

Faculdade de Ciências da Educação e da Saúde – FACES
Curso de Psicologia



**A transformação do self em psicoterapia centrada na
pessoa**

Thayná Linhares de Souza

Brasília
Dezembro de 2019

Faculdade de Ciências da Educação e da Saúde – FACES
Curso de Psicologia



**A transformação do self em psicoterapia centrada na
pessoa**

Thayná Linhares de Souza

Monografia entregue à Faculdade de
Psicologia do Centro Universitário de
Brasília– UniCEUB como requisito parcial à
conclusão do curso de Psicologia.
Professor Orientador: Frederico Guilherme
Ocampo Abreu

Brasília
Dezembro de 2019

Faculdade de Ciências da Educação e da Saúde – FACES
Curso de Psicologia



Folha de Avaliação

Autora: Thayná Linhares de Souza

Título: A transformação do self em psicoterapia centrada na pessoa

Banca Examinadora

Prof. Frederico Guilherme Ocampo Abreu

Prof. Francielly Müller Lima

Prof. Otávio de Abreu Leite

Sumário

| | |
|---|-----------|
| Introdução | 1 |
| Capítulo 1 – História da Abordagem Centrada na Pessoa | 5 |
| 1.1 Aspectos históricos da ACP..... | 5 |
| 1.2 Fundamentos epistemológicos..... | 7 |
| 1.3 Conceitos básicos..... | 10 |
| Capítulo 2 – Self real/self ideal e processo psicoterapêutico..... | 13 |
| 2.1 Self real e ideal..... | 13 |
| 2.2 Processo psicoterapêutico..... | 17 |
| Capítulo 3 – Metodologia..... | 23 |
| 3.1 Tipo de estudo..... | 23 |
| 3.2 Participante..... | 23 |
| 3.3 Instrumentos..... | 23 |
| 3.4 Procedimento..... | 23 |
| 3.5 Estratégias de Análise de Informações..... | 24 |
| Capítulo 4 – Estudo de caso..... | 26 |
| 4.1 A Cliente..... | 26 |
| 4.2 Evolução do processo psicoterapêutico..... | 27 |
| 4.3 Self real e ideal..... | 33 |
| Considerações Finais..... | 44 |
| Referências..... | 46 |

Agradecimentos

Quero agradecer, primeiramente, a Deus por me sustentar no decorrer desses 5 anos, por ter me dado forças e estratégias em diversos momentos difíceis que passei aqui, mas, também, por ter me dado a oportunidade de viver tantas alegrias nesse tempo e lugar. Se não fosse por Ele, não estaria nem escrevendo esses agradecimentos agora.

Quero agradecer aos meus pais e meu irmão, que, diariamente, me viram lutar para vencer mais essa fase. Aos meus pais, que investiram financeira e emocionalmente no meu sonho, que sonharam comigo e que já enxergaram a vitória desde o início. Ao meu irmão, que constantemente acreditou em mim e sempre fez questão de me lembrar que eu daria conta.

Agradeço ao meu namorado, Matheus, que esteve presente desde a escolha do meu curso e permaneceu por todo esse tempo me oferecendo todo o suporte que precisei, porque nunca deixou de confiar na minha capacidade e sempre reforçou o quanto acredita na profissional que serei.

Quero agradecer a todos desse *campus* que fizeram parte da minha vida e que me acompanharam nessa jornada. Aos meus amigos Bruno, Gabriela Morum, Jordana e Natália Paz, que me acompanharam desde o início dessa caminhada, comemoraram as alegrias que vivi e me ouviram nas dificuldades que também fizeram parte desses 5 anos, obrigada. Agradeço também a muitos outros amigos que encontrei no caminho e que foram muito especiais nessa fase. Além disso, agradeço aos meus professores e quero agradecer, de forma especial, primeiramente ao meu orientador Fred, que esteve comigo durante toda a construção deste trabalho e que foi indispensável para a conclusão desta etapa. Gostaria de agradecer ainda a Fran, ao João Modesto e a Morgana, que sempre depositaram em mim palavras de credibilidade e confiança, que prepararam meus momentos mais difíceis no curso e, mesmo sem ter dimensão, me ajudaram a persistir.

Resumo

Este trabalho pretende analisar a evolução de um cliente ao longo de um período de atendimento em psicoterapia baseada na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). Uma das barreiras que o indivíduo se depara no fluxo de encontrar-se consigo mesmo pode ser a busca por um self ideal, baseada possivelmente em padrões impostos pela sociedade, por exemplo, e a consequência disso pode ser um afastamento do self real. Nesse sentido, o objetivo da pesquisa é analisar a transformação do self de um cliente ao longo de um processo psicoterápico em ACP. Para este fim, foi utilizado um estudo de caso clínico e também registros em prontuários referentes a um cliente que esteve em atendimento psicoterápico no Centro de Atendimento Comunitário vinculado ao Centro Universitário de Brasília. A análise das informações ocorreu de acordo com os sete estágios propostos por Carl Rogers e o trabalho possibilitou perceber que o processo psicoterápico em ACP pode oferecer um espaço de transformação e encontro do cliente com seu self real, além de uma segurança diante desta mudança. Assim, a pesquisa é de grande utilidade para ampliar os conhecimentos dentro dos estudos da própria ACP, no que se refere principalmente ao crescimento pessoal do cliente.

Palavras chave: ACP, self real, self ideal, transformação, terapia rogeriana.

Introdução

A sociedade se pauta em padrões que muitas vezes propiciam a criação de ideais que o sujeito nem sempre consegue alcançar. O não cumprimento desse tipo ideal de ser, como mãe, marido, filho, amigo, ou qualquer outra pessoa, pode gerar sofrimento ao sujeito. É possível que exista continuamente uma busca pelo ideal e conseqüentemente um distanciamento do que é real na vivência da pessoa. De acordo com Santos (2005), a tecnologia tem se desenvolvido muito rapidamente e isso promove um alcance cada vez maior do sujeito e de seu imaginário possibilitando o estabelecimento de alguns padrões quase como algo obrigatório.

De acordo com Barroso (2006), a mídia e a publicidade instituem padrões de comportamentos e hábitos a serem seguidos pelas pessoas. A imersão nesses padrões pode nortear a constituição e identificação da pessoa, cujo percurso pode gerar sofrimento, considerando que é possível resultar na fragmentação do eu e um sentimento de despersonalização do mesmo diante de tais padrões.

Um exemplo de Azevedo e Arrais (2006) se refere ao mito da mãe exclusiva. As autoras usam a ideia de uma mãe propensa ao sacrifício, completamente satisfeita com seu papel de cuidadora e que vivencia o amor natural e automático pelos filhos. A pesquisa faz um caminho ao encontro desses padrões com a depressão pós-parto, considerando que os ideais concebidos e romantizados sobre o papel de ser mãe podem gerar mulheres culpadas e ansiosas diante dessa vivência.

Este é apenas um exemplo diante de tantos outros possíveis. O fato é que a clínica psicológica está propensa a receber diversos clientes que em seus discursos tragam aspectos de uma vivência de sofrimento e conflito diante de seu eu real e ideal em diversos contextos de relação.

Nesse sentido, Rudio (1999) afirma que o self, também chamado de imagem de si, é um dos elementos que constitui a Teoria da Personalidade de Rogers, autor que foi o criador da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), foco do trabalho em questão. O self para Rogers se refere a como o indivíduo se enxerga e define si mesmo considerando suas relações interpessoais e todos os contextos que está inserido.

Para Rogers (2009) “ (...) a meta que o indivíduo mais pretende alcançar, o fim que ele intencionalmente ou inconscientemente almeja, é de se tornar ele mesmo” (pg 122). Ao afirmar isso podemos pensar que a psicoterapia é um espaço para criar uma relação onde o cliente se sinta livre, a fim de que ele use essa liberdade para se tornar cada vez mais ele mesmo. Além disso, afirma que na busca de encontrar-se consigo o cliente utiliza a relação com o terapeuta para adentrar mais em suas experiências e reconhecer nelas contradições sobre si mesmo que possam existir.

Dentro deste processo psicoterapêutico, o cliente pode reconhecer máscaras ou falsas faces que acreditou serem partes de seu eu real e lidar com isto pode gerar diversas experiências incômodas. Quando o indivíduo vivencia a liberdade de ser e de sentir neste espaço, é possível que ele consiga percorrer o caminho que tem como objetivo final aceitar seu verdadeiro eu e as experiências que o constituem. (Rogers: 2009).

No que diz respeito à psicoterapia, Rogers (2009) a compreende como um processo que se dá em estágios. Tal aspecto nos possibilita pensar que a cada mudança de estágio o sujeito estaria entrando cada vez mais em contato consigo mesmo, com seus verdadeiros sentimentos e também com seu verdadeiro eu, o que, para Rogers, é um promotor de crescimento pessoal.

Esse caminho é facilitado pelo terapeuta a partir das atitudes facilitadoras, que no total são três. A primeira seria a consideração positiva incondicional que prediz que o terapeuta deve aceitar incondicionalmente a todos os clientes, sem impor juízo de valor. Essa atitude

pode criar um ambiente de segurança e liberdade no qual esse sujeito consiga se expressar sem ser apontado ou julgado. A segunda atitude seria a compreensão empática. Olhar o mundo como o sujeito vê implica se colocar na experiência do outro com os olhos desse outro e não com seu próprio olhar, promovendo um ambiente no qual o outro é verdadeiramente compreendido. Por último, temos a congruência que é uma atitude do terapeuta para com ele mesmo, mas que atinge totalmente o processo terapêutico. Indica que o terapeuta precisa estar congruente consigo mesmo. Isso significa reconhecer suas experiências e sentimentos, além dos impactos disso naquele momento, para que ele consiga estar disponível de forma completa a este cliente (Amorim, 2016).

Considerando estes aspectos, o objetivo geral da pesquisa é analisar a transformação do self de um cliente ao longo do processo psicoterapêutico na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) e os objetivos específicos são: caracterizar self real e self ideal na Abordagem centrada na pessoa; analisar como a psicoterapia pode favorecer a mudança de perspectiva do cliente sobre si mesmo; e, por fim, analisar um caso clínico a partir da ACP.

Toda a pesquisa e sua organização cooperam para os estudos que se referem a Abordagem Centrada na Pessoa, além de abrir portas para a psicoterapia de forma geral possibilitando novas formas de enxergar a evolução de um cliente em atendimento psicoterápico. Além disso, do ponto de vista pessoal, a pesquisadora optou por unir o seu interesse na Abordagem escolhida com um tema que lhe chama atenção, que seria o estudo do self. A pesquisadora considera que as abordagens humanistas e a ACP, que é o foco deste trabalho, podem ser eficazes a partir de seus pressupostos para possibilitar um crescimento pessoal diante do encontro com o self real.

Este trabalho está dividido em 4 capítulos. O capítulo 1 tem como foco o histórico da ACP, as bases epistemológicas que sustentam a teoria e também é uma primeira referência a respeito de conceitos básicos em ACP. O capítulo 2 está focado em explicitar o que seria self

real e ideal para a ACP e também em expor a respeito de como ocorre e qual o entendimento da teoria no que se refere ao processo psicoterapêutico. O capítulo 3 é destinado a expor e explicar a metodologia e o desenvolvimento do trabalho, contando com participante, instrumentos, procedimentos e as estratégias de análise. O capítulo 4 traz a análise do caso com uma articulação teórica a partir da ACP e por fim, são apresentadas as considerações finais.

Capítulo 1: História da Abordagem Centrada na Pessoa

Este capítulo tem como objetivo apresentar um panorama geral no que se refere à ACP e, para isso, será dividido em três tópicos: o primeiro sobre aspectos históricos da Abordagem, o próximo sobre as bases epistemológicas e ainda um último com os principais conceitos que baseiam a ACP. A partir deste capítulo espera-se que possa ser possível compreender o caminho percorrido pela Abordagem e os pressupostos que embasam a prática.

