

Experiência no contexto da Abordagem Centrada na Pessoa: algumas reflexões

Tatiana Cristina Vasconcelos 1*

Maria Lidiana Gomes Rodrigues Dantas Marques 2*

Daniela Barros Ribeiro 3*

Débora Najda de Medeiros Viana 4*

Joselito Santos 5*

Resumo: Talvez, como em nenhum outro tempo e espaço, a vida tenha sido reduzida à sua dimensão objetiva e biológica, à satisfação de necessidades induzidas pela lógica do consumo, à sobrevivência. Hoje, como nunca, a qualidade de vida tem estado ao alcance e tão distante das pessoas. As discussões sobre as implicações concretas dos modos de vida, das relações intersubjetivas e sociais na constituição do humano tem se tornado um desafio para as ciências humanas, sociais e da saúde, dentre elas a Psicologia. Experiências que contribuam para o desenvolvimento do *self* têm sido cada vez mais raras, talvez por isso, dentre outros fatores, o aumento dos quadros de adoecimentos psicológicos. Nesse contexto, por meio de um texto reflexivo pautado na Abordagem Centrada na Pessoa, objetivamos discutir acerca da experiência no mundo contemporâneo.

Palavras-chave: Abordagem Centrada na Pessoa. Experiência. Carl Rogers.

Abstract: Perhaps, as in no other time and space, life has been reduced to its objective and biological dimension, to the satisfaction of needs induced by the logic of consumption, to survival. Today, as never before, a quality of life in the state and reach and so far from people. As discussions on the concrete implications of the ways of life, intersubjective and social relations in the constitution of the human has become a challenge for the human, social and health sciences, among them Psychology. Experiences that contribute to the development of the same with increasingly rare, perhaps for this reason, among other factors, the increase of psychological illness pictures. In this context, through a reflective text based on the Person Centered Approach, we aim at the question of experience in the contemporary world.

Keywords: Person-Centered Approach. Experience. Carl Rogers.

*1 Professora. Doutora em Educação (UERJ). Universidade Estadual da Paraíba. Faculdades Integradas de Patos. E-mail: vasconcelostc@yahoo.com

*2 Graduada em Psicologia pelas Faculdades Integradas de Patos. Psicóloga do Município de Malta. E-mail: vasconcelostc@yahoo.com

*3 Professora. Mestre em Psicologia (UFPB). Psicóloga Educacional da Prefeitura de João Pessoa. Faculdades Integradas de Patos. E-mail: Daniela_ribeiro_barros@hotmail.com

*4 Professora. Mestre em Psicologia (UFPB). Faculdades Integradas de Patos. E-mail: deboranajda11@yahoo.com.br

*5 Professor. Doutor em Ciências Sociais (UFRN). Curso de Psicologia. Faculdades Integradas de Patos. Centro Universitário UNIFACISA. E-mail: jslito2012@gmail.com

Introdução

Talvez, como em nenhum outro tempo e espaço, a vida tenha sido reduzida à sua dimensão objetiva e biológica, à satisfação de necessidades induzidas pela lógica do consumo, à sobrevivência. Hoje, como nunca, a qualidade de vida tem estado ao alcance e tão distante das pessoas. As discussões sobre as implicações concretas dos modos de vida, das relações intersubjetivas e sociais na constituição do humano tem se tornado um desafio para as ciências humanas, sociais e da saúde, dentre elas a Psicologia. Em um contexto de catástrofes econômicas, climáticas e sociais em dimensões globalizadas, problematizar acerca do mundo contemporâneo, suas vicissitudes e desafios frente aos recursos limitados oportuniza pensar também sobre como as pessoas estão construindo suas subjetividades e experiências. Esta é uma proposta deste estudo.

Em uma Sociedade da Informação², ou pós-industrial tem-se definido um novo paradigma, o da tecnologia da informação, que expressa a essência da presente transformação tecnológica em suas relações com a economia e a sociedade (CASTELLS, 2000). Neste contexto, a experiência torna-se escassa e as pessoas passam a retornar às questões cruciais em suas vidas: quem somos? O que nos aguarda no futuro? Como um encontro entre pessoas pode ser um momento experiencial? Como termos experiências que construam em nós um *self* em pleno desenvolvimento?

No contexto das reflexões trazidas por este escrito, encontra-se o conceito de liberdade experiencial, o qual se refere à liberdade que o indivíduo precisa para verificar de maneira correta as suas próprias experiências e representá-las adequadamente na consciência. A avaliação do gostar ou não gostar deve ser dela mesma e não com referência a pessoas significativas. Este conceito é muito importante para o desenvolvimento do *Self* e também para a psicoterapia, uma vez que, havendo liberdade experiencial, o sujeito vai explorando melhor a sua personalidade e identificando incoerências. Na medida em que simboliza as experiências corretamente, reorganiza a autoimagem a fim de incorporar os elementos novos que foram corretamente simbolizados. A liberdade de expressão é a condição para que haja liberdade experiencial. Entretanto, o que temos visto são pessoas, cuja liberdade experiencial não está presente no seu desenvolvimento.

