

DESVENDANDO A ADOLESCÊNCIA: UM OLHAR A PARTIR DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

Francieli Baumgratz¹

Chancarlyne Vivian²

Resumo

Introdução

Este estudo apresenta um relato de experiência do estágio em psicologia partindo do caso de uma adolescente de dezessete anos atendida em uma unidade de saúde pública, utilizando a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). A jovem buscava ajuda para lidar com as altas expectativas familiares e construir sua identidade. Através da psicoterapia, ela desenvolveu habilidades como estabelecer limites, expressar sentimentos e construir relacionamentos mais saudáveis. O trabalho tem como objetivo compreender como a ACP pode auxiliar adolescentes a lidar com as pressões sociais e familiares e a construir uma identidade autêntica. Ao acompanhar o caso da adolescente, o estudo busca contribuir para a compreensão dos desafios enfrentados por jovens nessa fase da vida e para a discussão sobre a importância de um atendimento psicológico que valorize a experiência individual. Por fim o estudo de caso demonstra a eficácia da ACP em auxiliar adolescentes a lidar com as dificuldades da adolescência e a construir uma vida mais plena e autêntica.

Desenvolvimento

O relato de experiência apresenta a aplicação da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) no acompanhamento psicoterapêutico de uma adolescente de 17 anos. Ao longo de trinta sessões, a cliente enfrentou desafios relacionados à ansiedade, perfeccionismo, dificuldades em expressar emoções e experiências traumáticas. A ACP, desenvolvida por Carl Rogers, se mostrou fundamental para o processo terapêutico da adolescente. A criação de um ambiente terapêutico seguro e acolhedor, pautado nos princípios da empatia, congruência e aceitação incondicional, foi essencial para estabelecer uma relação de confiança entre psicoterapeuta e cliente. A crença na tendência atualizante da cliente, ou seja, em sua capacidade inata de crescimento e autorealização, guiou o processo. A não diretividade da ACP permitiu que a adolescente explorasse seus próprios sentimentos e pensamentos, sem a imposição de interpretações ou soluções prontas. Ao longo do processo, a adolescente desenvolveu maior autoconhecimento, aprendeu a lidar com suas emoções de forma mais saudável e fortaleceu sua autoestima. A relação terapêutica, marcada pela confiança e autenticidade, foi um dos pilares do processo de mudança da adolescente. A empatia demonstrada da psicoterapeuta pela cliente permitiu compreender suas experiências de forma profunda contribuiu para fortalecer o vínculo entre ambas. A congruência e a autenticidade da psicoterapeuta em sua relação com a cliente, criou um ambiente de segurança e confiança, permitindo que a adolescente se sentisse à vontade para explorar seus sentimentos mais íntimos. Ao longo do processo psicoterapêutico, a adolescente enfrentou diversos desafios, como a dificuldade em expressar suas emoções, a pressão por perfeição e a culpa associada a experiências traumáticas. No entanto, com o apoio da psicoterapeuta, ela desenvolveu estratégias para lidar com essas dificuldades e alcançar seus objetivos. Os resultados deste estudo de caso demonstram a eficácia da ACP no processo psicoterapêutico de adolescentes com dificuldades emocionais. A ACP

mostrou-se capaz de promover o bem-estar psicológico da adolescente, fortalecendo sua autoestima e autonomia. Este trabalho contribuiu para a compreensão da importância da relação terapêutica na promoção do desenvolvimento pessoal e social de adolescentes. Além disso, os resultados obtidos reforçam a necessidade de investir em processos psicoterapêuticos que valorizem a experiência subjetiva do cliente e promovam a autonomia.

Conclusão:

Os resultados corroboram a importância da relação terapêutica e de um ambiente seguro e acolhedor para o desenvolvimento pessoal. A empatia, a congruência e a aceitação incondicional, princípios fundamentais da ACP, foram cruciais durante o processo psicoterapêutico. O estudo ressalta a necessidade de um atendimento psicológico que valorize a experiência individual e que ofereça um espaço para que os adolescentes explorem seus sentimentos e pensamentos. No entanto, o estudo também atenta para a importância de considerar as limitações da prática clínica, como a necessidade de encerrar o atendimento por motivos externos à psicoterapia. Finalmente, as autoras levantam a questão sobre a responsabilidade da sociedade em oferecer um ambiente acolhedor e seguro para os adolescentes, evitando que busquem em lugares inadequados o afeto e a compreensão que necessitam.

Referências:

AMATUZZI, Mauro Martins. Rogers ética humanista e psicoterapia. 2. ed. São Paulo: Alínea, 2012. 85 p.

BENJAMIN, Alfred. A entrevista de ajuda. 13. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011. 207 p.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. Marco legal: saúde, um direito de adolescentes / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007. 60 p.:

il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf 15/10/2024

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Código de Ética: Código de ética profissional do psicólogo. Brasília, 2005. 20 p.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Orientações: Reflexões e orientações sobre a prática da Psicoterapia. Brasília, 2022. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/publicacao/caderno-reflexoes-e-orientacoes-sobre-a-pratica-da-psicoterapia/>. Acesso em: 01 jun. 2024.

FERREIRA, Monteiro Hugo. A geração do quarto. 6 ed. Rio de Janeiro: Record, 2023. 152p

PINTO, Marcos Alberto da Silva (org.). Abordagem centrada na pessoa e algumas de suas possibilidades. São Paulo: All Print, 2020. 179 p.

PINTO, Marcos Alberto da Silva (org.). Abordagem centrada na pessoa e algumas de suas possibilidades: volume II. São Paulo: All Print, 2021. 295 p.

ROGERS, CARL. Sobre o poder pessoal. 5.ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2022. 329p.

ROGERS, CARL. Tornar-se Pessoa. 6.ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009. 489p

ROGERS, Carl. Um Jeito de Ser. 15. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2022. 156 p.

TASSINARI, Marcia; DURANGE, Wagner (org.). EMPATIA A capacidade de dar luz à dignidade humana. Curitiba: CRV, 2019. 152 p.

E-mail - fran_baumgratz@hotmail.com; chancarlyne.vivian@unoesc.edu.br