1.1 Aspectos históricos da ACP

Carl Ransom Rogers (1902-1987) foi um psicólogo clínico e um psicoterapeuta norte-americano muito conhecido principalmente a partir da década de 40, nos Estados Unidos. Foi eleito presidente da American Psychological Association (APA), em 1946, o que juntamente com outros números e informações o tornam extremamente importante na psicologia americana e também na psicologia geral (Fonseca, 2009).

Rogers e Rosenberg (1977) afirma que praticou a Psicologia desde 1927, ele também se refere às pesquisas e estudos diagnósticos que realizou com crianças, além de ter trabalhado com adultos, pais, estudantes e criado uma teoria rigorosa a respeito da psicoterapia. A ACP surge de tais experiências clínicas e de pesquisas delas decorrentes.

A religião foi muito significativa na vida de Rogers e, enquanto estudava teologia, se interessou por palestras sobre psicologia e psiquiatria. Decidiu então começar o trabalho de atendimento clínico prático com crianças, além de se interessar por orientação pedagógica. Iniciou sua busca por cursos de formação e, logo quando busca trabalhos remunerados, é contratado para trabalhar em uma associação de proteção à infância em Nova Iorque. O primeiro livro de Rogers é focado neste assunto. Com o título *O tratamento clínico da criança-problema*, a obra relata suas experiências mais importantes até aquele momento (Carrenho, Tassinari & Pinto, 2010)

No que se refere à Abordagem que se iniciou com o trabalho de Rogers, a ACP é caracterizada pela crença em uma potencialidade de desenvolvimento e crescimento do ser humano, quando este dispõe de condições básicas como relações compreensivas e empáticas que não colocam o eu em ameaça. (Gomes, Holanda & Gauer, 2004)

Esta Abordagem recebeu influências do funcionalismo americano, da gestalt, das teorias do self, psicanálise, do existencialismo e outras mais. De la Puente (1970, citado em Gomes, Holanda & Gauer, 2004) faz uma divisão por fases acerca da trajetória do pensamento rogeriano. A primeira fase é técnica, baseada em regras de atendimentos não diretivos, incluindo o reflexo de sentimentos como forma de responder, por exemplo. A segunda fase é a das atitudes terapêuticas, que ainda são chamadas e baseadas na autenticidade, aceitação calorosa e compreensão empática. A próxima fase seria de investigação do processo terapêutico. Os autores do trabalho ainda incluem outra fase, que seria o momento em que a teoria se transforma em uma Abordagem, quando o pensamento rogeriano começa a ser refletido em diversas esferas da vida (Gomes, Holanda & Gauer, 2004).

De acordo com Gomes, Holanda e Gauer (2004), em um estudo acerca da psicologia humanista no Brasil, a ACP parece ter sido a primeira difundida entre os psicólogos, propiciando um pontapé inicial para pensar o existencialismo e a fenomenologia. Este destaque também considera que esta foi a Abordagem responsável por abrir um trabalho psicoterapêutico aos psicólogos, o que era antes uma atividade exclusivamente médica.

O período entre 1977 e 1986 é considerado um tempo de fertilização da Abordagem no Brasil, com a vinda de Carl Rogers para o país e também de companheiros dele que tinham o objetivo de promover cursos e workshops; assim, a ACP foi fortalecida nesse período. Este momento foi seguido por uma fase de declínio, entre 1987 e 1989, com a morte de Rogers e mudanças teóricas muito significativas de precursores do trabalho. Os eventos

perdem evidência e ocorre uma diminuição significativa da publicação de artigos e livros. A partir dos anos 90, há um renascimento da Abordagem no país, com novas propostas de formação e novos materiais disponibilizados (Carrenho, Tassinari & Pinto, 2010).

A expansão no Brasil permaneceu e permanece acontecendo, considerando que em diversas regiões brasileiras é possível ver o avanço em termos acadêmicos e também no que se refere aos fóruns da ACP, eventos que tem o objetivo de compartilhar e expandir conhecimentos a respeito da Abordagem criada por Rogers (Carrenho, Tassinari & Pinto, 2010).

Para Rogers, a realidade deveria ser pensada e analisada a partir de uma perspectiva subjetiva e privada. Para ele, toda pessoa existe em um mundo de experiências que estão sempre em movimento e dentro deste mundo, essa pessoa é o centro. Nesse sentido, não há padronizações interpretativas, pelo contrário, há um espaço de valoração do subjetivo e individual a fim de compreender o mundo de cada sujeito (Campos, 2005).

Fonseca (2009) possibilita a compreensão da mudança de nomenclaturas que foi dada à Abordagem. A passagem de Terapia Centrada no Cliente para Terapia Centrada na Pessoa e também de Abordagem Centrada no Cliente para Abordagem Centrada na Pessoa tem como base a ideia de ser humano difundida por Rogers. A concepção de ser humano como pessoa possibilita que os construtos da teoria sejam aplicados em todas as atividades, campos e domínios da vida humana e não só em psicoterapia.

Além de todo o caminho histórico percorrido pela ACP, é também importante compreender os fundamentos epistemológicos que formam uma base para pensar a respeito desta Abordagem e de suas formas de atuação.

1.2 Fundamentos epistemológicos

Se voltarmos aos primórdios da fenomenologia, fundamento que pretendo me ater para compreender melhor os princípios que baseiam as teorias humanistas, encontraremos

diversos filósofos e estudiosos. De forma sintética, Franz Brentano é considerado o responsável pela gênese da fenomenologia, tipo de estudo que foi continuado por alguns seguidores, a exemplo de Husserl. O início da fenomenologia se dá a partir de uma preocupação com os rumos a serem tomados pela ciência e com a percepção de que era preciso estudar melhor como o ser humano estaria inserido nesta situação (Holanda, 1997).

Figueiredo (1991) afirma que a fenomenologia tem como uma de suas características o fato de que não há possibilidades de afirmar certo e errado dentro da vivência de uma experiência. Nesse sentido afirma que “se o conhecimento for totalmente naturalizado, reduzido à um fato no meio de fatos (...) ele carecerá de toda normatividade” (pg 36). Sendo assim, o objetivo não é focar em eventos naturais, mas aos fenômenos que se apresentam à consciência.

Não é considerado fácil promover definições acerca da fenomenologia, mas entende-se que há primordialmente uma preocupação com o fenômeno em si. A fenomenologia pode ser vista como uma forma de pensar, uma forma de existir e de se colocar nesse mundo, considerando que o ser humano também é visto como um fenômeno que está implícito neste processo, está envolvido no processo de construção junto ao objeto de estudo. Sendo assim, é importante reafirmar o caráter de reflexão permanente e contínuo de repensar o mundo e a realidade (Holanda, 1997).

Bezerra e Bezerra (2012) de alguma forma conseguem exprimir uma definição mais esclarecedora acerca da fenomenologia, que seria:

(...) aquilo que aparece, que se manifesta e que pode ser percebido, captado pelos sentidos ou pela consciência. Logo, é entendido como o discurso esclarecedor. Assim, etimologicamente, fenomenologia significa o discurso esclarecedor a respeito daquilo que se mostra por si mesmo. (pg 28)

Holanda (2006) traz outro aspecto a respeito do que se trataria a fenomenologia, afirma que o método fenomenológico é uma Abordagem descritiva “(...) partindo da ideia de que se pode deixar o fenômeno falar por si, com o objetivo de alcançar o sentido da experiência, ou seja, o que a experiência significa para as pessoas que tiveram a experiência em questão” (pg 371). As duas definições transparecem a importância da vivência do sujeito que experiência e que existe algo de esclarecedor, no sentido de abrir novas formas de pensar ou enxergar algum fenômeno.

Considerando que a fenomenologia apreende os eventos psíquicos levando em consideração sua especificidade, que é a ideia de serem atos constitutivos do mundo e não fatos estáticos, a fenomenologia proporciona à psicologia formas de compreender e interpretar as relações entre objetos e sujeitos que são vívidas. Nesse sentido, a fenomenologia transcendental, ou da existência, está na base do existencialismo (Figueiredo, 1991). Sendo assim, Bezerra e Bezerra (2012) afirmam também que a fenomenologia possibilitou que a psicologia olhasse não somente para os comportamentos observáveis, mas abriu portas para que a ela interrogasse experiências vividas e compreendesse os significados atribuídos por quem vive.

“A compreensão do indivíduo - são ou doente - implica na reconstrução do seu mundo (...)” (Figueiredo, 1991, pg 37). Quando conseguimos compreender a estrutura e natureza do mundo do sujeito, é possível vincular isto as características muito subjetivas e a partir disto, tudo o que provém do sujeito pode ser tomado como mensagem e na origem dessas mensagens não há nada de pronto, ou objetivo e impessoal, mas há uma pessoa e suas escolhas, há um sujeito e suas vivências.

Bezerra e Bezerra (2012) afirmam que existe uma ligação significativa entre a Psicologia de Rogers, o movimento existencial e humanista, porém não é possível dizer que Rogers foi direcionado pela fenomenologia, porque a descobriu tardiamente, mas essa relação

existe porque quando Rogers se depara com esta corrente, reconhece como sendo seu estilo de trabalho e reconhece a semelhança com sua busca pela experiência mais subjetiva.

Rogers assume uma postura existencial e fenomenológica quando toma a experiência prática e vivida como ponto de partida para formular sua teoria, também pelo fato de incluir a subjetividade do terapeuta ou pesquisador e, por fim, por se interessar pela forma que a pessoa atribui significados às suas próprias vivências (Bezerra & Bezerra, 2012).

De forma geral, Bezerra e Bezerra (2012) afirmam que a ACP tem um corpo teórico sistematizado e consistente com caracteres significativos de natureza humanista, existencial e fenomenológica que permite uma discussão e pesquisas profundas a respeito de tudo que se refira à dinâmica humana da existência.

1.3 Conceitos básicos

Para Rogers, o ser humano está em processo de autocriação. A visão de ser humano aqui é totalmente inovadora e diferenciada do que era proposta por outros pesquisadores. Além de acreditar em um potencial natural de desenvolvimento, também considera que este ser humano está em constante busca de si, em um processo contínuo de vir a ser (Campos, 2005).

Para Rogers, o Homem-Pessoa implica em ser o que realmente se é, aceitar suas experiências, compreender a si e aos outros, ser verdadeiro e congruente com os próprios sentimentos em um percurso de vir a ser, para que seja sempre possível tornar-se cada vez mais ele mesmo. E por isso a ideia do potencial de crescimento presente na pessoa, chamada de tendência atualizante e que ocupa um lugar central na ACP (Fonseca, 2009).

A concepção de tendência atualizante é imprescindível na discussão de qualquer tema em ACP, já que Rogers considera um conceito central na teoria. Rogers e Kinget (1977) afirmam que existe uma tendência que movimenta o sujeito e esta tendência caminha naturalmente para o crescimento e desenvolvimento do mesmo.

Nesse sentido, Rogers considera que esta capacidade é inerente ao ser humano e caminha rumo ao potencial de desenvolvimento e crescimento. Caso sejam oferecidas as condições básicas necessárias para este sujeito, ele irá crescer. Rogers afirma que quanto mais um sujeito é aceito e compreendido, maiores são as chances de que ele se torne cada vez mais ele mesmo e abandone defesas que criou para conseguir sobreviver (Rogers, 2009).

De acordo com Carrenho, Tassinari e Pinto (2010), a melhor forma de atuar em ACP é acreditar na tendência atualizante, na capacidade natural da pessoa de encontrar o melhor caminho para suprir suas necessidades, sendo essa a forma de trabalhar dentro da Abordagem. O terapeuta neste espaço é o facilitador, quem oferece as condições para que o sujeito encontre o caminho.

Outro conceito importante dentro da Abordagem é o de liberdade experiencial, que é um fenômeno interno e se refere à liberdade do indivíduo de reconhecer e elaborar os sentimentos e emoções como faz mais sentido para ele. A ideia é que o sujeito não precise negar o que sente ou mudar sua percepção sobre tais sentimentos e até opiniões para receber o apreço e a aceitação de alguém (Rogers & Kinget, 1977). É necessário que exista um espaço favorável para isso, um espaço que implique também em liberdade de expressão, para que esta pessoa sinta tranquilidade e se veja em um ambiente de confiança para elaborar os sentimentos que lhe vem e para além disso, falar sobre eles, expressá-los (Rudio, 1999).