² A expressão “sociedade da informação” passou a ser utilizada, nos últimos anos desse século, como substituto para o conceito complexo de “sociedade pós-industrial” e como forma de transmitir o conteúdo específico do “novo paradigma técnico-econômico”. A realidade que os conceitos das ciências sociais procuram expressar refere-se às transformações técnicas, organizacionais e administrativas que têm como “fator-chave” não mais os insumos baratos de energia – como na sociedade industrial – mas os insumos baratos de informação propiciados pelos avanços tecnológicos na microeletrônica e telecomunicações.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo é realizar uma reflexão acerca da experiência a partir da Abordagem Centrada na Pessoa, em interface com alguns elementos das ideias defendidas por Carl Rogers.

Acerca da Experiência

Diante de uma sociedade que não consegue manter as relações sólidas e profundas, percebe-se um ser humano perdido sem referenciais, com angústias em relação à própria existência passando a mesma a ser questionada. Considerando o homem como um ser repleto de potencialidades que, dadas as condições facilitadoras tende ao crescimento, busca-se um fazer que propicie uma vivência que contribua com a realização humana respeitando as diversas culturas. Nesse sentido, a experiência do sujeito passa a contribuir com a construção da subjetividade de maneira que a criatividade humana seja valorizada em todos os âmbitos da sociedade. Dialogicamente, a subjetividade é medida das nossas experiências, que não depende exclusivamente da pessoa.

No tocante às diversas interfaces que a psicologia caminha, faz-se necessário uma leitura holística de homem e considerar sempre a experiência que toca, que não depende do sujeito e sim do acontecimento, surge no momento que é único e singular. Um olhar humanizado que promova a pessoa humana em sua totalidade é algo que deve ser vivenciado de maneira mais profunda, trazendo sempre em evidências as diversas subjetividades (LARROSA, 2011). Ao fazer uma reflexão sobre o humano que na contemporaneidade passa por transformações rápidas, isso nos remete a uma análise ampla da vida humana que passa por uma construção histórica em uma velocidade que não se consegue acompanhar com o excesso de informações. Tentaremos por um momento pensar como fazer com que experiência e subjetividade possam fazer um itinerário com diversas discussões que propiciem suavidade e relevância aos diversos questionamentos que são apresentados.

O percurso que o indivíduo faz nas experiências vivenciadas de maneira significativa contribui com crescimento da pessoa entendendo que a mesma não para de crescer em busca da realização nas mais variadas formas de vida. Quando me remeto ao termo subjetividade é possível perceber que é o lugar em que o sujeito experiencia e a mesma é sempre subjetiva. Ao pensar no sujeito aberto e sensível configura-se alguém exposto ao que passa, numa outra vertente é um princípio significativo da subjetividade, que a experiência não é coletiva.

É por meio da experiência original do corpo, da sua disposição intencional e dos gestos que posso conceber o Outro como um Eu, uma existência como a minha, um

comportamento como uma vivência subjetiva. No exame do comportamento pré-objetivo, o interior e o exterior são indiscerníveis. Eu compreendo o mundo porque estou situado nele e ele me envolve. Compreendo o meu corpo no instante em que experimento o corpo do Outro. A expressão do próprio corpo é, em última análise, o encontro e a comunicação de um correlato significativo dado no corpo do Outro (MERLEAU-PONTY, 1999)

A experiência da intersubjetividade é um fenômeno estrutural no qual experimentamos uma unidade desencadeada e vivida por duas subjetividades. O cogito se abre para o mundo e para o Outro, mas, por seu lado, o mundo é o campo das experiências que possibilita o encontro do Outro e o cogito, também, está no mundo como corpo, pois o sujeito somente busca realizar-se ancorando no mundo: “[...] a minha existência como subjetividade é uma e a mesma que minha existência como corpo e com a existência do mundo” (MERLEAU-PONTY, 1999, 547).

Temos vivenciado que muitas coisas se passam no dia dos indivíduos, contudo, pouco acontece a este indivíduo, significando que nunca se passaram tantas coisas, porém com a vivência cada vez mais rara da experiência. O excesso de informações não significa grandes experiências, para Larrosa (2002) este excesso é quase que contrário a experiência, pois estas (informações) não deixam espaços para as diversas possibilidades que o sujeito tem de viver as experiências. Assim, o autor separa experiência de informação, pois ter informação significa saber coisas, estar bem informado, e isto poderá e deverá afastar o sujeito das experiências, pois a informação lhe assegura e lhe possibilita de evitar que algo lhe aconteça, pois na experiência o sujeito se expõe, pois este acontecimento encontra-se fora de seu controle.

A experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que se passa, não o que acontece, ou o que toca. A cada dia se passam muitas coisas, porém, ao mesmo tempo, quase nada nos acontece. Dir-se-ia que tudo o que se passa está organizado para que nada nos aconteça (LARROSA, 2011, 21).

A experiência é, então, o que cada indivíduo vive, sendo única e intransferível, pois em cada experiência vivida o ser experimenta o acontecimento de maneira singular, logo ‘isto que nos passa’ independe do indivíduo, não fazendo parte de sua própria projeção, constituído assim representações que não fazem parte integral do indivíduo, ou seja, de suas ideias, seus sentimentos, suas vontades ou de seu poder.

Para compreensão da abordagem que Larrosa faz da experiência, torna-se importante a conceituação de alguns termos utilizados, tais como: ‘princípio da alteridade’, ‘princípio da

subjetividade’, ‘princípio da reflexividade’ e ‘princípio da transformação’. O princípio da alteridade, ou ‘princípio da exterioridade’ ou ainda de ‘princípio da alienação’, faz alusão aquilo que não é do sujeito, ou seja, o que não lhe pertence, logo o que é exterior, estrangeiro ao ser que vive a experiência, portanto, não há experiência sem aparição de outrem, ou de algo, ou de um acontecimento estranho ao sujeito, sendo alheio ao mesmo, não podendo ser de sua propriedade e nem está sobre seu controle.

A experiência pressupõe um dinamismo, um movimento de ida e volta, ida pois supõe uma exteriorização, algo fora do sujeito, saída de se mesmo, indo ao encontro do que se passa, do fato. E volta, pois afeta o indivíduo, produz efeitos no sujeito, nas palavras, no pensar, no agir, no querer e no fazer; para Larrosa este princípio é da reflexividade, pois o sujeito da experiência se expõe ao fato possibilitando uma mudança em suas vivências. O lugar da experiência é próprio sujeito, este define como o princípio da subjetividade, pois só o sujeito é capaz de permitir que algo lhe aconteça, que lhe passe, que lhe transforme, modificando assim, suas emoções, seus pensamentos, suas opiniões e sua visão de si mesmo. Ressalta-se que este sujeito é flexível, aberto a novas possibilidades e indefinível, contudo, a experiência é única a cada ser, que propicia ao sujeito um jeito singular e particular de sua própria percepção.

Na concepção de Larrosa (2011), a experiência é compreendida através do princípio da transformação, onde o sujeito ao fazer a experiência de um acontecimento se expõe e se abre a sua própria transformação, implicando mudanças na forma de pensar, agir, opinar, refletir e expor opiniões. Assim, a experiência é vista como um percurso, um caminho, pressupõe uma passagem de algo do acontecimento para o sujeito, fazendo com que este corra risco, se exponha, pois no campo da experiência não existe certezas, nem zona de conforto, o sujeito é instigado ao perigo, e esta experiência irá deixar seus rastros e vestígios que passarão a compor o novo repertório do seu ser.

A experiência perceptiva está para o sujeito, e assim a subjetividade se torna a exteriorização das suas experiências, visto que ela não é um “eu só interno” como bem antes tentou-se, uma incessante ligação com o exterior ou com o nosso mundo. O retorno ao fenômeno da experiência se opõe ao pensamento cartesiano nesse sentido, não há mais uma separação sujeito-objeto ou uma cisão entre o homem e o mundo, existe uma relação integradora de maneira que o sujeito compreenda e interprete a realidade que está envolvido. Daí a ACP ser uma abordagem fundante para estas reflexões, vejamos um pouco mais a respeito.

Contextualizando a Abordagem Centrada na Pessoa

São várias as possibilidades de concepção do homem, aqui se decidiu trabalhar com a humanística. De acordo com Amatuzzi (2001), visualizando o homem como um todo complexo e construído de maneira orgânica e integrada, cujas qualidades únicas vêm de sua constituição total, os humanistas não concordam com as concepções elementares e fragmentadas da psiquê. Assim, percebe-se um homem marcado pelas necessidades presentes em toda a vida, que veem como interiorizada a todo organismo vivo, de atualizar seu potencial e se tornar a totalidade mais complexa, salientando que o indivíduo participa ativamente de maneira organizada e autônoma de que for capaz. Essa hipótese nos remete a uma reflexão bem maior do que as necessidades biológicas de auto-realização, fazendo refletir sobre a teoria básica de motivação da maioria das psicologias humanistas pensando sempre em uma motivação como algo intrínseco.

Pensar no homem como um ser em busca de uma construção de si mesmo, cuja natureza continuamente se desvela e exprime no realizar de suas possibilidades e na atualização de seu potencial, compreendem os humanistas que só se é pessoa, só se é realmente humano, no autêntico, livre e integrado ato de se desenvolver. Acreditar no indivíduo sempre em movimento em busca do crescimento que é algo inerente ao ser humano, evoluir-se e desenvolver-se nas mais complexas maneiras e condições.

