

ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA: CONTRIBUTOS DE AUTORES CONTEMPORÂNEOS PARA A PSICOLOGIA HUMANISTA

LEMOS, Ana Vitoria; LARSEN, Kauana; CORREIA, Thainá; DE AGUIAR, Giancarlo

Resumo

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl Rogers em 1940, constitui-se como uma perspectiva da psicologia humanista voltada à compreensão do indivíduo a partir de sua experiência subjetiva e de suas relações interpessoais. Essa abordagem fundamenta-se na ideia de que o ser humano possui uma tendência inata ao crescimento e à realização pessoal, enfatizando o momento presente, o “aqui e agora”, como elemento central do processo terapêutico (Souza; Freire, 2012). Além disso, a prática clínica centrada na pessoa valoriza a relação terapêutica como principal instrumento de mudança, destacando atitudes como empatia, aceitação positiva incondicional e congruência por parte do terapeuta (Santos; Oliveira, 2010).

A partir dessa perspectiva, a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) pode auxiliar no desenvolvimento do self, contribuindo para que o indivíduo se aproxime cada vez mais do “eu ideal”, entendido como o conjunto de expectativas, desejos e ideais de autorrealização. No entanto, esse “eu ideal” nem sempre estará em congruência com o “eu real”, pois pode apresentar uma visão distorcida de si mesmo nas interações sociais. Dessa forma, a abordagem busca reduzir essas incongruências, favorecendo uma atuação mais autêntica no mundo, conforme as percepções que o indivíduo possui sobre si mesmo (Barros et al., 2023).

Nesse sentido, Carl Rogers (1997) apresenta a congruência, que é quando a pessoa está consciente de suas experiências e consegue interpretá-las, comunicá-las e expressar sua compreensão. Em contrapartida, a pessoa incongruente não se percebe diante das situações

em que vive, costumando apresentar distorções sobre suas experiências, percebendo-as como reais e estando mais vinculada ao “eu ideal” do que ao “eu real”. Sendo assim, durante a psicoterapia são trabalhados os aspectos da incongruência, ajudando as pessoas a se tornarem mais conscientes de suas vivências, atitudes e pensamentos, além de auxiliar na percepção de como essa incongruência pode prejudicar a si mesmas e aos outros (Barros et al., 2023).

Além disso, a prática clínica na ACP, não se baseia apenas em técnicas, mas também uma linhas de valores, onde o profissional terapeuta, acima de tudo assume uma posição ética, onde o processo terapêutico envolve uma postura relacional, onde o terapeuta busca estabelecer um vínculo baseado no respeito, na autenticidade e na valorização do cliente como pessoa. Dessa forma, a relação terapêutica torna-se um elemento central no desenvolvimento do indivíduo, favorecendo um ambiente que possibilita crescimento e transformação pessoal (Araújo; Freire, 2014).

A ACP, envolve a construção de um espaço terapêutico baseado na confiança e no respeito à experiência do cliente, nesse contexto o terapeuta não assume uma posição de autoridade, mas atua como facilitador do processo, permitindo que o indivíduo explore de forma livre e espontânea suas próprias vivências. Dessa forma, o processo terapêutico se desenvolve para além da compreensão de sentimentos, auxiliando na ressignificação das experiências, contribuindo para o desenvolvimento pessoal (Araújo; Freire, 2014).

Rogers identificou 6 condições que seriam necessárias e suficientes para facilitar a mudança terapêutica, como: Contato psicológico entre o terapeuta e o cliente; Incongruência do cliente; Congruência do terapeuta; Consideração positiva incondicional do terapeuta, da qual o mesmo demonstra pelo cliente; Compreensão empática do terapeuta e Percepção do cliente das duas anteriores. Sendo estas, fundamentais para o sucesso terapêutico. (Yao, Lucy; Kabir, Rian, 2023)

anavitorialemos51@gmail.com

kavanachostak@outlook.com

correithai.thaina@gmail.com

giancarlo.aguiar@unoesc.edu.br

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Iago Cavalcante; FREIRE, José Célio. Os valores e a sua importância para a teoria da clínica da abordagem centrada na pessoa. *Revista da Abordagem Gestáltica*, Goiânia, v. 20, n. 1, p. 86–93, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-6867201400100012. Acesso em: 25 abr. 2026.

BARROS, Maria Luzia Rodrigues et al. A formação do “eu” na abordagem centrada na pessoa. *Repositório Digital Univag*, 2023. Disponível em: <https://repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/430>. Acesso em: 25 abr. 2026.

ROGERS, Carl R. As condições necessárias e suficientes para a mudança terapêutica da personalidade. *Journal of Consulting Psychology*, v. 21, n. 2, p. 95–103, abr. 1957.

SANTOS, A. F.; OLIVEIRA, M. C. Empatia e relação terapêutica na abordagem centrada na pessoa. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 27, n. 2, p. 235–242, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/sHyjbmR44zZd7sWNNxhdwWR/>. Acesso em: 25 abr. 2026.

SOUZA, M. T.; FREIRE, E. S. A abordagem centrada na pessoa e a experiência subjetiva. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 29, n. 1, p. 105–113, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/Ls8wQg3NHdXzDxJ56Rw49qx/>. Acesso em: 25 abr. 2026.

YAO, L.; KABIR, R. *Person-Centered Therapy (Rogerian Therapy)*. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589708/>. Acesso em: 25 abr. 2026.