Durante toda a vida o sujeito seleciona algumas pessoas como critério, essas exercem grande influência sobre o sujeito, são pessoas de quem o sujeito espera uma consideração positiva e aceitação. Nesse sentido, se um sujeito se sente ameaçado pelas primeiras pessoas critério, isso pode fazer com que ele se sinta ameaçado em manifestar sua experiência. Se uma pessoa não se vê em um lugar de segurança para tais manifestações, é possível que ela passe a introjetar o que é verdadeiro para as pessoas critério e deixe de achar em si o seu centro de avaliação (Rudio, 1999).

É nesse momento que pode se iniciar um processo de desajustamento, pois este começa com uma introjeção. Esse desajustamento surge porque o sujeito não consegue mais discriminar o que é seu e o que é do outro e assim, por muitas vezes, rejeita a própria experiência. Os critérios para avaliar uma experiência precisam estar centrados no sujeito, mas nesse movimento é possível que tais critérios venham do outro e não dele mesmo. Nesse sentido, podemos vislumbrar um self incongruente, que foi construído por introjeções e que teve como base a experiência do outro e não de si mesmo (Rudio, 1999).

Capítulo 2: Self ideal/self real e processo psicoterapêutico

Este capítulo tem o objetivo de destrinchar de uma forma mais expositiva a compreensão do self na ACP e as possibilidades psicoterapêuticas de trabalhar a transformação do self e a descoberta de si mesmo dentro deste processo. O capítulo é dividido em dois tópicos: o primeiro com o objetivo de trazer esta compreensão acerca do self e de como é possível operar mudanças e o segundo tópico destinado ao processo psicoterapêutico, que tem como foco expor como o processo é compreendido dentro da Abordagem e possíveis formas de trabalhar.

2.1 Self real e ideal

“Parece-me que no fundo cada pessoa está perguntando: Quem sou eu, realmente? Como posso entrar em contato com este eu real, subjacente a todo meu comportamento superficial? Como posso me tornar eu mesmo?” (Rogers, 2009, pg 122).

Rogers usa este parágrafo para resumir o que, em sua percepção, é a base similar de diversos conflitos que chegaram até ele. Isso indica que ele considera que o ser humano se encontra nesta contínua tentativa de conseguir ser quem realmente é.

A partir do momento que cogitamos esta ideia, é possível construí-la a partir da relação psicoterapêutica. Sendo assim, é cogitável pensar acerca de alguém que adotou diversos posicionamentos durante sua história de vida e que agora, nesta relação, percebe que tais posicionamentos tinham pouco de quem esta pessoa verdadeiramente é e tinham muito mais do que lhe era imposto por outros sujeitos (Rogers, 2009).

Esta linha de raciocínio permite pensar que em um processo psicoterapêutico uma pessoa pode começar a identificar diversas atitudes e até sentimentos que não fluem naturalmente de suas experiências, mas juntos formam uma fachada, uma forma de ser que não é o que esta pessoa verdadeiramente é. Essa fachada pode ser constituída por máscaras e diversos aparatos. Uma pessoa constrói esse esconderijo para conseguir viver sobre a

exigência dos outros ou ainda sobre a exigência de si mesma sobre o que deveria ser. O sofrimento pode estar nesse lugar e o processo psicoterapêutico pode ser um propulsor da busca por ser quem realmente se é (Rogers, 2009).

Rogers e Rosenberg (1977) se permitem cogitar o que seria uma pessoa em processo. Esta se mostraria espontânea, disposta a experienciar e consciente de que está em um processo contínuo de transformação. Ainda diz que esta pessoa “é o primeiro ser humano, na história da humanidade, totalmente consciente de que a mudança é a única constante da vida.” (pg 223)

Rudio (1999) considera algumas aproximações de nomenclaturas para self, como auto-imagem e imagem de si, o que prefere usar. Porém, neste trabalho iremos chamar a todo momento de self, que como já foi dito, é entendido por Rogers também como a forma que o indivíduo se vê.

Para complementar, Calhao (2019) afirma que Rogers separa três atributos para a pessoa que está dentro de um funcionamento pleno, seriam estes: estar aberto às experiências; viver de maneira existencial; e confiar em sua experiência organísmica para agir. Todos esses atributos possibilitam que a pessoa desenvolva potencialidades que permitam que ela tenha condições de receber e processar suas experiências e a partir disso há uma probabilidade maior de agir de forma que seja efetiva.

É possível perceber que clientes que funcionam com uma confiabilidade maior na sua própria experiência conseguem obter um funcionamento mais efetivo. Nesse sentido, o cliente consegue se desprender de padrões impostos e avaliar se o que faz é determinado por suas próprias escolhas ou não, com uma consciência mais ampla de si (Gomes, 2019).

Rudio (1999) afirma, em sua percepção, que o self é em parte o significado que o indivíduo dá a si mesmo e isto vem a partir das experiências vividas com outros e com seu meio. A partir dessas experiências e também do processamento das mesmas, diversos

significados aparecem até que o sujeito tenha uma rede que o permita se referir a si mesmo de uma forma específica.

Porém, em nosso percurso de vida nós não construímos ou aceitamos apenas um self, uma forma de nos referir a nós mesmos ou até uma forma só de sermos quem somos. Rogers (2009) cita o filósofo Soren Kierkegaard, que afirma “(...) a forma mais profunda de desespero é escolher ser outra pessoa que não ele mesmo. Por outro lado, desejar ser aquele eu que realmente se é, constitui na verdade o oposto do desespero” (pg 124).

Então, Rudio (1999) nos fala sobre duas imagens a respeito de nós, dois tipos diferentes de self que podem fazer parte do nosso processo subjetivo. O primeiro deles seria o self ideal, esta é a imagem que o sujeito gostaria de ter ou até a que ele pensa ser a mais adequada. O segundo seria o self real, que é a imagem do que o sujeito verdadeiramente é naquele momento. Esta divisão é importante, pois é neste espaço, neste vago, que o presente trabalho quer mostrar a possibilidade de sofrimento. Além disso, também se propõe a pensar no crescimento possível a partir da transformação do self em um trabalho psicoterapêutico.

De acordo com Santos (2005), o estado de incongruência é o quanto um self elaborado por um sujeito está mais próximo ou distante de sua realidade. Em um processo de criar imagens falseadas e de se basear em critérios introjetados ao invés de experienciados, o sujeito pode ser conduzido a atitudes que considera inadequadas e conseqüentemente se encontra insatisfeito e em desajustamento com seu eu real.

Este aspecto é importante, pois, o que construímos sobre nós é organizado, baseado em uma lógica que também é pensada por nós, então um sujeito pode ter diversas novas percepções de si durante um período de sua vida, porém, isto pode ser aceito ou não, a depender da coerência que existe nesse aspecto para este sujeito. Por isso, aceitamos melhor alguns aspectos referentes a quem somos e aceitamos com dificuldade ou até não aceitamos outros diversos (Rudio, 1999).

Neste mesmo sentido, algumas percepções que temos sobre nós podem ser negadas ou distorcidas (Rudio, 1999). Podem existir diversas razões para que nós não nos deixemos sentir ou experienciar plenamente atitudes e sentimentos que podem nos sobrevir. Isso parece perigoso de diversos pontos de vista, levando em consideração ainda o que é culturalmente idealizado em diversos aspectos da nossa vivência (Rogers, 2009).

De forma um pouco diferente, mas também importante, é necessário compreender um outro estado em que o sujeito pode se encontrar, que é o sujeito em pleno funcionamento, o estado que queremos que um sujeito alcance a partir da transformação do self. Wood *et al* (2008) argumentam que esse sujeito pleno é capaz de viver com seus sentimentos e reações. Pensando até no sentido orgânico de corpo, esse sujeito é capaz de permitir que seu organismo funcione de forma a proporcionar a melhor escolha, dentre muitas possibilidades, para a satisfação de si mesmo naquele momento. Este é um sujeito que confia em seu funcionamento, pois está aberto às experiências e consequências que podem surgir a partir de suas ações, além de estar disposto a corrigir o que não lhe é satisfatório. Nesse sentido, existe uma personalidade, uma implicação deste sujeito com o que ele é, faz e pensa.

Além disso, este é um sujeito capaz de experienciar seus sentimentos sem medo, está aberto para novas formas que ele encontra de ser ele mesmo, tem em si a sua própria fonte de critério, mas está aberto para refletir sobre outras fontes possíveis. Vive o aqui-agora e sabe que esse é o tempo que ele tem e que a forma mais saudável de ser está em viver no momento presente com uma consciência ampla de si (Wood *et al*, 2008).

É considerando todos esses aspectos que o trabalho psicoterapêutico é pensado como um forte aliado no processo de transformação do ser, considerando que Rogers (2009) já afirmava que em um espaço onde o sujeito se sente livre, aceito e compreendido, mais possibilidades ele tem de se aproximar de quem ele realmente é.

2.2 Processo psicoterapêutico

Outra contribuição significativa de Rogers sobre a personalidade está totalmente ligada aos seus estudos a respeito do processo psicoterapêutico. Ele percebe que o processo de psicoterapia ocorre em estágios sucessivos que caminham rumo à uma consciência do self e que buscam um acesso maior à experiência imediata. Rogers considerou que o processo caminha de um momento mais rígido, afastado da experiência, onde o sujeito vê e vive os seus conflitos como exteriores, para um momento de fluidez, onde o sujeito reconhece a experiência imediata e busca novas formas de ser de acordo com seu self real. Esta é uma forma de retratar o próprio desenvolvimento, não só uma forma de se referir a um processo psicoterapêutico (Calhao, 2019)

Rogers (2003) enquanto discorre sobre alguns aspectos da relação terapêutica na experiência do cliente revela que um elemento que participa desse processo é o movimento do cliente perceber a inconstância do self. Neste espaço que eu posso ser aceito sendo quem realmente sou, eu me permito descobrir contradições, inconstâncias e diversos aspectos que eu posso nem ter notado durante meu processo de vida. Ainda afirma que o espaço de terapia pode propiciar além do reconhecimento de algumas características do self, uma alteração do mesmo buscando uma consistência maior.

De acordo com Santos (2005), o processo psicoterapêutico na ACP “se propõe a criar condições interpessoais favoráveis à dissolução dos obstáculos que impedem a livre expressão do potencial construtivo e que conduzem ao desequilíbrio psicológico e ao desajustamento social” (pg 23). Sendo assim, a Abordagem a partir de um espaço de respeito interpessoal e liberdade experiencial, se utiliza prioritariamente da experiência imediata e reflexiva do cliente, com o intuito de que isto seja o referencial do mesmo e não o que foi introjetado por ele, mas não diz sobre ele.

Gomes (2019) afirma que em psicoterapia é possível um diálogo com o eu mais profundo e o mundo externo, o sujeito aqui pode se dar conta e abraçar totalmente sua singularidade e pode iniciar um momento em que a conformidade não lhe pesa tanto, onde há um caminho aberto rumo à liberdade de ser quem se é. É um momento onde o que não parece ser do sujeito começa a ser questionado, em busca das suas próprias escolhas e de ser coerente em ser ele mesmo.

No contexto terapêutico com esta premissa, o terapeuta é definido não por técnicas, mas por atitudes que carregam exatamente a premissa de criar um espaço relacional de liberdade experiencial, de aceitação e compreensão. Tais atitudes participam ativamente do processo de mudança que pode acontecer em psicoterapia (Santos, 2005).