Daí o generalizado consenso, que alguns entendem como a característica mais marcante da visão de homem, que a Psicologia Humanista³ apresenta, em rejeitar concepções estáticas da natureza humana, considerada antes como algo fluido: uma tendência para crescer, um movimento de sair de si, um projetar-se, um devir, um incessante tornar-se, um contínuo processo de vir a ser (BOAINAIM JÚNIOR, 1999). Segundo Justo (1987), a psicologia humanista possui cinco postulados básicos e seis orientações. Os cinco postulados são:

[...] o homem, como homem, é mais do que a soma das partes; o homem tem seu ser num contexto humano: sua natureza se expressa na relação com outros homens; o homem é consciente: seja qual for o grau de consciência, esta é a parte essencial do ser humano; o homem tem a capacidade de escolha: quando consciente, o homem é consciente de ser mais que mero espectador – sente-se participante da experiência; o homem

³ Surgiu na década de 50, ganhando força nos anos 60 e 70, como reações às ideias psicológicas pré-existentes – o behaviorismo e a psicanálise.

é intencional: busca, a um tempo, situação homeostática e desequilíbrio, variedade (JUSTO, 1987, 191-192).

As seis orientações são:

[...] a Psicologia Humanista preocupa-se com o homem: é fundamentada sobre o interesse do homem pelo homem, sendo uma expressão deste interesse; quanto à metodologia, a Psicologia Humanista valoriza mais o significado do que o procedimento; busca validações humanas preferencialmente a não-humanas: o critério último é a experiência humana; aceita o relativismo de todo conhecimento: postula um universo de infinitas possibilidades – todo conhecimento é sujeito a mudança; enfatiza a direção fenomenológica: insiste em que o foco de seu interesse é a experiência do ser humano; não relega as contribuições de outros pontos de vista, mas tenta complementá-las e situá-las numa concepção mais ampla da experiência humana (JUSTO, 1987, 192).

Pensar a psicologia humanista é colocar em evidência nomes que contribuíram com um novo jeito de compreender o homem, embora seja mais conhecido como fundador da abordagem centrada no cliente, o pensador Rogers cria uma teoria humanista que surgiu a partir das suas experiências. Não é nosso foco trazer a amplitude destas experiências, mas apenas pincelar algumas delas.

Ao contextualizar a história da psicologia no século XX é inegável a contribuição do psicoterapeuta e pesquisador norte americano Carl Rogers para o desenvolvimento e divulgação da Psicologia científica, isso pelos métodos de pesquisa desenvolvidos por este pensador, pelas descobertas no tocante ao campo da psicoterapia, ao dar os primeiros passos com os processos grupais, mediação de conflitos e outras atuações do campo psicológico. Percebe-se, portanto, uma Psicologia Moderna, Rogers como um cientista de percurso acadêmico visível que impulsionou o avanço dos pressupostos subjacentes que herdou da ciência, propiciando assim a contribuição para formulações e demandas do seu tempo. Para o próprio Rogers, como podemos observar por meio da sua biografia, a relação com a ciência sempre foi marcada por ambiguidade e tensão (SALES; SOUZA, 2012).

A teoria foi desenvolvida a partir de sua experiência no trabalho com os clientes, e desta relação cliente-terapeuta, ele estruturou a dinâmica da personalidade. Ao designar o termo terapia centrada na pessoa, Rogers deixava claro sua crença que a mudança ou aperfeiçoamento da personalidade independe do terapeuta, o cliente é o ator principal capaz de aperfeiçoar ou mesmo mudar sua personalidade, cabendo ao terapeuta assistir ou facilitar este processo através da escuta empática, congruente e incondicional, estas juntas, formam o

tripé da teoria de Rogers no que diz respeito às condições necessárias e suficientes para que ocorra o crescimento terapêutico.

Dentre seus pressupostos, o autor considera que toda matéria orgânica ou inorgânica possui uma tendência para evoluir de uma forma simples para outra mais complexa, a estes processos Rogers denominou tendência formativa e tendência atualizante. O primeiro está presente em toda matéria inorgânica e o segundo em matérias orgânicas. A tendência atualizante por sua vez, conduz os seres humanos, animais e plantas a evolução, a conclusão ou à realização de seu potencial. Esta tendência é a única motivação dos indivíduos.

