

A INFLUÊNCIA DA ANGÚSTIA E DA AUTOIMAGEM SEGUNDO A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

Kátia Schröder Polis

André Marcos Spiecker Gasparin

Resumo

INTRODUÇÃO: A partir da perspectiva humanista com base na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), o presente trabalho tem como intuito, demonstrar o movimento terapêutico de C.M., 19 anos, uma paciente da clínica escola de psicologia no oeste de Santa Catarina, buscando a compreensão da experiência singular da paciente, possibilitando a inclusão de suas condições de possibilidades visando sua autonomia. O objetivo deste trabalho foi buscar compreender, a partir de um estudo de caso sob o enfoque dos instrumentos utilizados pela paciente, a forma como a mesma era afetada pela angústia e quais eram os outros fenômenos que comprometem sua saúde mental. O desenvolvimento deste trabalho tem o intuito de elucidar estratégias de intervenção sensíveis para as necessidades e possibilidades. Diante disso, fez-se necessário aprofundar na literatura sobre a abordagem humanista com base na Abordagem Centrada na Pessoa, visando trabalhar para além de diagnósticos patológicos, acolhendo e dando o suporte necessário para que, paciente e estagiária pudessem caminhar juntas em busca de amenizar o sofrimento de C.

DESENVOLVIMENTO: É de atribuição dos atendimentos sob a perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa que o estagiário produza versões de sentido

(Boris, 2008), com objetivo de trazer à tona o significado das experiências imediatas da paciente acerca das sessões terapêuticas por ela conduzidas. Todos os preceitos éticos exigidos para realizar pesquisas com seres humanos foram respeitados e a participante assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

As sessões com a paciente em questão foram baseadas em muito acolhimento às suas dores e angústias, que partiam de término de relacionamento recente, insegurança, sentimentos de inferioridade e falta de autonomia. As intervenções clínicas realizadas foram embasadas na teoria de Carl Rogers (1902-1987), psicólogo que desenvolveu a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), que traz para a psicoterapia uma diferente perspectiva do Homem e, conseqüentemente, uma forma diversa de encarar a pessoa que busca ajuda e a relação terapeuta/paciente – uma abordagem não diretiva da relação terapêutica.

Para Neto e Ponte (2018), a angústia pode ser vista como característica do estado de incongruência, está associada à sensação de lidar com a mudança mediante conteúdos de origem pessoal, sendo ela resultado de uma maior consciência de si. Frente aos incômodos resultantes de vivências pessoais, a pessoa sente-se impotente diante dessa percepção. C. demonstrou ao longo das sessões sentir-se angustiada frente às mudanças decorrentes do término do relacionamento, o que evidenciou sua dificuldade em impor seus limites internos, passando por eventos o qual negligenciou seus desconfortos para deixar o outro confortável e não ser mal interpretada. Situações como as citadas desencadearam a sensação de insignificância, despertaram questões internas de auto imagem experienciando a impotência de não sentir-se suficiente em suas relações.

Segundo Lima e Branco (2023), a necessidade de consideração positiva e a necessidade de autoconsideração são necessidades aprendidas e começam a se desenvolver quando o sujeito é bebê e se relaciona com o mundo em função da recepção e demonstração da consideração positiva alheia. Sendo a autoestima uma necessidade inerente de todo ser humano. Para Lima e Branco (2023), conforme o processo terapêutico bem-sucedido

progride, há uma tendência de aumento de percepções positivas nas referências e nas atitudes relativas ao self, como também, a tendência a um declínio de julgamentos negativos no que diz respeito a referências e atitudes relativas ao self. Diante disso, conforme o processo terapêutico progride, as expressões neutras ou positivas vão surgindo. Verifica-se que o indivíduo tende a caminhar durante a terapia para uma situação de aceitação do self, começa a perceber a si mesmo de forma real e como pessoa de valor, legitimando seus próprios sentimentos, percebe seus paradigmas como baseados em suas experiências individuais e sociais e não nas atitudes, experiências, julgamentos e desejos alheios.