A primeira atitude é a chamada compreensão empática, esta que, de acordo com Carrenho, Tassinari e Pinto (2010), é a capacidade de ver a vida do outro com os olhos dele, é conseguir se colocar na pele desse outro e se esforçar para ver a realidade dele como ele vê. O objetivo não é olhar com nossas percepções e julgamentos, mas entender como é ser esse outro, mesmo sem o ser. Rudio (1999) diz que é um modo de vivência do terapeuta que pode se introduzir nas experiências do cliente com o objetivo de experienciá-las como sendo o próprio cliente, sendo nesse sentido uma espécie de comunhão afetiva.

É de extrema relevância o poder da compreensão empática, pois quando ao invés de usar dela, o psicoterapeuta tenta manipular o outro de acordo com sua própria visão e valores, é provável que exista pouca efetividade terapêutica nesta relação. De forma mais profunda, essa atitude precisa ser verdadeiramente sentida pelo profissional e não só demonstrada a partir de um esforço para que o cliente se sinta compreendido, pois se o psicoterapeuta age de tal forma tendo como base a simulação, isso o retira da relação verdadeira entre duas pessoas pressuposta pela ACP e o coloca dentro de uma técnica (Carrenho, Tassinari & Pinto, 2010).

Ser verdadeiramente empático pode ser um facilitador para que a pessoa também se consulte, consulte suas experiências e sentimentos (Carrero, Tassinari & Pinto, 2010). Além disso, o objetivo do terapeuta junto ao cliente não é de investigar, avaliar e buscar respostas, mas de compreender o que este cliente tenta comunicar com sua linguagem verbal e não verbal e por isso a compreensão empática pode proporcionar um ambiente onde o cliente se sinta seguro para procurar em si tais experiências e sentimentos (Rudio, 1999).

“Sentir-se compreendido é, de alguma forma, perceber-se vivo no mais amplo sentido da palavra.” (Carrero, Tassinari & Pinto, 2010, pg 72). É sentir-se acompanhado nos âmbitos mais difíceis de ser quem se é, em suas angústias, dificuldades, medos e diante dos padrões que aceitou e estabeleceu para si mesmo. No momento em que o cliente é ouvido, acredita-se que ele também consiga se ouvir e se compreender caminhando em um processo de crescimento.

A próxima atitude facilitadora é a consideração positiva incondicional, que tem como premissa “considerar o outro independente do que ele pense, seja ou faça” (Carrenho, Tassinari & Pinto, pg 80). Aceitar incondicionalmente, diz respeito a considerar esta pessoa como única, por mais que ela seja diferente de mim e até caminhe sobre valores que eu não concorde, eu posso me despir do que eu penso ser o certo ou o melhor e considero esta pessoa em suas escolhas, em suas posições, valores e em tudo o que ela me traz (Carrenho, Tassinari & Pinto, 2010).

É importante lembrar que se um dos pressupostos desta atitude é o não julgamento, então o terapeuta não espera que nada aconteça ou deixe de acontecer para se valer da consideração positiva incondicional. O cliente não tem condições para sentir, mas é livre para sentir qualquer coisa que esteja experienciando. O fato de não julgar não indica que o terapeuta concorde ou aprove com tudo o que é trazido pelo cliente, mas que respeita a experiência interna deste sujeito (Palma, 2009).

Aceitar essa pessoa como ela vem ao psicoterapeuta implica em estar com ela de forma inteira e sem julgamentos, é possível compreender que esta pessoa tem trilhado um caminho de busca pelas melhores escolhas da melhor forma que pode naquele momento. Se o cliente se sente visto e aceito desta forma, se acha neste lugar alguém que aguenta o que tem de pior, pode ser que isso sirva como um impulso para que esta pessoa também se aceite. É ter confiança no outro e, se o terapeuta o faz, considera totalmente quem ele é e confia também que um ambiente não ameaçador e sim facilitador pode prover maiores condições para que ele se encontre e se aceite (Carrenho, Tassinari & Pinto, 2010).

Por fim, a terceira atitude facilitadora é a congruência. Esta é uma atitude do terapeuta direcionada a ele mesmo, entendida como um estado interno que permite que este seja real e verdadeiro com os seus próprios sentimentos, além de implicar que o terapeuta possa se perceber nessa relação. Nesse sentido, com o conhecimento que o terapeuta tem sobre si e o uso desta atitude, este pode sempre ser quem realmente é, por mais que às vezes isso soe desconfortável, soará como algo que é verdadeiro para o cliente e isso está atrelado ao crescimento dentro do processo psicoterapêutico (Palma, 2009).

Considerando ir mais além, ainda é possível pensar que, se em uma relação de confiança, o psicoterapeuta consegue ser congruente e consegue assumir seus sentimentos e pensamentos, até mesmo dividindo-os com o outro e deixando isto também ser um fator de ajuda dentro do ambiente psicoterapêutico, não escapa a possibilidade de que, a partir disso, o cliente consiga se sentir mais livre para assumir também seus sentimentos, livre de ameaças e se apoiando na autenticidade e acolhimento que sente nesta relação (Carrenho, Tassinari & Pinto, 2010).

No que diz respeito à congruência, é importante diferenciar esta atitude do “falar qualquer coisa”. Quando existe uma relação verdadeira e baseada em uma compreensão empática para com o outro, a chance é mínima de dizer algo ofensivo ou desrespeitoso, pois,

independente do que o terapeuta queira expressar, tem um cuidado e está em uma relação de confiança com este cliente. O que tem para dizer para o outro não é uma verdade absoluta só porque o terapeuta está sentindo, mas é uma percepção que pode ser também utilizada por esse outro da forma que ele bem desejar. Para ser congruente o terapeuta precisa dizer o que considera necessário com respeito e cuidado, pois, o que se diferencia disso também se diferencia da própria atitude (Carrenho, Tassinari & Pinto, 2010).

À medida que essas atitudes se tornam parte desse ambiente psicoterápico e que o cliente vai se sentindo acolhido no que ele mesmo pode considerar desagradável sobre si, uma porta para a mudança vai se abrindo e o cliente vai se aproximando de questões essenciais. Esses momentos de aproximação podem de alguma forma impulsionar o cliente para um conhecimento mais profundo de si, como também podem até assustá-lo. Sendo assim, é um movimento de fuga e aproximação de quem se é realmente, uma descoberta (Gomes, 2019).

No processo psicoterapêutico, além das atitudes facilitadoras, as respostas compreensivas são utilizadas como técnica. Porém, é importante referenciar que neste contexto, técnica não se refere a uma forma de trabalhar rigorosa e repleta de normas, mas serve para designar as diversas formas que o terapeuta pode usar para agir, tais formas não podem ser previstas ou pensadas a priori. Com este tipo de comunicação, o terapeuta acompanha com o cliente as expressões que ele manifesta. (Rudio, 1999)

Nesse sentido, a técnica compreensiva implica em dar respostas compreensivas a respeito do que o terapeuta compreende acerca do conteúdo trazido pelo cliente. O objetivo é buscar na comunicação verbal e não verbal o sentimento que está implicado no que é manifesto. Para isso existem três tipos de resposta, sendo a primeira delas a reiteração, que é uma repetição de algo dito pelo cliente. O terapeuta o faz com o objetivo de destacar algo, chamar atenção de algo para o cliente. O reflexo de sentimentos é o segundo tipo de resposta,

que busca refletir o sentimento percebido no que foi manifesto pelo cliente, propondo, mas sem impor. Este tipo de resposta tem o objetivo de ampliar o modo de percepção do cliente colocando em palavras o que ele mesmo expressou, só que de forma implícita. Por fim, o último tipo de resposta é a elucidação, esta aparece menos em sessão pois possui um componente inferencial e precisa ser feita com muito cuidado para que não pareça uma interpretação. Esta tem o objetivo de clarificar em alguma medida o que está sendo trazido, então sempre que usada precisa ser em um tom sugestivo para que não pareça uma imposição (Rudio, 1999).

Todos esses processos citados e formas de trabalhar perpassam a psicoterapia e todos em alguma medida tem como objetivo facilitar o processo psicoterapêutico de modo que o cliente possa sair de um estágio de maior rigidez para um estágio de maior flexibilidade, reconhecendo e aceitando mais a si mesmo, construindo assim novas possibilidades de ser.

Capítulo 3: Metodologia

3.1 Tipo de estudo

Foi realizada uma pesquisa qualitativa com estudo de caso. De acordo com Godoy (1995), a pesquisa qualitativa se caracteriza por estudar fenômenos que podem ser amplos e que se definem ao longo do processo. Neste tipo de trabalho, o pesquisador está inserido no cenário a fim de buscar compreender a percepção e vivência de sujeitos que experienciem alguma questão de pesquisa. Dentro da referência da pesquisa qualitativa, Ventura (2007) afirma que o estudo de caso possibilita observar um fenômeno de forma individual e detalhada. Pode ser que aconteça com um ou com mais sujeitos, mas há uma consideração que não é mensurada pela quantidade, mas pela riqueza de conhecimento sobre um processo que é possível abarcar com os casos dispostos.

3.2 Participante

Uma cliente de 29 anos, do sexo feminino, casada, tem um filho, grau de escolaridade superior completo, que já havia passado por avaliação psicológica no CENFOR - Centro de Formação do UniCEUB. Foi atendida pela pesquisadora estagiária no projeto de psicoterapia individual da ACP, durante o segundo semestre letivo do ano de 2019.

3.3 Instrumentos

Os instrumentos utilizados na pesquisa foram observações clínicas, registros de prontuários, entrevistas e também um gravador a fim de gravar os atendimentos realizados.

3.4 Procedimento

O projeto inicialmente foi submetido ao Comitê de Ética para avaliar a possibilidade de efetivar a pesquisa. Logo após ser aprovado (ANEXO A), a pesquisa teve início no Centro de Atendimento Comunitário, vinculado ao Centro Universitário de Brasília, juntamente com o início do semestre letivo e dos atendimentos. A cliente participante da pesquisa recebeu um Termo de Consentimento Livre para ser assinado (APÊNDICE A), que tem o objetivo de

mostrar que a cliente participou da pesquisa de forma voluntária. Os atendimentos duraram um semestre letivo ocorrendo uma vez por semana e a durabilidade da sessão foi de 50 minutos. Para a pesquisa em questão, foram utilizadas 10 sessões e todas foram gravadas, degravadas e registradas a fim de que todo esse material e todo o prontuário do cliente fosse utilizado na pesquisa.

3.5 Estratégias de Análise de Informações

A análise das informações ocorreu de acordo com os sete estágios que são propostos por Rogers (2009). O primeiro estágio é caracterizado por um momento em que o cliente tem uma recusa de comunicação pessoal, tende a se ver como alguém sem problemas e as dificuldades que reconhece são exteriores a ele. O segundo estágio pode ser entendido como o momento que o cliente tem para aceitar a si mesmo e suas vivências, porém ainda há uma desresponsabilização com os problemas e até com os sentimentos, pois ainda estão sendo percebidos como exteriores.

Se nesse processo ele consegue se sentir totalmente aceito, é possível alcançar o terceiro estágio. Este é caracterizado como o momento que o cliente começa a expressar com mais facilidade seus sentimentos e outras questões, ainda que a aceitação sobre o que se sente ainda seja reduzida e conseqüentemente haja a presença de sentimentos considerados por ele como vergonhosos e inaceitáveis.

Diante da aceitação ao vivenciar o terceiro estágio, o quarto pode ser entendido como uma expressão mais pessoal e presente do cliente. Ele já consegue expressar sentimentos no presente, demonstra aceitação dos mesmos, ainda que pouca, e também consegue, aos poucos, assumir responsabilidade diante de seus problemas. No quinto estágio a vivência e expressão dos sentimentos se torna cada vez mais presente, o cliente começa a se aproximar do verdadeiro eu.

Com o tempo, o cliente vai se apropriando cada vez mais de seus problemas e se responsabilizando por eles, no sentido de buscar alternativas para resolvê-los. E quase no fim, o sexto estágio é o momento em que a expressão é mais livre, a comunicação é pouco bloqueada e se torna uma vivência mais real onde não há mais percepção de problemas como exteriores. Por último, no sétimo estágio, novos sentimentos são experimentados, além do fato de que a aceitação pessoal com relação aos sentimentos e sua própria evolução se torna crescente, sendo que no fim de tudo isso há uma maneira efetiva de escolher novas formas de ser.