Para Rogers todo ser possui uma força que o motiva ao desenvolvimento pleno de seu potencial, de forma sincronizada, uma vez que este ser funciona como um todo, o qual envolve aspectos psicológicos e intelectuais, racionais e emocionais, conscientes e inconscientes, com o objetivo de aprimorar suas características, evoluindo para sistemas mais complexos e dinâmicos, este elemento é denominado de ‘Tendência Atualizante’, que por sua vez, não está restrita aos humanos, outros animais e plantas tendem a crescer e desenvolver o seu potencial genético. A Teoria de Rogers parece não enfatizar os constructos estruturais, pois prefere dedicar sua atenção e energia a mudança e ao desenvolvimento da personalidade, estes aspectos são centrais na sua Teoria, porém dois constructos são de grande importância para o seu desenvolvimento, podendo inclusive ser considerados como a base sobre o qual repousa a teoria: o organismo e o *self*.

O primeiro constructo ‘o organismo’ é o início de toda experiência, sendo considerado o ser capaz de viver todos os momentos e assim formar sua consciência através destas mesmas experiências vividas e adquiridas. A estas experiências Rogers denominou de campo fenomenal, o qual só pode ser conhecido na sua totalidade pelo próprio indivíduo, ou “pela interferência empática de outra pessoa, porém nunca conhecida perfeitamente” (ROGERS *apud* HALL; LINDZEY; CAMPBELL, 2000). Contudo, este campo fenomenal deve ser diferenciado do campo da consciência, pois esse é a simbolização de algumas de nossas experiências, já o campo fenomenal é constituído pelas experiências conscientes (simbolizadas) e as inconscientes (não-simbolizadas), o qual Rogers chamou de Subcepção. O *Self* é o segundo constructo central da Teoria de Rogers, o qual é uma porção do campo fenomenal, o autoconceito, Rogers explica como isto acontece:

Pessoalmente falando, eu comecei meu trabalho com a noção estabelecida de que o ‘*self*’ era um termo vago, ambíguo e cientificamente sem significado, que fora excluído do vocabulário do psicólogo com a partida dos introspeccionistas. Consequentemente, eu custei a reconhecer que,

quando os clientes têm oportunidade de expressar seus problemas e suas atitudes em seus próprios termos, sem qualquer orientação ou interpretação, eles tendiam a falar em termos do *self*... Parecia claro...que o *self* era um elemento importante na experiência do cliente, e que em um sentido curioso sua meta era se tornar esse '*self* real' (ROGERS *apud* Hall, LINDZEY; CAMPBELL, 2000).

Para Rogers, o organismo possui uma força motivadora que o impulsiona a auto-realização, ou seja, tornar-se uma pessoa completa ou na direção de sua completude. Esta experiência de realização promove no ser o desenvolvimento de características que selecionam aspectos do ambiente em busca desta tendência. A Abordagem Centrada na Pessoa visa investigar como as avaliações de um indivíduo pelos outros influenciam no distanciamento das experiências do 'organismo' e do '*self*' transformando assim, principalmente na infância, seus comportamentos. Segundo Rogers se essas avaliações fossem sempre positivas, não ocorreria nenhum distanciamento entre o 'organismo' e o '*self*', o qual denominou de consideração positiva incondicional, pois o indivíduo não receberia nenhum *feedback* do seu ser, levando a auto-realização plena, ou seja, a se tornar um indivíduo completo (HALL; LINDZEY; CAMPBELL, 2000).

Para Rogers todo ser possui uma força que o motiva ao desenvolvimento pleno de seu potencial, de forma sincronizada, uma vez que este ser funciona como um todo, o qual envolve aspectos psicológicos e intelectuais, racionais e emocionais, conscientes e inconscientes, com o objetivo de aprimorar suas características, evoluindo para sistemas mais complexos e dinâmicos; este elemento é denominado de 'Tendência Atualizante', que por sua vez, não está restrita aos humanos, outros animais e plantas tendem a crescer e desenvolver o seu potencial genético. Portanto, para este desenvolvimento pleno e atualizante faz-se necessário condições facilitadoras que contribuam harmoniosamente com o processo evolutivo, a partir das experiências orgânicas do indivíduo (SCHULTZ; SCHULTZ, 2008).

Segundo Rogers (1959) as crianças começam a construir o conceito de '*self*' partindo das experiências vivenciadas no seu *habitat* familiar e social tornando-se parte integrante do sujeito. Assim o '*self*' percebido na forma consciente é atualizante, ou seja, as experiências orgânicas do indivíduo envolvem a pessoa na sua totalidade, acarretando uma auto-realização. Porém, esta congruência entre auto-realização e tendência atualizante depende da harmonia entre o '*self*' e o 'organismo', assim, as experiências orgânicas do indivíduo são idênticas a sua percepção de '*self*', quando ocorre um distanciamento entre estas experiências e sua percepção do eu a auto-realização diferencia da concepção de tendência atualizante.

