

ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA: UMA PSICOTERAPIA NÃO DIRETIVA

RODRIGUES, Ana C; SCHMIDT, Mara R. F; AGUIAR, Giancarlo de

Resumo

A Psicologia Humanista surgiu na década de 1950 como uma reação às perspectivas deterministas predominantes na psicologia, especialmente à psicanálise e ao behaviorismo. Esse movimento enfatiza a subjetividade, a liberdade e o potencial de desenvolvimento do ser humano. Entre seus principais representantes destaca-se Carl Rogers, psicólogo norte-americano que desenvolveu a Abordagem Centrada na Pessoa, uma proposta teórica e clínica que valoriza a experiência subjetiva e a capacidade de autodireção do indivíduo. A Abordagem Centrada na Pessoa parte do pressuposto de que todo ser humano possui uma tendência inata ao crescimento e à realização de suas potencialidades, denominada por Rogers de tendência atualizante. Essa tendência refere-se a uma força básica presente no organismo que impulsiona o indivíduo em direção ao desenvolvimento, à autonomia e à ampliação de suas capacidades pessoais. Entretanto, para que esse processo ocorra de maneira saudável, é necessário que o indivíduo esteja inserido em um ambiente relacional favorável, marcado por aceitação e compreensão. De acordo com a perspectiva rogeriana, o desenvolvimento psicológico está intimamente relacionado à forma como o indivíduo constrói o seu autoconceito, também denominado self. O self refere-se ao conjunto organizado de percepções e significados que o sujeito atribui a si mesmo a partir de suas experiências. Quando há uma congruência entre as

experiências vividas e o autoconceito, o indivíduo tende a apresentar maior equilíbrio emocional. Por outro lado, quando ocorre uma discrepância entre essas dimensões, surgem estados de incongruência que podem gerar sofrimento psíquico, ansiedade e mecanismos de defesa. Nesse sentido, o processo terapêutico proposto por Rogers não se fundamenta em técnicas diretas ou na interpretação do terapeuta, mas na construção de uma relação terapêutica que favoreça a expressão autêntica da experiência do cliente. A relação terapêutica assume, portanto, um papel central no processo de mudança psicológica. Rogers identificou três condições fundamentais que favorecem o crescimento pessoal no contexto terapêutico: a congruência, a consideração positiva incondicional e a compreensão empática. A congruência refere-se à autenticidade do terapeuta na relação, ou seja, à capacidade de apresentar-se de maneira genuína no encontro terapêutico. A consideração positiva incondicional diz respeito à aceitação do cliente sem julgamentos ou condições, permitindo que ele se sinta acolhido e respeitado em sua singularidade. Já a compreensão empática consiste na habilidade do terapeuta de compreender o mundo interno do cliente a partir de sua própria perspectiva, comunicando essa compreensão de forma sensível e acolhedora. Estudos nacionais indicam que essas condições favorecem a ampliação da consciência da experiência e contribuem para o fortalecimento da autonomia do sujeito. Ao sentir-se compreendido e aceito, o indivíduo passa a reconhecer aspectos de sua experiência anteriormente negados ou distorcidos, promovendo maior integração psíquica e aproximando-se do processo que Rogers denominou de tornar-se pessoa. No contexto brasileiro, a Abordagem Centrada na Pessoa ultrapassou o campo da psicoterapia e passou a influenciar diferentes áreas de atuação profissional, como a educação, a saúde coletiva e as práticas comunitárias. Pesquisas apontam que os princípios rogerianos contribuem para a construção de relações menos hierárquicas e mais dialógicas, favorecendo práticas de cuidado pautadas na escuta qualificada e no respeito à singularidade dos sujeitos. Na área da saúde, especialmente em serviços de atenção primária, a perspectiva centrada na pessoa tem sido

associada à humanização do cuidado e ao fortalecimento do vínculo entre profissionais e usuários. Essa abordagem valoriza a participação ativa do indivíduo em seu processo de cuidado e reconhece a importância das dimensões subjetivas na promoção da saúde e do bem-estar. Apesar de sua relevância, a abordagem rogeriana também recebe críticas, sobretudo relacionadas à dificuldade de mensuração empírica de alguns de seus conceitos e às limitações de sua aplicação em contextos clínicos mais graves. Ainda assim, autores destacam que tais críticas não invalidam sua contribuição para a psicologia, especialmente por enfatizar a dimensão ética da relação terapêutica e a valorização da experiência humana. Dessa forma, a contribuição de Carl Rogers para a psicologia vai além do desenvolvimento de uma abordagem terapêutica específica, constituindo-se como uma proposta que valoriza a escuta, a subjetividade e o potencial de crescimento humano. Sua teoria permanece atual ao oferecer fundamentos teóricos e práticos que dialogam com as demandas contemporâneas da clínica psicológica e das políticas públicas de saúde mental.

Palavras chave: Psicologia, Abordagem, Pessoa, Terapia.

E-mail: anacarolrodriguees@gmail.com; giancarlo.aguiar@unoesc.edu.br; maraforlin@yahoo.com.br

Referências

ROGERS, Carl R. Tornar-se pessoa. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

ROGERS, Carl R.; KINGET, Marian G. Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.

ROGERS, Carl R. Um jeito de ser. São Paulo: EPU, 1983.

WOOD, John K. et al. Abordagem centrada na pessoa. 5. ed. São Paulo: Summus, 2008.

MOREIRA, Virginia; HOLANDA, Adriano Furtado. Abordagens humanistas em psicologia. São Paulo: Alínea, 2010.

HOLANDA, Adriano Furtado. Fenomenologia e humanismo em psicologia: reflexões sobre a clínica. Curitiba: Juruá, 2014.

ROGERS, Carl R. Liberdade para aprender. Belo Horizonte: Interlivros, 1978.