Capítulo 4: Estudo de caso

Com o objetivo de compreender de forma prática os aspectos de transformação do self e também do crescimento da cliente no que diz respeito ao processo psicoterápico, foi possível visualizar e analisar um caso a partir da teoria abordada.

4.1 A Cliente

Luísa (nome fictício), 29 anos, é casada, tem um filho de 11 anos, de religião evangélica, possui curso superior completo, passou pelo processo de avaliação psicológica no primeiro semestre letivo de 2019 e iniciou o processo psicoterápico em ACP no segundo semestre letivo de 2019.

No processo psicoterápico em ACP, inicialmente falou sobre a queixa que a motivou buscar o CENFOR pela primeira vez. Contou que sentia muitas dores de cabeça e também vivenciou o que ela chama de crises de ansiedade. Depois de ir a diversos médicos e de realizar diversos exames, os médicos indicaram que ela buscasse um psicólogo, pois fisicamente tudo estava dentro da condição esperada. Luísa buscou um psiquiatra e um psicólogo, no CENFOR o laudo indicava um possível quadro depressivo e ansioso, tomou um medicamento chamado amytril, total de três caixas, indicado pelo psiquiatra, mas optou por parar de tomar as medicações no último mês.

Na primeira sessão, além de lembrar esta queixa inicial e dizer que por alguns momentos ainda sente as dores, relatou algumas dificuldades que vem enfrentando no relacionamento com o marido e também com o filho. Sobre sua família, a cliente relata que está casada há sete anos com Luís (nome fictício), não tem filhos com ele e seu filho Theo (nome fictício), de 11 anos, foi de um outro relacionamento, sendo que o pai deste filho não é presente. Logo que ela se tornou mãe, decidiu morar sozinha e criou o filho em tempo integral e, de acordo com o discurso dela, isto fez com que protegesse muito o filho, o que hoje traz, muitas dificuldades na criação dele e principalmente na relação dele com Luís.

De forma geral, Luísa traz implicado na queixa um histórico de sofrimento relacionado a um espaço religioso que frequentou e nas duas primeiras sessões focou de forma total neste assunto do atual momento de vida, mas depois que esse espaço deixou de fazer parte de sua vida, Luísa começou a falar mais sobre si mesma e sobre as dificuldades nos relacionamentos citados.

4.2 Evolução processo psicoterapêutico

Ao entrar no processo psicoterapêutico em ACP é possível considerar que a cliente se enquadraria entre os estágios dois e três deste processo, formulados por Rogers (2009). Considera-se o estágio dois, pois os problemas ainda eram expressos como sendo exteriores, neste sentido, nas duas primeiras sessões, Luísa se debruçou em falar muito sobre as dificuldades encontradas em um determinado espaço religioso. A cliente falava sobre o esposo, também falava sobre as pessoas deste lugar que causavam um sofrimento que reverberava nela. Um exemplo nesse sentido foi uma das frases ditas pela cliente: “eu me sinto a quarta pessoa da trindade, todo mundo quer que eu resolva os problemas, sendo que eu não consigo resolver nem os meus”. Luísa trazia muita dor e sofrimento, mas ainda não se implicava muito nas falas, não havia uma percepção do próprio sentimento, mas uma exposição. Nas sessões que se seguiram, até a quinta sessão mais precisamente, foi possível perceber o mesmo movimento, por mais que a cliente trouxesse outras implicações e até queixas, Luísa utilizava um longo tempo de sessão para falar sobre o outro e pouco de si, mas esse aspecto foi mudando de forma a partir da sexta sessão.

Outra característica é a de que a experiência pode estar determinada pela estrutura do passado. Em um momento específico, a cliente estava relatando sobre como age atualmente com o filho, levando em consideração todo o seu comportamento com ele no passado, quando a terapeuta reflete que esse passado parece estar muito no presente, ela devolve dizendo: “é, é desse jeito mesmo, eu pego as coisas do passado e fico querendo consertar

agora no presente, é bem assim. E continua a dúvida, será que agora eu tô fazendo certo ou será que eu ainda estou fazendo errado”. Uma das queixas de Luísa se refere a super proteção que demonstrou para com o filho ao afirmar que isso pode ter atrapalhado na criação de uma relação mais próxima entre o filho e o marido, no caso padrastro da criança. Hoje a cliente tem tentado agir para que esse espaço até de autoridade por parte do marido seja criado, um dos exemplos está nessa fala “(...) então toda vida foi só eu, e às vezes eu penso assim que eu errei demais, por excesso de cuidado, excesso de proteção, excesso de não sei nem o que, excesso de tudo...”. Aliado a isso, considera-se o aspecto de que a cliente precisou conviver com a madastra e o filho hoje convive com o padrastro. A diferença para Luísa, é que o atual marido é muito bom para o seu filho, porém a cliente quer que essa relação seja diferente, o que pode ser notado nesta fala: “e eu fico vendo hoje em dia criando meu filho, com uma pessoa que não é pai dele, do sexo masculino, ele também é do sexo masculino e fico pensando assim, é como se fosse mais difícil para ele ainda...”

Nesse aspecto, principalmente, Luísa faz esse fluxo passado e presente em diversas sessões, sendo que ficou mais visível na quarta sessão. A cliente nomeia como culpa o sentimento que está implicado em todas essas relações, pois é como se percebesse que as coisas não são como gostaria porque errou no início, então Luísa se remete muito a isso como se fosse com o objetivo de consertar, de prevenir, de fazer diferente tendo sempre em vista esse referencial do passado que carrega, característico do segundo estágio (Rogers, 2009).

Além disso, a diferenciação das significações pessoais e dos sentimentos é muito limitada e global, isso pode ser percebido quando Luísa fala sobre si mesma e sobre como se considera “estourada” (sic), sobre ter sido sempre assim e permanecer sendo. Quando Luísa se refere à relação com o marido, sempre diz o quanto é nervosa, estourada, sobre o quanto fala alto quando conversam e brigam, além do fato de que o filho sempre assiste a esses momentos. Em nenhum momento a cliente considera que este pode ser um aspecto

disfuncional nesta relação, pelo contrário, depois em momentos como esse Luísa chama o filho e diz para ele que do lugar dela, como adulta e esposa, pode falar dessa forma, mas do lugar dele, de criança e filho, não pode. Este aspecto pode ser percebido no trecho a seguir:

E aí ele acabou que meio que herdou esse jeito explosivo meu e o que me incomoda é isso, porque ele acha que é normal falar com um adulto como se eu falasse, é normal falar como se tipo assim, falar na minha linguagem, de comportamento e também verbal. E aí ele age da mesma forma e eu tenho que explicar para ele que não é assim, não é assim, não é assim...

Uma das considerações a respeito do terceiro estágio se dá porque mesmo que os construtos pessoais sejam rígidos, são considerados como construtos e não como fatos (Rogers, 2009). Luísa consegue sequenciar o que lhe causa insatisfação hoje, a cliente consegue perceber que não foi um fato estabelecido, mas que os resultados foram tais por conta das experiências que viveu naquele momento. Sobre a relação com o marido relata:

(...) acho que é porque no início do nosso relacionamento nós não soubemos conversar, ele sempre foi muito tranquilo, muito pacífico, muito calmo e eu sempre fui muito explosiva, então eu nunca soube expressar para ele direito o que eu de fato sentia, ele só via a explosão.

E no que diz respeito a relação com o filho e com a forma que o criou, ela também relata:

Eu acho que por ser nova demais, imatura demais e ter tido só um filho eu acho que fui fazer isso da forma errada, achando que estava fazendo certo “não, vou fazer desse jeito, porque esse jeito é certo” e acho que se tornou mais difícil ainda porque muita gente tem filho e está perto do pai, está perto da mãe, vão auxiliando e eu não, eu tive que fazer tudo sozinha (...)

A partir destes relatos é possível perceber que Luísa consegue observar a história de forma a sequenciar os acontecimentos, os sentimentos, a experiência e também consegue compreender, por mais que isso a deixe insatisfeita em muitos aspectos, que foi a forma que ela conseguiu agir no momento em que essa situação lhe sobreveio, característica do terceiro estágio (Rogers, 2009).

Outro aspecto que pode ser trazido a respeito do terceiro estágio seria o fato de descrever sentimentos e significados que não estão no presente (Rogers, 2009). A cliente descreve muito a culpa que está no presente a partir da quarta sessão, o que é considerado um avanço, já característico do quarto estágio (Rogers, 2009), porém, nas sessões anteriores, a relação que prevalece é com o sentimento de medo que está no momento que ela viveu certas situações. Como pode ser exemplificado nesse próximo trecho:

Sim, e eu não esperava sinceramente, não esperava que a gente fosse ter um relacionamento de sete anos. Então no início eu não queria aceitar mesmo, sabe? Então eu não exigia que desse abraço, não exigia que fosse amigo, não exigia que desse carinho e não exigia que desse presente, eu só exigia que mantesse a distância e respeitasse. Até porque quando a gente se conheceu eu tinha muito medo desses negócios de abuso, sabe? De padrasto que espanca criança, esses negócios (...)

E assim foi levando a vida, só que hoje se tornou um pouco mais assim... É onde entra a questão, não sei se eu fiz certo ou se eu fiz errado, às vezes eu acho que eu fiz certo por um ponto, mas as vezes eu acho que eu errei em outros porque eu levei muito além, esperei demais.

Nas falas acima é possível perceber ainda uma relação que a cliente mantém muito atrelada com esses sentimentos e também com experiências do passado, o que é uma característica do terceiro estágio (Rogers 2009).

Na sexta sessão Luísa começou a entrar mais em contato com os sentimentos e com a experiência, falando mais de si, começando a colocar mais o que sentiu em diversos momentos que já viveu e tem vivido, estando assim mais presente, o que é considerado uma característica já do quarto estágio (Rogers, 2009).

A partir da quarta sessão, Luísa começou a nomear sentimentos, pela primeira vez discordou de um sentimento refletido pela terapeuta, checkou em si mesma e falou o que realmente era o sentimento mais presente, como pode ser percebido no trecho a seguir. Esse reconhecimento pode estar nesse contínuo, sendo mais característico do quarto estágio, onde há uma fluência mais livre de sentimentos (Rogers, 2009).

Terapeuta: como se ainda tivesse um peso em cima de você, mesmo que você saiba que foi o que vc deu conta de fazer, como se ainda tivesse um peso pelas atitudes que você tomou.

Luísa: uma culpa... Acho que culpa é a palavra mais certa, é culpa mesmo.

Desta sessão em diante foi possível perceber que Luísa estava entrando mais em contato com os sentimentos durante os atendimentos, foi perceptível que ela passou a checar na maior parte das vezes, característica que a aproxima mais do quarto estágio (Rogers, 2009), quando antes somente concordava com todos os reflexos dirigidos pela terapeuta.

Até a sétima sessão a característica do segundo estágio (Rogers, 2009) no que se refere ao fato da experiência ser determinada pela estrutura do passado, foi muito presente, sendo que nesta sessão ficou perceptível que as ações de Luísa para com o filho têm o objetivo de fortalecê-lo, mas atualmente com falas mais agressivas e até coercitivas, se referindo sempre ao que a cliente já deveria ter feito com ele, em sua perspectiva, e não fez. Um exemplo pode ser a fala que foi dita na sétima sessão: “sim, eu tenho muita preocupação com ele em questão disso, eu não quero que ele fique assim, sabe? Sofrendo que nem eu tô

sofrendo por causa dos outros.” Para complementar, o trecho seguinte também dito na sétima sessão pode cooperar para a compreensão:

E eu já tentei colocar isso na cabeça dele, que está tudo bem com as escolhas que ele decidir escolher, que ele não tem que ficar agradando os outros, porque esse negócio de agradar os outros, é como eu falei agora, vai virando um ciclo vicioso e você vai vivendo em função dos outros e começa a esquecer do que a gente quer.