Um elemento importante e fundamental na construção da Teoria de Rogers é o autoconceito, o qual envolve aspectos do ser e suas experiências percebidas conscientemente, diferenciando do ‘*self orgânico*’ pela acessibilidade a partir da consciência, pois este pode não ser acessível a uma pessoa ou simplesmente não ser apropriada por ela. As crianças aprendem a diferenciar ações e sentimentos que são aceitos (aprovados) de ações e sentimentos não aceitos (desaprovados) a partir das avaliações que os pais e as pessoas fazem de seu comportamento, logo as experiências não aceitas tendem a ser excluídas do autoconceito, mesmo que sejam válidas para o ‘organismo’, isto resulta na busca que a criança faz em tentar ser aquilo que os outros querem que ela seja abandonando aquilo que ela realmente é (HALL; LINDZEY; CAMPBELL, 2000).

Outro aspecto importante na teoria de Rogers é a tendência formativa que é caracterizada pela tendência evolutiva das matérias, sejam orgânicas ou inorgânicas, partindo das formas mais simples para as mais complexas, como um processo ordenado e criativo, consciente e organizado (SCHULTZ; SCHULTZ, 2008). No sentido profundo verifica-se que esta tendência engloba os aspectos de movimento e mudança, seja na personalidade ou no comportamento pelo significado que têm para o indivíduo. Quando exposto a dramas, angústias, contrariedades a reação é sempre única e singular, pois tratando-se de um mesmo episódio as pessoas apresentam diferentes sentimentos naquilo que sente e verbaliza. A complexidade de observar de forma dinâmica a personalidade apresenta uma significativa aprendizagem no processo clínico, fazendo-se necessário uma ampliação na aprendizagem que acontece no processo terapêutico antes do pré-julgamento determinado pelo nosso autoconceito (ROGERS; WOOD, 2008).

O estudo do autoconceito pode ser explicado e entendido por meio dos diferentes enfoques psicológicos abordados até então. Sendo assim, em consonância com Goñi e Fernández (2009), adotaremos uma visão integrativa do autoconceito. Goñi e Fernández (2009, 32) definem o autoconceito como “a percepção que uma pessoa tem de si mesma, que se forma a partir das experiências e relações com o meio, em que desempenham um importante papel tanto os reforços ambientais como os outros significativos”.

Esses autores consideram que o autoconceito tem um aspecto descritivo, ou seja, a pessoa faz descrições de si mesma, por exemplo, sobre seus atributos físicos, suas características de comportamento, suas qualidades emocionais, com um aspecto avaliativo, ou seja, ela realiza uma (auto) avaliação sobre suas condutas e qualidades/defeitos. Portanto, é uma (auto) percepção, uma ideia mais real que a pessoa tem de si mesma. As autoras colocam ainda que o autoconceito apresenta os seguintes postulados:

A reorganização da auto-percepção requer mudança no comportamento, ajustamento e desajustamento, isto depende da congruência e da experiência vividas pelo 'self'. Assim, segundo Carl Rogers, o desenvolvimento harmonioso da pessoa humana resulta de um jogo entre as suas forças impulsionadoras para a organização complexa e as condições dos seus mundos envolventes. Nesta concepção e em relação à concepção freudiana do homem, o centro do desenvolvimento é deslocado do intrapsíquico para o intersubjetivo e em relação à concepção behaviorista, o centro do desenvolvimento humano é deslocado do jogo entre o estímulo e a resposta para um jogo que passa pela intencionalidade orientada para um mundo envolvente (TEIXEIRA, 2008).

Para compreensão do desenvolvimento da elaboração teórica e prática de Carl Rogers foram necessárias algumas tentativas de sistematizar e dar uma inteligibilidade às suas fases e períodos de pensamento e desenvolvimento conceitual. Nesta reflexão enfatiza-se a elaboração realizada em 1970, por Hart e Tomlinson (*apud* CASTELO BRANCO, 2010), onde remete a refletir na terapia centrada na pessoa em três fases de Psicoterapia, que são:

1. Não-diretiva (1940-1950) – caracteriza a busca do psicoterapeuta por ensejar uma atmosfera acolhedora e permissiva para que o cliente possa expor suas emoções e sentimentos com liberdade. É função do psicoterapeuta clarificar o que se passa no cliente, de modo que ele possa catalisar insights sobre sua situação, havendo um enfoque semântico do psicoterapeuta baseado nas respostas do cliente. Tem como obra principal o livro *Psicoterapia e Consulta Psicológica*, de 1942. (p.21)
2. Reflexiva (1950-1960) – engloba o período de intensas pesquisas e teorizações que Rogers empreendeu para fundamentar sua perspectiva psicoterapêutica. O enfoque clínico com base em reflexões sobre as vivências emocionais e afetivas do cliente, bem como sua capacidade de expressá-las ao psicoterapeuta. Diferentemente da fase anterior, ocorre menor ênfase nas respostas de reiteração ao que o cliente fala de sua demanda. O livro principal desta fase é *Terapia Centrada no Cliente* (1951). (p.21)
3. Experiencial (1957-1970) – explicita o período em que a terapia centrada no cliente abrangeu maciçamente outros tipos de clientelas, como psicóticos. Em razão dos problemas de comunicação desse público, exigiu-se uma atitude compreensiva do psicoterapeuta, tornando-o mais ativo no processo clínico e na comunicação de seus sentimentos, percepções e emoções ao cliente. É marcado pela colaboração de Eugene Gendlin e pelo conceito de *experienciação* (*experiencing*), o qual é útil para compreender o significado interno que o cliente elabora de sua experiência direta e conhecida. Pela *experienciação* imediata do cliente, o psicoterapeuta se situa em que continuum ele está, para, então, elaborar intervenções clínicas. A obra que demarca esta fase é *Tornar-se Pessoa* (1961, 22).

