

COMUNICANDO AS INCONGRUÊNCIAS

Renata Cristina da Silva Bittencourt Pereira
André Marcos Spiecker Gasparin

Resumo

Este estudo de caso relata o atendimento clínico através da Abordagem Centrada na Pessoa, com o objetivo de explorar a manifestação de incongruências em um cliente. O cliente procurou a terapia devido a sentimentos persistentes de inadequação e irritabilidade em relacionamentos moldada por expectativas de terceiros. São observadas as incongruências, que se dão devido a visão de si em sua realidade e experiências. A incongruência manifesta-se através de uma sensação constante de não ser autêntico e de estar desconectado de seu verdadeiro self, afetando suas relações pessoais e desempenho profissional.

De acordo com Rogers et al (1983) a incongruência é definida como um estado (geralmente desassossegado) em que existe uma discrepância entre o eu, tal como é percebido, e a experiência presente do organismo total (tudo que é potencialmente disponível à consciência, que está ocorrendo no organismo no momento). Quando este estado de incongruência é percebido, surge uma sensação de tensão e ansiedade. É nesse momento que o cliente geralmente procura terapia. Ele não consegue se reconhecer, frequentemente apresenta atitudes e reações que não compreende, e sente-se perdido e dividido.

O caminho do cliente iniciou-se a partir do momento em que foi aceito incondicionalmente pela terapeuta, percebeu que ao invés de estar sendo agressivo, estava se comunicando de forma agressiva. Onde suas falas de irritação foram acolhidas e encontrados os momentos em que elas apareciam: quando seus valores e princípios eram questionados.

Compreende-se que a atitude principal do trabalho do profissional é aquela que rege todas as outras, a atitude de consideração positiva incondicional. É próprio dessa atitude - além do seu caráter incondicional - a sua autenticidade. Ela é incondicional, no sentido que se estende a tudo que o cliente julga necessário relatar, quer se trate de confidências importantes ou de coisas aparentemente triviais até mesmo manobras manifestamente defensivas (Rogers e Kinget, 1975).

Ao sentir-se acolhido, o cliente passa a aceitar-se pois o terapeuta o aceitou naquilo que ele deu conta de ser no momento, sua agressividade ao comunicar-se se dá por não se sentir ouvido e validado, mas o que ele percebeu inicialmente sobre si e conseguiu lidar foi que é uma pessoa agressiva (personalidade) e posteriormente expandiu seu campo de experiência e associou a sua comunicação (comportamento).

Quanto mais o cliente percebe o terapeuta como uma pessoa verdadeira ou autêntica, capaz de empatia, tendo para com ele uma consideração incondicional, mais ele se afastará de um modo de funcionamento estático, fixo, insensível e impessoal, e se encaminhará no sentido de um funcionamento marcado por uma experiência fluida, em mudança e plenamente receptiva dos sentimentos pessoais diferenciados. A consequência desse movimento é uma alteração na personalidade e no comportamento no sentido da saúde e da maturidade psíquicas e de relações mais realistas para com o eu, os outros e o mundo circundante (Rogers, 1961 apud Moreira; Brito, 2011, p.202).

O cliente criou uma imagem de si mesmo alinhada com as expectativas dos outros. Todas as experiências que não se encaixam nesse modelo de eu são distorcidas, levando o sujeito a vivenciar e a comportar-se de maneira

contraditória, o que resulta em sofrimento e insegurança por não ser o que se é. Para Rogers (1961) ser o que se é e mergulhar inteiramente num processo.

A mudança encontra-se facilitada, e provavelmente levada ao extremo, quando se assume ser o que verdadeiramente se é. Na realidade, é a pessoa que nega os seus sentimentos e as suas reações que procura tratamento. Essa pessoa tentou durante muitos anos modificar-se, mas encontrou-se fixada em comportamentos que lhe desagradam. Foi apenas ao tornar-se mais no que é, que pôde ser mais o que em si mesma negaram e encarar assim qualquer mudança.

Segundo Rogers (1961/2009), durante a terapia, o indivíduo se afasta de suas fachadas e de tudo o que ele deveria ser. O cliente pode não saber exatamente para onde está indo ou quem realmente é, mas tem certeza de que não é aquilo que seus pais e outras pessoas de referência desejam e esperam que ele seja. Quando consegue vivenciar suas experiências sem precisar se moldar a expectativas externas, o indivíduo começa a descobrir novas formas de ser, rejeitando modos artificiais e impostos de fora.

Ao longo do processo terapêutico, o cliente foi capaz de identificar e entender melhor suas incongruências e comunicá-las, permitindo uma maior expressão de seus sentimentos genuínos e a reconciliação de suas experiências internas com sua autoimagem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ROGERS, Carl; WOOD, John; O'HARA, Maureen; FONSECA, Afonso. Em busca de vida da terapia centrada no cliente à abordagem centrada na pessoa. São Paulo: Editora Summus, 1983.

ROGERS, Carl R. Psicoterapia e relações humanas. Volume 1. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

Brito, R. M. M. & Moreira, V. (2011). "Ser o que se é" na psicoterapia de Carl Rogers: um estado ou um processo?. Memorandum, 20, 201-210. Disponível em seer.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/9810.

ROGERS, Carl Ransom. Tornar-se pessoa. Tradução de Maria A. V. Veronese. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

renata.s@unoesc.edu.br

andre.m@unoesc.edu.br