O que chama a atenção nesse sentido, é que a nona sessão mostrou um salto neste aspecto com uma característica mais presente no quarto estágio (Rogers, 2009), que seria descrever os sentimentos como objetos no presente, como pode ser percebido na fala a seguir: “às vezes eu penso assim; em que mundo eu estava vivendo? Porque eu penso assim, que agora sim, eu estou despertando para quem eu sempre deveria ter sido e não era”. E também com o próximo trecho:

(...) eu tô bem, independente de não estar trabalhando como eu queria estar, independente de não estar com a situação financeira como eu queria estar, eu me sinto bem psicologicamente, eu tô me sentindo eu, tô me encontrando a cada dia e isso me faz sentir bem.

Outra característica do quarto estágio perceptível nesta sessão foi o início de uma aceitação dos sentimentos e do que a cliente é, ainda um pouco hesitante, mas dando os primeiros passos (Rogers, 2009). Foi possível perceber quando ela diz:

olha, eu não sei porque eu sou assim, mas eu sei que tem pessoas menos preocupadas e pessoas mais preocupadas, eu tô no grupo das mais preocupadas. Eu não sei porque eu sou assim, mas eu sou assim e eu tenho que aprender a lidar com isso.

Além disso, também existe uma maior maleabilidade na forma que a experiência é construída, sendo que Luísa consegue reconhecer mais de si, mais do que foi no decorrer de todos esses anos e consegue também identificar diversos construtos que fizeram parte do que

a cliente se tornou. Nesse movimento, agora a cliente quer se mover nisso para ser o que Luísa considera ser ela mesma, o que também a aproxima do quarto estágio (Rogers, 2009).

Antes eu tomava chás e mais chás e nada fazia efeito, porque eu queria a cura, eu não queria me autocurar, me descobrir, eu não estava disposta a isso sabe? Então ia virando aquele misto, ia virando aquelas sensações horríveis.

Nesse processo de reconhecimento, muito do que já foi vergonhoso para Luísa, agora toma um outro lugar, o que também a aproxima do quarto estágio, já que essa vergonha está mais presente no terceiro estágio (Rogers, 2009).

Tinham muitas coisas em mim que eu achava vergonhoso e que hoje eu não considero mais, eu não tinha coragem de dizer para psicoterapeuta que eu já comprei rivotril escondido, porque eu tava lá diante dela e eu pensava: “lá vai eu falar da minha vida para essa mulher e sair daqui sem entender nada” porque era isso que eu tava fazendo, eu só queria sair curada, não queria falar da minha vida. Eu não tinha essa maturidade e hoje em dia eu tenho, não tenho vergonha de falar essas coisas.

Ao final deste trabalho, Luísa se encontra permeada por características principalmente do estágio três e do estágio quatro (Rogers, 2009), o que pode ser percebido pelo processo de encontro consigo mesma, com seus sentimentos, marcado por um processo de encontro, que ainda não está finalizado, mas que já foi iniciado pela cliente.

4.3 Self real e ideal

No que diz respeito ao self no processo psicoterapêutico, foi possível fazer algumas considerações a respeito do centro de avaliação de Luísa. Na sessão quatro a cliente trouxe a seguinte fala:

Aí eu fiquei me perguntando esses dias: será que isso é coisa de mãe? Será que todo mundo pensa igual eu penso ou será que eu penso de um modo excessivo? Ou será que eu sou mais exagerada? Será que foge do jeito de todas as mães pensarem? Eu

fiquei pensando assim, porque eu fico assim: meu deus, como é ser mãe, porque eu só fui mãe de um filho e mesmo assim, muito nova, muito imatura.

(...) isso, mas é mais uma questão de saber se a minha preocupação é normal, porque eu percebo que todo mundo tem as suas, mas será que eu sou normal em me preocupar desse tanto?

Esta fala não esteve presente somente em uma sessão, o que possibilitou em alguma medida uma reflexão acerca do centro de avaliação da cliente. Inicialmente é possível perceber características de um centro de avaliação que não está completamente centrado na experiência imediata de Luísa. Seria arriscado dizer que o centro de avaliação está totalmente no outro, mas em alguns aspectos de sua vida, ela busca avaliar sua experiência a partir dos critérios de outros, como se isso gerasse algum tipo de alívio (Rudio, 1999). A sessão sete teve como tema trazido pela cliente todo o processo de tomar decisões e de sentir que o tempo inteiro os outros estavam se intrometendo nas escolhas que ela tinha de fazer e também foi possível relacionar a partir de novas percepções o conceito de centro de avaliação. Então, para que seja possível perceber isso, podemos analisar algumas falas como:

É, é desse jeito, tipo assim, para mim, é como se em nenhum momento eu tivesse acertando como mãe, já tá tão difícil para mim lidar com as coisas e as pessoas ainda ficam falando falando. Eu só queria criar um jeito de não absorver essas coisas, entender que minha postura está certa e pronto, eu não tenho que ficar sendo influenciada com o que eles dizem se tá certo ou tá errado.

Luísa expõe diversas situações que possibilitam compreender que de forma geral, na maioria das situações que a cliente vivencia, outras pessoas estão presentes com o objetivo de influenciá-la a tomar uma decisão específica. O que foi percebido diante disso, é que chegou um momento em que esses discursos se equiparavam com a experiência de Luísa, a cliente começa a ponderar o que realmente é melhor para si e os outros não determinavam mais de

forma recorrente a forma de agir da cliente. Nesse sentido, é possível perceber uma iniciativa de Luísa para agir de acordo com sua experiência, o que diz respeito a coerência que há entre o nosso comportamento e a nossa percepção realista de self. É considerado uma iniciativa, pois ainda gera alguns desconfortos e até sofrimento para Luísa, porém é o início deste processo (Wood et al, 2008).

O que angustia a cliente é o julgamento que vem depois que age ou quando decide algo, como pode ser visto no trecho a seguir:

Eu queria poder tomar minhas decisões assim, sabe? Vou tomar minhas decisões decidida do que eu quero e pronto. Eu não quero que a opinião de ninguém fique influenciando no que eu estou sentindo e eu queria ser só assim, mas às vezes é tão difícil ser só assim...

Luísa não está centrada totalmente no outro e não está totalmente centrada em si mesma, e o que pode acontecer nesse lugar é chamado por Rudio (1999) de desajustamento, que provém de uma falha na comunicação do indivíduo consigo mesmo. Esta é a primeira ideia que a cliente passa, porém, ao mesmo tempo, ela começa a trazer um sentimento de segurança no que diz respeito as suas escolhas e este aspecto corrobora com a ideia de Rogers e Kinget (1977) sobre mudanças na personalidade e no comportamento quando se está em terapia, sendo que em uma dessas mudanças o sujeito começa a sentir confiança em si mesmo e sente que é cada vez mais capaz de direcionar sua própria vida. Este primeiro sinal de segurança pode ser visto quando ela diz:

Aí o pessoal fala assim: “ah, Luísa, isso é falta de você ter outro filho” pode ser, porque talvez a preocupação fica um pouco dividida, entre um e outro, eu não foco só em um, mas assim, não é por causa disso que eu vou sair fazendo outro filho, né? Não é porque as pessoas acham que eu só tenho um, que eu tenho que fazer dois, ou três ou quarto.

Esses trechos mostram que, por mais que esteja sendo difícil equilibrar e ajustar o seu centro de avaliação, a cliente já avança em colocar o que pensa como sendo o melhor, o que se comparado com a quarta sessão ainda não se fazia presente, sendo que a cliente apenas trazia a angústia. Nesse momento, três sessões depois, Luísa expõe o que pensa ser o melhor e mostra que não age sempre pela escolha dos outros, mas se sente segura em agir, por mais que não em todos os momentos ainda, de acordo com sua experiência (Rudio, 1999; Wood *et al* 2008; Rogers & Kinget, 1977).

Outra confirmação nesse sentido se fez presente na sessão oito, momento em que Luísa conta sobre a atual fase que está vivenciando com o esposo no que se refere à uma empresa que eles pretendem ter juntos. Essa empresa traz felicidade e também preocupação para Luísa, pois novamente a cliente se sente pouco ouvida pelo esposo e não sabe o que pode vir a acontecer disso. No meio de todo esse momento, Luísa conta que o pai resolveu pagar um curso para a filha e deixou que a cliente escolhesse. Depois de dizer isso, traz:

Cansei de viver pelos outros e esquecer de mim. Aprendi que isso não nos faz bem, as vezes é melhor falar um não e ficar mais saudável do que falar um sim e ficar adoecendo. É bem melhor para mim, isso faz um bem danado e a gente nem sabe.

Mesmo no meio de uma situação muito conflituosa que gera preocupações e medos em Luísa, o sentimento mais presente é a segurança que a mesma tem a respeito do que pode escolher nesse novo momento da vida. Este aspecto corrobora com a ideia de Wood *et al* (2008) a respeito das características de alguém que passa pela psicoterapia, sendo que uma destas é a confiança no seu organismo para chegar ao comportamento mais satisfatório em cada situação, sendo que mesmo diante da exposição de conflitos, Luísa começa a demonstrar em duas sessões seguidas a presença de um sentimento de confiança e segurança em si mesma.

O crescimento percebido no que se refere ao centro de avaliação de Luísa caracteriza a mudança terapêutica nesse aspecto, já que no início da nossa vida o centro de avaliação é o outro e, no decorrer do tempo, o centro se torna nós mesmos, porém esse não é um processo linear. A perspectiva acerca de Luísa é que a mesma está iniciando essa transição para um centro de avaliação que é primordialmente seu, o que causa uma estranheza, já que a cliente durante todo o seu histórico de vida conviveu com pessoas que diziam a ela o melhor a fazer, o mais certo e que ao mesmo tempo criticavam e palpitavam sobre as escolhas que Luísa fez. Nesse sentido, a partir das falas, é possível notar uma segurança maior sobre as próprias decisões e o lugar novo que isso ocupa na cliente traz também uma dificuldade de vivenciar esta etapa de forma inteira, pode ser esse um dos motivos de que as falas ainda sejam em grande parte transpassadas pelos discursos alheios (Rudio, 1999; Wood et al, 2008)

O peso social acerca da maternidade é percebido na vida de Luísa (Azevedo & Arrais, 2006). Desde o nascimento do filho, o esforço primordial da cliente é para conseguir ser responsável e criar o filho da melhor forma possível, tanto para si como para o desenvolvimento dele. Durante a infância do filho, Luísa quis ser a única referência para a criança e em muito vivencia a culpa disto hoje, porém, por outro lado, atualmente o fato de morar com tantas pessoas e a interferência das mesmas coloca sempre em cheque que tipo de mãe é o melhor para ser. Mesmo diante dessa situação, Luísa começa a mostrar segurança em suas decisões também nesse contexto, por mais que outras opiniões divergentes apareçam, ela mostra confiança nas escolhas a respeito do filho e de como age com ela. Isto não significa que ela se sinta fortalecida para agir sempre de acordo com sua experiência imediata ainda, porém já mostra uma maior credibilidade à sua experiência, aspecto que pode ser corroborado com o que argumentam Rogers e Kinget (1977) quando dizem que no processo psicoterapêutico, e depois dele, é característico que o sujeito comece a se perceber cada vez mais como seu centro de avaliação. Tal aspecto pode ser percebido na fala a seguir, uma

possível percepção desta nova credibilidade em si mesma misturada com a dúvida referente ao que vem do outro:

Muitas coisas que eu faço com o meu filho não me incomoda, mas aos olhos das pessoas é tipo: “noooossa!” Na época que ele arrumou essa dor de barriga que ele não queria ir para a escola, gente não é normal uma criança chorar com dor na barriga, e mesmo que ele não esteja sentindo nenhuma dor, alguma coisa está acontecendo, porque ele chorava, grudava em mim e não queria sair. E naquilo ali eu fiquei sendo julgada o ano inteiro, porque “ah, mas não é assim que você tem que fazer, você tem que deixar ele na escola, virar as costas e ir embora”. Gente, não é assim, cada mãe é de um jeito.