Percebe-se nesse período uma preocupação com a psicoterapia, tentando assim uma atuação de maneira que o clima, o ambiente e a relação sejam harmoniosos e capazes de captar a própria criatividade do cliente. Outra relevância é o papel do terapeuta não visto como figura de poder e sim como um mediador na vivência do cliente com os próprios sentimentos. Vale salientar que a psicoterapia não diretiva, e sempre é direcionada pelo próprio cliente (CASTELO BRANCO, 2010). Esse período diferencia-se do anterior por refletir sempre as vivências do cliente e a confiança em verbalizar ao terapeuta. Dessa forma, as teorizações discutem e buscam o entendimento da própria terapia centrada no cliente.

Retornando ao tripé da sua proposta de encontro com o outro, a primeira condição, a congruência, existe quando as experiências orgânicas de uma pessoa correspondem à percepção dessas experiências e ao desejo de expressar abertamente estes sentimentos, ou seja, a pessoa é real, verdadeira, sincera e transparente, de modo que o que se experimenta internamente deve estar presente na consciência. Em primeiro lugar, a minha hipótese é que o crescimento pessoal é facilitado quando o conselheiro é aquele que, na relação com o cliente, é autêntico, sem máscara ou fachada, e apresenta abertamente os sentimentos e atitudes que nele surgem naquele momento.

Empregamos a palavra ‘congruência’ para tentar descrever esta condição. Com ela queremos dizer que os sentimentos que o conselheiro está vivenciando são acessíveis à sua consciência, que é capaz de viver estes sentimentos, senti-los na relação e capaz de comunicá-los, se isso for adequado. Significa que entra num encontro pessoal direto com o cliente, encontrando-o de pessoa para pessoa. Significa que ele é aquele que não se nega. Ninguém atinge totalmente esta condição; contudo, quanto mais o terapeuta é capaz de ouvir e aceitar o que ocorre em seu íntimo, e quanto mais é capaz de, sem medo, ser a complexidade de seus sentimentos, maior é o grau de sua congruência.

A segunda condição, chamada Consideração positiva incondicional, é a necessidade de ser querido e estimado ou aceito por outra pessoa. Isto implica dizer que a pessoa é aceita incondicionalmente, sem imposições. Não se pode fingir que gosta de alguém se não o sente, esse apreço deve surgir naturalmente, isso pode ser chamado tanto de aceitação quanto de cuidado. Se tudo que uma pessoa exprime (verbalmente ou não verbalmente, direta ou indiretamente) sobre si mesma, me parece igualmente digno de respeito ou de aceitação, isto é, se não desaprovo nem deprecio nenhum elemento expresso dessa forma, experimento em relação a esta pessoa uma atitude de consideração positiva incondicional.

A terceira condição necessária é a consideração empática, esta existe quando se percebe os sentimentos do outro, há então, uma capacidade de comunicar estas percepções

para que a pessoa saiba que o outro entrou no mundo dos seus sentimentos sem preconceitos, projeções ou avaliações. Portanto, deve-se ser suficientemente sensível para se mover em direção ao mundo dos sentimentos de outra pessoa e se sentir como ela se sente, é a empatia. Deve-se fluir dentro do mundo de experiências do outro. A maneira de ser em relação a outra pessoa denominada empática tem várias facetas.

Significa penetrar no mundo perceptual do outro e sentir-se totalmente à vontade dentro dele. Requer sensibilidade constante para com as mudanças que se verificam nesta pessoa em relação aos significados que ela percebe, ao medo, à raiva, à ternura, à confusão ou ao que quer que ele/ela esteja vivenciando. Significa viver temporariamente sua vida, mover-se delicadamente dentro dela sem julgar, perceber os significados que ele/ela quase não percebe, tudo isto sem tentar revelar sentimentos dos quais a pessoa não tem consciência, pois isto poderia ser muito ameaçador.

