte deste estudo (de livre e espontânea vontade), você deverá ler e compreender o conteúdo abaixo. Ao final, caso decida participar você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo. Você poderá solicitar qualquer esclarecimento sobre as dúvidas em relação ao estudo e a qualquer momento e poderá deixar de participar dele, caso deseje, no que será prontamente atendido (a).

(a) O objetivo deste estudo é investigar a contribuição do processo psicoterápico na facilitação da sua aprendizagem de se sentir livre para reconhecer e elaborar suas experiências e sentimentos pessoais e na (re) construção da imagem que você faz de si mesmo.

(b) A sua participação neste estudo consiste em participar das sessões de psicoterapia no Centro de Formação do Uniceub.

(c) As sessões serão gravadas para que posteriormente seja possível analisar partes dos diálogos envolvidos na sessão. O processo de gravação não alterará em nada a qualidade do seu atendimento psicoterapêutico e, a qualquer momento, se isso o (a) incomodar, você pode solicitar a interrupção da gravação.

(d) É garantido o sigilo em relação a sua participação e o caráter confidencial das informações referente à sua privacidade.

- (e) As informações obtidas com o estudo poderão ser apresentadas e/ou publicadas em congressos, seminários e outros eventos de caráter técnico-científico.
- (f) Os materiais com suas informações, prontuário e relatório das sessões, ficarão sobre guarda do CENFOR, com a garantia da manutenção do sigilo em relação a sua pessoa e a confidencialidade das informações relacionadas a sua privacidade.
- (g) O estudo não representa desconfortos ou riscos previsíveis, imediatos ou futuros, a sua pessoa.
- (h) Você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.
- (i) Você não terá nenhuma despesa ou ônus para participar deste estudo.
- (j) O benefício esperado com o estudo é que ao final do processo psicoterápico você possa tomar consciência de si e de sua experiência, sendo capaz de avaliá-la, verificá-la e corrigi-la, expressando-se em direção à maturidade, à autonomia e à responsabilidade.
- (k) Sua participação poderá contribuir para a evolução dos conhecimentos, sobre a dinâmica e as mudanças ocorridas durante o processo psicoterápico, assim como, poderá promover a articulação entre conhecimento teórico e prático, no campo da Psicologia Clínica.
- (l) Você é livre para desistir do estudo, por iniciativa própria, a qualquer tempo do presente estudo, sem correr risco de discriminação ou represália por parte da pesquisadora e sem ser prejudicado em seu atendimento psicoterápico.

Se você aceita o convite para participar da pesquisa, solicitamos que assine este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Este documento possui duas vias, sendo que uma cópia ficará com você e a outra sob posse do pesquisador responsável.

Eu \_\_\_\_\_  
RG nº: \_\_\_\_\_ abaixo-assinado (a), concordo e aceito participar do presente estudo, declarando conhecer os seus termos e afirmo que a minha participação é totalmente voluntária e livre.

Brasília – DF, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do (a) participante

\_\_\_\_\_  
Pesquisador principal: Frederico Guilherme Otávio Abreu

\_\_\_\_\_  
Pesquisadora auxiliar principal: Madalene Menezes Vertelo

## **ANEXO A – Íntegra do texto disposto entre os capítulos.**

O ser é<sup>12</sup>.

Cada pessoa é um projeto, e este foi feito à imagem daquele que o projetou, como qualquer projeto o é. Cada ser humano é parte do projeto total, mas em si mesmo é único. Quem nos projetou é uno, belo e bom; logo, cada obra projetada à sua imagem e semelhança é também una, bela e boa. Somos um projeto único do Ser. Nosso não perceber isso de modo consciente traz, como consequência, não nos tornarmos o projeto que cada um é, fazendo-nos frustrados. Passamos, então, a observar somente o fenômeno aparente, o nosso ter e o ter do outro. Inicia-se, então, o jogo do ter em substituição ao jogo do ser. Esse jogo nos faz escravos do fenômeno, nos faz guerreiros do ter: irmãos contra irmãos para procurar incessantemente possuir, enquanto fomos feitos para ser, descobrir e cumprir aqui e agora o projeto pessoal. Somente o ser é.

---

<sup>12</sup> SCHUCH, M. A.C. O ser é. In: \_\_\_\_\_. Mulher aonde vais? Convém? Porto Alegre: Editora do autor, 2013. p. 124