

A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA NA CONTEMPORANEIDADE: O IMPACTO AINDA PRESENTE DAS ATITUDES FACILITADORAS

Kathleen Greski dos Reis
André Marcos Spiecker Gasparin

Resumo

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl Ransom Rogers na década de 1940, é uma abordagem terapêutica humanista que enfatiza a importância de um ambiente de empatia, aceitação incondicional positiva e congruência. Fundamenta-se na crença de que os indivíduos possuem uma capacidade inata de crescimento e autoatualização, a ACP foca na criação de uma relação terapêutica genuína, onde o paciente é encorajado a explorar seus sentimentos e experiências de maneira livre. Desse modo, promove o autoconhecimento, a autonomia e o desenvolvimento pessoal, valorizando a experiência subjetiva do paciente como central para o processo terapêutico.

Teve seus princípios fundamentais discorridos no livro "Client-Centered Therapy" Rogers (1951), descontente com as práticas terapêuticas tradicionais mais diretivas, valorizou a experiência subjetiva e a autorregulação dos indivíduos, com uma abordagem não-diretiva, enfatizando a importância da relação terapêutica como o principal agente de mudança na criação de um ambiente seguro e acolhedor. Rogers (1961), afirma que se proporcionarmos um certo tipo de relacionamento, a outra pessoa, descobrirá dentro de si a

capacidade de usar essa relação para desenvolvimento pessoal e mudanças que de fato ocorrerão.

Pensando no que seria essencial para o desenvolvimento pessoal, Maslow (1954), fala sobre necessidade de amor e pertencimento como uma necessidade humana fundamental, tão essencial para o crescimento quanto a necessidade de comida para a sobrevivência. Desse modo vemos a importância da aceitação para que a relação terapêutica seja efetiva e o desenvolvimento pessoal aconteça. Sem esse ambiente, o vínculo terapêutico dificilmente ocorrerá.

Com isso, a ACP é fundamentada em três pilares, sendo eles a empatia, aceitação incondicional positiva e a congruência. Rogers (1961), destaca que somente quando eu me aceito como sou, posso então ser verdadeiro comigo mesmo e com os outros, e essa autenticidade é vital para a criação de um clima terapêutico que promove o crescimento pessoal. A aceitação incondicional positiva e a empatia também são cruciais, pois permitem que o paciente se sinta valorizado e compreendido, facilitando sua auto exploração e autoaceitação.

Diante do exposto, a seguir discute-se sobre "Cacto", homem na faixa etária de 60 anos que vivenciou 13 sessões de psicoterapia com base na Abordagem Centrada na Pessoa. Cacto relata vivências e questões sobre seu processo de divórcio. Durante os atendimentos, Cacto contextualizou sobre suas questões e trouxe também sobre um certo tabu com atendimento psicológico. Conforme suas demandas vinham, eu o acolhia, com isso ele acessava os sentimentos que apareciam conforme as experiências que viveu. Para que ocorra um entendimento eficaz, Rogers (1982) afirma que quanto mais a pessoa conseguir assumir, sem receios, a complexidade de seus sentimentos, maior será a sua congruência. Cacto, não possuía a clareza de seus sentimentos, mas conforme elaborava suas questões, encaixava seus sentimentos com as experiências que relatava.

Em suas primeiras sessões, não trouxe seus sentimentos para com seu relacionamento, mas acontecimentos. A partir disso, foi explorando os motivos de não estar mais casado, sobre sempre se doar demais e esquecer de si

mesmo, até em questões de saúde. Cacto relata também seus valores morais e sobre o casamento ser uma relação iniciada sem intenção de separação. A separação ter se dado de maneira judicial, é um dos fatores que Cacto relata pesar mais em seus valores morais. Pensando sobre o processo de envelhecimento do paciente, Borglin, Edberg e Hallberg (2005) demonstraram que a qualidade de vida de idosos depende da preservação do self e da manutenção de objetivos ao longo da vida, e a experiência de qualidade de vida envolveria valores pessoais, experiências anteriores, capacidade de adaptação às mudanças, independência, autonomia, atividades, saúde, relações sociais e viver em casa. No caso de Cacto, ele sofreu pela perda significativa do self, pois a separação modificou algumas estruturas de sua vida.

Após a oitava sessão, começa nomear alguns sentimentos relacionados aos acontecimentos que me contextualizava ao longo das sessões, com isso seu olhar para a situação como algo sem solução, começa mudar. Cacto fez um movimento em pensar como seria um novo casamento e suas questões, sobre se priorizar em uma relação. Fala também sobre sua saúde, como a psicoterapia o tem ajudado e a maneira como se sente melhor em expressar o que sente. Relembra da dificuldade de falar nas primeiras sessões e como agora o fluxo está cada vez mais natural. No início o tabu com a psicoterapia o fazia questionar o processo, mas agora relata que sente alívio após as sessões.

Rogers (1975), diz que a vulnerabilidade de uma pessoa é equivalente à incongruência entre as percepções das suas capacidades e relações e a realidade socialmente captada. Portanto, a medida em que ela consegue enfrentar a totalidade da sua experiência, distinguindo e simbolizando adequadamente, vai organizando uma nova estrutura do Self, que vai se tornando mais firme e claramente definida, servindo de guia para uma conduta mais segura e estável.

Vemos a importância da Abordagem Centrada na Pessoa de Carl Rogers como um modelo terapêutico que valoriza a experiência subjetiva e a autorregulação dos indivíduos. Ao contrastar com abordagens tradicionais

mais diretivas, a ACP enfatiza a importância da relação terapêutica como um catalisador para o desenvolvimento pessoal.

Ao proporcionarmos um ambiente seguro e acolhedor na terapia, os indivíduos descobrem dentro de si mesmos a capacidade de mudança e crescimento. Essa abordagem, fundamentada em empatia, aceitação incondicional positiva e congruência, destaca a importância da autenticidade e da valorização do paciente como elementos-chave para o progresso terapêutico.

Em suma, o processo terapêutico vivenciado por Cacto ao longo das treze sessões revelou não apenas uma evolução emocional significativa, mas também uma reconexão consigo mesmo e com seus valores fundamentais. A Abordagem Centrada na Pessoa permitiu que ele explorasse e compreendesse mais profundamente suas emoções, especialmente em relação ao divórcio e às mudanças em sua vida. Mostra a importância da vulnerabilidade, da expressão autêntica dos sentimentos e do apoio terapêutico para promover uma maior congruência emocional e uma visão mais clara de si mesmo e de suas relações. Ao reconhecer e simbolizar adequadamente suas experiências, Cacto iniciou um processo de reconstrução de sua identidade e de suas prioridades, preparando-se para uma nova fase de vida com maior segurança e autenticidade.

REFERÊNCIAS

- ROGERS, Carl R. - Terapia Centrada no Cliente. Livraria Martins Fontes Editora, Santos, SP, 1951.
- ROGERS, Carl R. - Tornar-se Pessoa. Livraria Martins Fontes Ed., São Paulo, SP, 1961.
- MASLOW, A. H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954.
- ROGERS, Carl R. – Um Jeito de Ser. Seu modo de estar no mundo. Livraria Martins Fontes Ed., São Paulo, SP, 1982.
- BORGLIN, G., Edberg, A. K., & Hallberg, I. R. (2005). The experience of quality of life among older people. *Journal of Aging Studies*, 19(2),201-220.

RESUMO EXPANDIDO

ROGERS, Carl R. – Desenvolvimento da Personalidade e Terapia. Livraria Martins Fontes Ed., São Paulo, SP, 1975.

E-mail: kathleen_kathy@live.com
andre.m@unoesc.edu.br