Ainda segundo Neto e Ponte (2018), o indivíduo lida com a incerteza, com a incompletude, sendo a angústia a responsável pelo embate da pessoa consigo mesma, mesmo que silencie suas questões nem sempre tranquilas de serem demandadas durante as sessões. O caminho de C. em psicoterapia evidenciou a capacidade do ser humano de ter consciência de si próprio, de reflexão sobre as suas próprias escolhas, o que marca decisivamente os seus processos de atualização, abrindo novas vias para uma maior complexidade e autonomia do organismo na relação que estabelece com o meio. Uma das possibilidades adquiridas consiste na aptidão em conhecer e avaliar o seu próprio funcionamento e, em certas condições, reestruturar-se de forma a melhor executar suas potencialidades, identificando seus desconfortos e confiando em suas percepções. Conforme a evolução da paciente, foi possível verificar como a congruência passou a ser presente em seus contextos, uma vez que passou a legitimar e identificar com maior facilidade seus sentimentos e perspectivas.

A Abordagem Centrada na Pessoa, segundo Oliveira et al. (2022), tem como prerrogativa a busca pela autonomia nas relações interpessoais tornando-as humanizadas, promovendo o desenvolvimento de atitudes de consideração positiva incondicional, empatia e autenticidade. Estas atitudes visam o crescimento, preservação e sobrevivência como foco principal da motivação humana. Sendo assim, a consideração positiva incondicional é caracterizada como "uma aceitação calorosa de cada aspecto da experiência do cliente".

Quando relacionada à atitude empática, a consideração positiva incondicional, reconhece de forma abrangente as relações, proporcionando nas pessoas o sentimento de estarem sendo compreendidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Ante o exposto, pode-se atentar aos fenômenos que surgiam no mundo vivido de C. e avaliar como eles afetam sua subjetividade, e a partir dessa atenção facilitar o ajustamento para possibilitar a congruência. A paciente foi evoluindo nas sessões, demonstrando capacidade em vislumbrar a sua habilidade em perceber a si mesma em diferentes contextos, conseguindo impor limites para que não permaneça desconfortável em suas relações e, conseqüentemente, em situações onde não se sinta respeitada. Desviar-se do olhar estigmatizante e buscar dar luz à experiência vivida da cliente foram os objetivos deste estudo de caso, cuja finalidade é estudar os fenômenos relatados a partir dos encontros clínicos entre psicoterapeuta e participante.

REFERÊNCIAS

BORIS, Georges Daniel Janja Bloc. VERSÕES DE SENTIDO: um instrumento fenomenológico-existencial para a supervisão de psicoterapeutas iniciantes. UM INSTRUMENTO FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL PARA A SUPERVISÃO DE PSICOTERAPEUTAS INICIANTES. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pc/a/WHdbvspWYRvnd5nPcNtNC3F/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 jun. 2024.

LIMA, Maria Clara Silva; BRANCO, Paulo Coelho Castelo. Terapia Centrada na Pessoa e Processo de Reorganização da Autoimagem e Autoestima: pesquisa-ação. Pesquisa-Ação. 2023. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/download/77711/47092/271687>. Acesso em: 14 jun. 2024.

NETO, André Alves Ximenes; PONTE, Carlos Roger Sales da. A compreensão de angústia na psicoterapia de Carl R. Rogers: breve estudo. Rev. NUFEN, Belém, v. 10, n. 1, p. 22-37, 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912018000100003&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 16 jun. 2024.

RESUMO EXPANDIDO

OLIVEIRA, Adriana Passamani de et al. Abordagem humanista e o processo psicoterapêutico criado por Carl Rogers. 2022. Disponível em: <http://www.revesc.org/index.php/revesc/article/view/129/141>. Acesso em: 10 jun. 2024.

katiapolis30@gmail.com

andre.m@unoesc.edu.br