No que diz respeito à congruência consigo mesma, Luísa fala por algumas vezes sobre como faz coisas que não gostaria de fazer para não desagradar as pessoas, o esposo principalmente. Se referindo a uma situação que acontecia frequentemente, quando o esposo a convidava para ir a um local específico e Luísa não gostaria de ir, mas não conseguia dizer não, a cliente diz: “mas aí é que tá, eu sempre perco, porque eu sempre vou, mesmo não querendo ir...” A congruência se faz presente como defendido por Rudio (1999; Carrenho, Tassinaru & Pinto, 2010; Bacellar, 2016), pois Luísa sabe o que realmente quer, sabe descrever e expressar o seu sentimento com relação ao local e ao convite do esposo, mas é como se ainda não estivesse fortalecida para conseguir dizer não e agir de acordo com sua experiência.

É importante pensar que ter consciência sobre isso pode não ser suficiente para que Luísa decida agir, mas pode ser em alguma medida algo que a fortaleça e a possibilite enxergar outras possibilidades de ação e também de consequências. A relação deste aspecto com a ideia de self, é entendida por Rudio (1999), como um momento de ressignificação. Nesse momento, Luísa está se deparando com suas próprias experiências e também com

situações que introjetou, então este novo caminho que está sendo percorrido por Luísa aponta um novo encontro da cliente consigo mesma, aqui ela pode reconhecer as situações de formas diferentes, o que inicialmente pode gerar um incômodo, mas no decorrer do processo pode fazer com que Luísa comece a se sentir fortalecida sendo exatamente quem ela é.

Em sessões seguintes, a cliente começa a dizer “não” para alguns convites dele, passa a argumentar, como por exemplo: “eu não vou, mesmo sabendo que tenho que ir, mesmo sabendo que é importante, eu não vou” ou dizendo também: “olha, hoje eu não quero ir, se semana que vem eu estiver com vontade eu posso ir, mas hoje eu não vou”. No decorrer do processo ela diz: “é por isso que eu falo que a psicoterapia é importante, eu descobri que eu não sei dizer não para o meu esposo porque ele é muito bom para mim...” e nesse sentido, também há um avanço no que diz respeito a expressar o que gostaria sem necessitar de desculpas ou situações de emergência e, para além de expressar, conseguir agir de forma a realizar o que faz mais sentido para si mesma.

Este aspecto corrobora com outra característica descrita por Wood et al (2008), que seria uma abertura maior à experiência, sendo que no início é como se Luísa não pudesse dizer não ou não tivesse a oportunidade de não querer estar em um determinado local, por cobranças externas, mas agora ela sente que pode, sente que pode dizer e que também pode sentir, além de conseguir explicitar isso para o seu companheiro de forma assertiva.

Gostaria de me ater às questões mais significativas a respeito de self comparando de forma mais geral o início do trabalho psicoterápico e o fim do mesmo. No decorrer do processo, Luísa estava totalmente focada no sofrimento que era não ser dona de si mesma, seus discursos faziam sempre referência a opinião dos outros, dificuldades dos outros com relação a ela, intromissão de outros nas suas decisões, tanto de pessoas próximas como do meio social mais geral, um centro de avaliação ainda desajustado, de acordo com Rudio (1999), como pode ser visto no trecho a seguir:

Tem sempre algumas coisas que a sociedade fica cobrando da gente, tem sempre alguma coisa assim, sei lá.. a gente começa a se cobrar da gente porque os outros cobram, às vezes nem é necessidade da gente mesmo, mas de tanto os outros ficarem falando, a gente começa a se cobrar disso.

Ao fim do trabalho foi possível perceber que Luísa tem mostrado um encontro e uma aceitação maior de quem ela é. De acordo com Wood et al (2008), no movimento de aceitar-se o que se torna mais característico não é a solução de todos os problemas, mas a ausência de uma tensão, o que pode ser percebido quando Luísa diz “essa daqui sou eu, preciso trabalhar algumas coisas, mas com calma... eu estou caminhando, é bem melhor do que o lugar que eu me encontrava antes”. Wood *et al* (2008) também argumentam que faz parte deste processo se deparar e aceitar o que há de melhor e de pior em si mesmo, sendo um passo para a aceitação do seu self real. Além disso, este aspecto também corrobora com Rogers e Kinget (1977), que afirmam que uma das mudanças na personalidade é o fato de que o sujeito está mais aberto à experiência e em um estado de acordo interno mais completo, além de ser menos defensivo, o que pode ser percebido no processo de Luísa a partir dos argumentos citados.

A última fala citada de Luísa também faz referência a um outro aspecto citado por Wood et al (2008), o de alguém que vive de forma existencial. No fim do processo, Luísa demonstrou ter ciência de que está em um processo e que não está acabado, mas está por caminhar e além disso, se mostra disponível para vivenciar esse processo, que é se descobrir sendo ela mesma. Outra fala que evidencia isto é a seguinte:

É um dia de cada vez mesmo, é um processo, a gente tem que estar atenta ao que a gente fala, aos nossos sentimentos, acho que isso é importante, porque às vezes a gente chega aqui só quer falar o que está sentindo, mas não está disposto a descobrir o que realmente está acontecendo por dentro.

Wood et al (2008) argumenta que existe uma fluidez nesse viver de forma existencial, é como se o sujeito ao invés de controlar a experiência, estivesse sendo participante e observador do processo que se vive, se descobrindo junto, se tornando junto com a experiência e não de forma prévia à ela. Seria arriscado dizer que a cliente está totalmente imersa nesse processo, porém é possível dizer que Luísa começa a agir nesse sentido, sendo que a cliente tem buscado dizer o que realmente sente, fazer o que realmente quer se dispor a fazer, tem se disposto a conversar de forma assertiva para expor o que não a agrada, Luísa tem se permitido viver um novo processo de encontro.

O papel de mãe sempre foi muito idealizado por Luísa, e para cumprir esse papel a cliente usou durante muito tempo de experiências externas para referenciar seu comportamento, o que produzia uma imagem rígida do que era ser a mãe ideal, moldada pelo externo e não por experiências (Rudio, 1999). Porém, ao fim das sessões, Luísa ocupava mais do tempo que lhe era dado para expor seu sentimento de confiança e segurança em si mesma a respeito do seu filho e de outros diversos aspectos. Essa segurança e confiança se refere à confiança no organismo de escolher pelo que atende melhor às suas necessidades (Wood *et al*, 2008). Não é possível dizer que todas as referências externas não geram desconfortos em Luísa, porém é notável que agora a cliente construiu um lugar de voz para suas próprias experiências, lugar onde Luísa pode ouvir a si mesma e escolher.

Para Wood et al (2008), seria arriscado dizer que o psicoterapeuta tenha provocado uma mudança efetiva em seu cliente, porém, os autores dizem que ao pensar neste e em outras opções, o que nos resta é acreditar na capacidade do cliente de se autogerir, na capacidade que o mesmo tem de reorganizar o seu campo. Esta capacidade de reorganização está totalmente ligada com a mudança de comportamentos e percepções do sujeito. A atitude do terapeuta em ACP que possibilita que essa capacidade se manifeste, além das atitudes facilitadoras, seria o fato de reagir mais aos sentimentos e atitudes do que aos objetos que

esses conteúdos se direcionam. Esse aspecto promove um espaço de permissão e compreensão, além de ser um ambiente sem ameaças ao self, então pode permitir uma visão diferenciada do self e, enfim, sua reorganização. Luísa resolveu falar sobre seu processo psicoterápico por algumas vezes, como no trecho a seguir:

Esse processo aqui de psicoterapia quando a gente chega, a gente chega perdido porque a gente acha que isso aqui nunca vai dar em nada, mas é algo tão assim, eu não sei nem falar, é tão surreal porque a gente vai se descobrindo aos poucos e a gente queria como se fosse a cápsula de um remédio, ir ali e sair bem e não é assim, é a gente que vai aprendendo a se reencontrar, a viver, a se encaixar no que a gente realmente é, porque até então parece que a gente tá perdido, tá no mundo mas não está vivendo nada, não prestou atenção em nada, não está acordada ali. Eu tenho para mim que é isso, como se eu tivesse passado a minha vida dormindo e só agora eu despertei, acordei e tô vivendo o que eu deveria ter sido e não era, eu tô me encontrando, realmente tô me encontrando.

A evolução e transformação de self de Luísa foi marcada ao final por uma sensação de orgulho sobre quem a cliente se descobriu ser. Esta ideia corrobora com o argumento de Rogers e Kinget (1977) de que há um aumento na consideração positiva e no respeito para consigo mesmo depois do processo psicoterápico, como pode ser percebido no trecho seguinte:

Eu tô muito orgulhosa do que eu tenho me tornado, eu tô muito orgulhosa de chegar aos 30 anos como vou chegar, eu tô bem, eu me curei, não me curei, mas me tratei, eu me socorri, eu não me entreguei, eu não me deixei... eu não desisti de mim, em tudo que tava acontecendo, mesmo com os problemas e as dificuldades com meu esposo, eu não me deixei, eu tô aqui, e assim, antigamente eu até queria que ele entendesse mais e hoje em dia eu nem ligo mais, se quiser entender entenda, se não quiser

entender, terça feira eu estou lá (em psicoterapia), porque eu sei o quanto está me fazendo bem, eu sei o quanto é importante para mim, então eu estou chegando aos 30 muito bem, graças a Deus, graças a mim, graças a quem me atendeu, que é você, graças aos outros que passaram na minha vida (...)

Hoje em dia eu me dei essa oportunidade, me dei essa chance, centrei a cabeça e pensei: deixa eu focar aqui, que eu preciso fazer alguma coisa.

Luísa tem percepções mais realistas de si, o que, para Rogers e Kinget (1977), também era uma característica importante a respeito das mudanças de personalidade, conseqüentemente as percepções sendo mais realistas, se tornam mais realizáveis e Luísa consegue iniciar um processo de reconhecimento de si e das próprias experiências.

Com estas últimas características é possível considerar que Luísa iniciou de forma mais intensa o processo de se enxergar e se reconhecer dentro do processo psicoterápico, sendo que se deparou por muitas vezes com o que era ideal em seu eu e pôde dar os primeiros passos no sentido de se fortalecer para descobrir e atuar de acordo com seu eu real. Rogers e Kinget (1977) argumentam que alguém que passa pela psicoterapia pode finalizar o processo com maior flexibilidade, mais capaz de se adaptar à novas situações e de se reorganizar diante de novos problemas. Rudio (1999) afirma que a comunicação consigo mesmo é o caminho que o sujeito tem para se ajustar. No encontro consigo mesma, Luísa está dando os primeiros passos nessa caminhada de ajustamento de si mesma.

Considerações Finais

Este trabalho teve como objetivo geral analisar a transformação do self de uma cliente em psicoterapia centrada na pessoa e teve como objetivos específicos: caracterizar self real e ideal na Abordagem Centrada na Pessoa; analisar como a psicoterapia pode favorecer a mudança na perspectiva do cliente sobre si mesmo; analisar um caso clínico a partir da ACP.

Os objetivos foram alcançados, considerando que é possível perceber a partir da análise do caso, avanços significativos na transformação do self. Durante o processo psicoterápico foi possível constatar que o ambiente sem ameaças promovido pela ACP, como argumentado por Wood *et al* (2008), permitiu um espaço onde a cliente se sentiu fortalecida para dar os primeiros passos em se reconhecer, em se encontrar com seu eu real com mais aceitação e segurança.