Implica em transmitir a maneira como você sente o mundo dele/dela à medida que examina sem viés e sem medo os aspectos que a pessoa teme. Significa frequentemente avaliar com ele/ela a precisão do que sentimos e nos guiarmos pelas respostas obtidas. Passamos a ser um companheiro confiante dessa pessoa em seu mundo interior. Mostrando os possíveis significados presentes no fluxo de suas vivências, ajudamos a pessoa a focalizar esta modalidade útil de ponto de referência, a vivenciar os significados de forma mais plena e a progredir nesta vivência.

Estar com o outro desta maneira significa deixar de lado, neste momento, nossos próprios pontos de vista e valores, para entrar no mundo do outro sem preconceitos. Desta forma, Rogers desafia as abordagens anteriores, ao tirar o foco do terapeuta e credita a este último, o cliente, como sendo o único responsável pelo enredo da sua história. A teoria postula que somos seres conscientes de nós mesmos e de nosso mundo experiencial e assim sendo, os sentimentos e emoções exercem uma força maior no nosso presente do que os fatos do passado. Por estes sentimentos serem baseados em nossa subjetividade, Rogers inferiu que nem sempre essa percepção coincide com a realidade.

A propagação da terapia se espalha chamando a atenção de outro público, diferentemente das fases anteriores esse período é marcado pela vivência das experiências trazidas pelo cliente, tendo como público pessoas que não compreendiam a comunicação e viabilizam a participação do terapeuta de maneira que ele facilite o processo de compreensão das emoções e sentimentos. Isso significa que o autor propõe uma dinamicidade ao encontro, aparecendo assim possibilidades de novas intervenções clínicas.

Considerações Finais

As reflexões que tratam da subjetividade e da experiência são temas importantes para o homem contemporâneo. Como visto, a noção de experiência é de fundamental importância no desenvolvimento das psicoterapias humanistas, ou as assim chamadas psicoterapias experienciais (baseadas no próprio termo experiência). Neste contexto, defendemos que cada pessoa, sendo ela criança ou adulto, é capaz de avaliar suas experiências, tendo desta forma um poder de escolha mais autônoma em busca da liberdade experiencial.

A liberdade experiencial nos inclina a sermos nós mesmos, nos nossos defeitos ou qualidades, medos, tristezas, ansiedades etc. Um clima favorável a mesma, nos possibilita um ambiente onde possamos nos sentir ou ser livres de ameaças, críticas e julgamentos. Enfim através dela, realmente nos mostramos e somos nos mesmos em todos os aspectos da vida. Devido a isto, desenvolvemos menos defesas, passamos a expressar nossos sentimentos como realmente os sentimos, sem deformações do mesmo. Este é um desafio lançado a todos.

Referências

- AMATUZZI, M. M. **Por uma Psicologia Humana**. Campinas: Editora Alínea, 2001.
- BOAINAIM JÚNIOR, E. **Tornar-se Transpessoal: Transcendência e espiritualidade na Obra de Carl Rogers**. São Paulo: Summus, 1999.
- CASTELLS, M. A era da informação: economia, sociedade e cultura. In: **A Sociedade em rede**. São Paulo: Paz e Terra, 2000.
- CASTELO BRANCO, P. C. A noção de organismo no *fieri* teórico de Carl Rogers: uma investigação epistemológica. **Dissertação**, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 164f, 2010.
- HALL, C. S.; LINDZEY, G.; CAMPBELL, J. B. **Teorias da Personalidade**. 4ed. Porto Alegre: ARTMED, 2010.
- JUSTO, H. **Cresça e faça crescer: lições de um dos maiores psicólogos: Carl Rogers**. Canoas: La Salle, 1987.
- LARROSA, J. B. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**. Campinas, n.19, janeiro-abril, 20-29, 2002.
- LARROSA, J. B. Experiência e Alteridade em Educação. **Revista Reflexão e Ação**. Santa Cruz do Sul, v.19, n. 2, julho-dezembro, 04-27, 2011.

MATSON, F. W. Teoria Humanista: A Terceira Revolução em Psicologia: In: Greening, Thomas C. **Psicologia Existencial-Humanista**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, Cap.2, p. 68-81, 1975.

ROGERS, C. R.; WOOD, J. K. **Abordagem Centrada na Pessoa**. 4ed. Vitória: EDUFES, 2008.

ROGERS, C. R.; KINGET, G. M. **Psicoterapia e Relações Humanas**. v. 1. Belo Horizonte: Interlivros, 1997.

SALES, Y. N., SOUSA, A. F., Ciência e Pesquisa Centradas na pessoa: três modelos e seus efeitos na condução da investigação acadêmica. **Revista NUFEN** (online). v. 4, n.2, julho-dezembro, 99-112, 2012.

SCHULZ, D. P, SCHULZ, S. E. **Teorias da Personalidade**. 2 ed. São Paulo, SP: Cengage Learning, 2011.