A partir das atitudes facilitadoras, congruência, compreensão empática e consideração positiva incondicional (Carrenho, Tassinari & Pinto, 2010; Palma, 2009; Gomes, 2019) foi possível estar junto com Luísa durante todo esse semestre no processo psicoterapêutico. Foi de extremo contentamento observar o crescimento da cliente e todas as mudanças de perspectivas a respeito de si mesma, observar a segurança e confiança que começou a adquirir e também a maior fluidez em detrimento de uma maior rigidez inicial com relação a situações e com relação a ela mesma, o que mostra uma evolução a partir dos estágios que circundam o processo de psicoterapia (Rogers, 2009). Luísa também expôs como o ambiente foi um fortalecedor e sobre como percebeu a força em si mesma para se descobrir. Esse processo mostra o quanto a psicoterapia pode se fazer eficaz nesse processo de encontro do cliente com ele mesmo, além dos fatos e mudanças mais específicas em Luísa possibilitarem essa consideração (Wood *et al*, 2008).

Para a terapeuta, foi possível constatar o quanto a tendência atualizante (Rogers e Kinget, 1977) é eficaz no processo de psicoterapia, aspecto que está implicado à Abordagem.

Foi possível perceber na prática, para muito além da teoria, como a confiança no cliente é efetiva para que o mesmo consiga promover reorganizações em seu campo e self. Nesse sentido, foi satisfatório trabalhar com esta Abordagem e de grande aprendizagem para a terapeuta.

Um dos fatores limitantes é o número de sessões e o tempo, no caso, um semestre letivo e nove sessões. Este aspecto torna mais difícil a possibilidade de observar com mais evidências mudanças a longo prazo. Além disso, a sensação é de que ao final do semestre o vínculo parece estar finalmente bem estabelecido, porém cliente e terapeuta precisam romper o ciclo e o cliente iniciará um ciclo totalmente novo dali há alguns meses.

De maneira geral, é possível contemplar avanços alcançados pelos clientes, o que é um fator importante no que diz respeito ao conhecimento acadêmico. Nesse sentido, é necessário que continuem sendo feitas pesquisas que possam contemplar a prática em ACP e também a transformação do self em psicoterapia para que mais elementos possam ser acrescentados aos estudos já realizados.

Referências

- Amorim, B. (2016). As contribuições da ACP ao saber psicopedagógico. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, 11(3), 1745-1760.
- Azevedo, K. R., & Arrais, A. D. R. (2006). O mito da mãe exclusiva e seu impacto na depressão pós-parto. *Psicologia: reflexão e crítica*, 19(2), 269-276.
- Palma, A.L.S.C. (2009). Um jeito de ser centrado na pessoa: a formação de psicoterapeutas em Abordagem Centrada na Pessoa. Em Bacellar, A (Org.), *Psicologia humanista na prática: reflexões sobre a abordagem centrada na pessoa – volume 1*. Palhoça: Ed.Unisul.
- Barroso, S. F. (2006). O uso da imagem pela mídia e sua repercussão na subjetividade contemporânea. *Psicologia em Revista*, 12 (19), 92-97.
- Bezerra, M. E. S., & Bezerra, E. N. (2012). Aspectos humanistas, existenciais e fenomenológicos presentes na abordagem centrada na pessoa. *Revista do NUFEN*, 4(2), 21-36.
- Calhao, A.R.P. (2019). A pessoa que funciona plenamente: teoria e pesquisa. Em Tassinari, M., Nerys, A (Orgs.), *Diálogos Humanistas: Encontros de Três Gerações – Volume 1* (pp. 55-62). Curitiba: Editora CRV
- Campos, R. F. (2005). A abordagem centrada na pessoa na história da psicologia Brasil: Da psicoterapia à educação, ampliando a clínica. *Psicologia da Educação*, (21), 11-31.
- Carrenho, E., Tassinari, M. A., & Pinto, M. (2010). *Praticando a Abordagem Centrada na Pessoa—dúvidas e perguntas mais frequentes*. São Paulo: Carrenho Editorial.
- Fonseca, M. D. J. (2009). Carl Rogers: Uma Concepção Holística do Homem-da terapia centrada no cliente à pedagogia centrada no aluno. *Millenium*.
- Figueiredo, L. C. M. (1991). *Matrizes do pensamento psicológico*.

- Godoy, A. S. (1995). Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. *Revista de administração de empresas*, 35(2), 57-63.
- Gomes, I.F. (2019). A pessoa que funciona plenamente: teoria e pesquisa – Reflexão. Em Tassinari, M., Nerys, A (Orgs.). *Diálogos Humanistas: Encontros de Três Gerações – Volume 1* (pp. 63-67). Curitiba: Editora CRV
- Gomes, W. B., Holanda, A. F., Gauer, G., do Rio, W. B. G. F., & do Sul, G. (2004). Psicologia humanista no Brasil. *História da psicologia no Brasil do século XX*. São Paulo: EPU.
- Holanda, A. (1997). Fenomenologia, psicoterapia e psicologia humanista. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 14(2), 33-46.
- Holanda, A. (2006). Questões sobre pesquisa qualitativa e pesquisa fenomenológica. *Análise psicológica*, 24(3), 363-372.
- Rogers, C.R., Rosenberg, R.L. (1977) *A pessoa como centro*. São Paulo: EPU
- Rogers, C.R., Kinget, G.M. (1977). *Psicoterapia e Relações Humanas*. Belo Horizonte: Intervivos
- Rogers, C. R. (2003). *Terapia centrada no cliente*. Edual-Editora da Universidade Autónoma de Lisboa.
- Rogers, C.R. (2009). *Tornar-se pessoa*. São Paulo: Martins Fontes.
- Rudio, F.V (1999). *Orientação não diretiva: na educação, no aconselhamento e na psicoterapia*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Santos, C. (2005). Abordagem centrada na pessoa: relação terapêutica e processo de mudança. *Psilogos: Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Fernando Fonseca*, 18-23.

Ventura, M. M. (2007). O estudo de caso como modalidade de pesquisa. *Revista SoCERJ*, 20(5), 383-386.

Wood, J. K. et al, (2008). *Abordagem Centrada na Pessoa*. Vitória: EDUFES.

Anexo A – Parecer Comitê de Étic

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A passagem do self ideal para o self real em psicoterapia centrada no cliente

Pesquisador: Frederico Guilherme Ocampo Abreu

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 14471819.9.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.491.718

Apresentação do Projeto:

O projeto trata de uma pesquisa no campo da psicologia, na linha de Abordagem centrada na pessoa (ACP). Seu objeto consiste na análise da "evolução de um cliente ao longo de um período de atendimento em psicoterapia baseada na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP)", analisando "a passagem de um cliente do self ideal para o self real ao longo de um processo psicoterápico em ACP.

Para este fim, será utilizado um estudo de caso clínico e também registros em prontuários referentes a um cliente que estará em atendimento psicoterápico no Centro de Atendimento Comunitário vinculado ao Centro Universitário de Brasília".

Objetivo da Pesquisa:

Conforme apresentado pelo Projeto, o Objetivo Primário consiste em "Analisar a passagem do self ideal para o self real ao longo do processo terapêutico na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP)" e os objetivos secundários dizem respeito a

- "- Caracterizar self real e ideal na abordagem centrada na pessoa.
- Analisar como a psicoterapia pode favorecer a mudança de perspectiva do cliente sobre si mesmo.
- Analisar um caso clínico a partir da ACP".

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O projeto apresenta haver riscos mínimos na pesquisa, por considerar que: "em psicoterapia a

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 3.491.718

cliente já iria usar o espaço para falar sobre sofrimento. Sendo assim, a pesquisa não traz condições diferentes do que as que perpassam o processo psicoterapêutico. Além disso, a participação na pesquisa não muda a forma que a psicoterapia ocorre".

Acerca dos benefícios, indica, de forma adequada, que "há uma escassez em estudos no que se refere a Abordagem Centrada na Pessoa, o presente trabalho pode ser uma referência para o assunto tanto dentro da abordagem como para a psicoterapia de forma geral, possibilitando novas formas de enxergar a evolução de um cliente em psicoterapia. Além disso, a pesquisadora considera que as abordagens humanistas e a ACP, que é o foco deste trabalho, podem ser eficazes a partir de seus pressupostos para possibilitar crescimento pessoal diante do encontro com o self real.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa apresentada mostra-se relevante no cenário dos estudos sobre a ACP.

Está bem situado na literatura sobre a temática e os instrumentos de pesquisa são adequados.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O Projeto apresenta:

- Folha de rosto;
- Texto do Projeto;
- TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;
- Autorização da unidade da Instituição Participante onde ocorrerá a coleta de dados.

Recomendações:

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de desenvolvimento da pesquisa, de acordo com o protocolo avaliado e aprovado, bem como, atenção às diretrizes éticas nacionais quanto ao às Resoluções nº 446/12 e nº 510/16 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto:

A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais, cabendo-lhe:

I - apresentar o protocolo devidamente instruído ao sistema CEP/Conep, aguardando a decisão de aprovação ética, antes de iniciar a pesquisa, conforme definido em resolução específica de tipificação e gradação de risco;

II - desenvolver o projeto conforme delineado;

III - conduzir o processo de Consentimento e de Assentimento Livre e Esclarecido;

IV - apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela Conep a qualquer momento; manter os dados

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 3.491.718

da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período mínimo de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa;

V - encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto;

VI - elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;

VII - apresentar no relatório final que o projeto foi desenvolvido conforme delineado, justificando, quando ocorridas, a sua mudança, interrupção ou a não publicação dos resultados.

Observação: Ao final da pesquisa enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto atende a todas as exigências da ética em pesquisa, assim sendo, estando em condições de iniciar a coleta de dados.

No entanto, solicita-se que o pesquisador responsável disponibilize um telefone institucional onde possa ser localizado com mais facilidade, do que o telefone geral da instituição.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo aprovado ad referendum pelo CEP-UniCEUB, com parecer n. 3.484.552/19, tendo sido homologado pela coordenação em 7 de agosto de 2019.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|---|---|------------------------|--------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1315861.pdf | 16/07/2019 13:21:54 | | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE_MONOGRAFIA_PDF.pdf | 16/07/2019 13:21:01 | THAYNA LINHARES DE SOUZA | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | Declaracao_Instituicao.pdf | 23/05/2019 13:30:34 | THAYNA LINHARES DE SOUZA | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | Protocolo_de_pesquisa_detalhado.docx | 23/05/2019 13:19:01 | THAYNA LINHARES DE SOUZA | Aceito |

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 3.491.718

| | | | | |
|----------------|---------------------------------------|------------------------|-----------------------------|--------|
| Cronograma | CRONOGRAMA_DE_PESQUISA_MONOGRAFIA.pdf | 22/05/2019 13:44:59 | THAYNA LINHARES DE SOUZA | Aceito |
| Folha de Rosto | folha_de_rosto_mono.pdf | 10/05/2019 18:22:19 | THAYNA LINHARES DE SOUZA | Aceito |

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 07 de Agosto de 2019

Assinado por:

Marilia de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador(a))

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

A passagem do self ideal para o self real em psicoterapia centrada na pessoa

Instituição da pesquisadora: Centro Universitário de Brasília

Pesquisador responsável: Frederico Abreu

Pesquisadora assistente: Thayná Linhares de Souza

Você está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa que irá basear um trabalho de monografia. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é analisar o crescimento pessoal do cliente em atendimento psicoterápico baseado na ACP.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por cumprir os critérios pré-estabelecidos de seleção, no caso, ser um cliente que esteja em processo psicoterapêutico em psicoterapia centrada no cliente.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em estar presente no dia e horário marcado para o atendimento

psicoterapêutico.

- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada no Centro de Atendimento Comunitário, este que é vinculado ao Centro Universitário de Brasília.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos baixos considerando que o cliente em atendimento psicoterápico já irá usar o espaço para tratar de sofrimento. Sendo assim, a pesquisa não traz condições diferentes as que perpassam o atendimento psicoterápico. Além disso, a pesquisa não muda a forma que a psicoterapia ocorre.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você poderá colaborar com o aumento em pesquisas que se referem à Abordagem Centrada na Pessoa e a clínica psicológica de maneira mais ampla.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com a pesquisadora.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade de Thayná Linhares de Souza com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.

- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisado Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de ____ de _____.

Participante

Frederico Abreu , telefone institucional 3966-1200

Thayná Linhares Souza (61) 985056044 e email: thaylinharess@gmail.com