

ACEITAÇÃO

Ruy Miranda

1. O que é aceitação?

Aceitar significa receber. Uma pessoa recebe a outra, abre as portas para que ela entre.

Uma pessoa B recebe em sua casa a pessoa A. As duas vão direto para a sala de visitas. Conversam em tom formal. Tomam um café formal.

A pessoa A é recebida pela pessoa C. Vão para a copa. Conversam bem livremente. Um café é servido. O bule fica sobre a mesa, de forma que podem se servir quando quiserem.

A pessoa A é recebida pela pessoa D. Ficam na cozinha conversando. A mulher de D participa da conversa. A uma certa altura A levante-se, serve um café para si e serve para D também. Falam livremente e riem.

Estes três exemplos mostram como uma pessoa pode ser recebida diferentemente por três outras. Num caso, muito formalismo. No outro, pouca formalidade. E no último, completamente informal.

Assim também é a aceitação. Uma pessoa pode aceitar a outra com muita restrição, com alguma restrição ou sem qualquer restrição.

Tomemos exemplos da vida diária como ilustração.

Uma pessoa hipotética X fala do seu desespero. Y_1, Y_2, Y_3 , etc., são as respostas hipotéticas que recebe.

X - Estou desesperado. Não sei o que fazer mais. Fiz tudo o que era possível. Gastei todo o dinheiro que tinha e mesmo assim ela não fica satisfeita.

Y_1 - Por que você não a manda embora? Banca o homem!

Y_2 - Vou falar com ela para ver se consigo alguma coisa.

Y_3 - É para desanimar, né? Lamento muito o que está acontecendo.

Y_4 - Vamos pensar numa saída?

Y_5 - (Gozado) Por que você não morre?

Y_6 - Não vai fazer bobagem, hein?!

Y_7 - Uhm-Uhm.

Vejamos os significados destas respostas.

Y_1 - Desaprova o comportamento de X.

Y_2 - Se apossou do problema de X.

Y_3 - Aceitou o problema de X.

Y_4 - Mostrou atitude semi-possessiva para com X.

- Y₅ - Rejeitou X definitivamente.
- Y₆ - Mostrou atitude semi-possessiva.
- Y₇ - Permaneceu passivo.

Assim X foi aceito por um, rejeitado por outro e aceito com reservas por outros.

Imaginemos um cliente que começa falando de uma coisa e acaba em outra. T₁, T₂, T₃, etc., são respostas que seriam dadas por diferentes terapeutas.

C - Estou preocupado com uma briga que tive hoje com meu sócio. Ele me ofendeu, levantou dúvida sobre mim, não gostei, reagi, xinguei, ele também. Foi que nem um filme que vi ontem pela televisão, por sinal um abacaxi. Aliás, essa televisão daqui tá uma droga. Não tem programa que presta. A única coisa que ainda vale um pouco é futebol. Você gosta de futebol?

T₁ - Vamos deixar o assunto do futebol e da televisão e voltar à sua briga com o seu sócio.

T₂ - Nós decidimos da vez passada que hoje só falaríamos das suas experiências do tempo de grupo escolar.

T₃ - Gosto.

T₄ - Você está tentando escapar do assunto importante: a briga.

T₅ - Gosto. Mas nada fora do futebol lhe agrada?

T₆ - Estou de acordo. Só salva o futebol.

É bem provável que o cliente tenha sentido alguma angústia ao lembrar-se da briga. Ela entra num campo perigoso - o da honestidade, no qual o cliente apresenta alguma incerteza inconsciente. A mudança do assunto foi defensiva. Na certa ele ainda não se sentia seguro para explorar essa área. Dentro desse ponto de vista, as respostas dos terapeutas podem ser classificadas em:

T₁ - Não aceitou a necessidade do cliente de se defender. Atitude possessiva

T₂ - Não aceitou uma mudança no rumo da sessão. Atitude possessiva.

T₃ - Aceitou a defesa, mas parece indiferente, passivo.

T₄ - Não aceitou a defesa e procurou avaliar o cliente.

T₅ - Aceitou a defesa. Respondeu à pergunta. É como se tivesse dizendo para o cliente: "Já que você não está se sentindo em condições de discutir a briga agora, podemos continuar falando sobre a televisão".

T₆ - Aceitou a defesa, mas não dá continuidade ao diálogo.

Vê-se que estas respostas podem indicar nuances na aceitação.

Há ainda um aspecto da aceitação que é básico: o aspecto não verbal. No tom de voz, nos gestos, no semblante, comunicamos, de uma forma ou de outra, a aceitação. Voltamos aqui ao problema da congruência. E talvez porque sentir-se aceito é uma necessidade muito grande do ser humano, uma falsa aceitação é logo percebida. Muitas vezes uma rejeição é de tal forma camuflada que muito dificilmente pode ser percebida pela própria pessoa. A esse propósito assim se expressou um cliente:

"Meu plano era entrar para a Faculdade de Medicina. Mas o nosso namoro já vinha meio passado. Aí tivemos uma relação, depois outra, outra. Ela ficou grávida. Tivemos de nos casar. Minha vontade de ser médico foi por água abaixo. Fiquei em casa e ela na casa dela. Tinha que arranjar um trabalho que rendesse

mais. Aí minha vida mudou muito. Foi duro. O menino nasceu, cresceu e era tudo normal. Eu saía com ele, abraçava, beijava, comprava as coisas. era igual aos outros pais. Só mais tarde vim a descobrir que eu o rejeitava. No fundo, no fundo, eu achava que ele era culpado por aquela situação. E na certa eu ia viver sempre rejeitando ele se não tivesse descoberto isso".

Agora podemos imaginar uma pessoa que apresenta, de uma forma mais ou menos constante, uma atitude de rejeição, de aceitação parcial, de aceitação total. Podemos imaginar também um terapeuta. E o ponto que nos interessa aqui é a importância, na terapia, da aceitação do cliente por parte do terapeuta.

Por que o terapeuta deve ser uma pessoa que aceita os outros ?

Vejam as duas respostas.

1ª. A pessoa que precisa de um terapeuta não foi, em algum grau, aceita. Dentro do ponto de vista da teoria da personalidade desenvolvida na Abordagem Centrada, uma pessoa ajustada está muito próxima de suas experiências. Uma pessoa desajustada, imatura, está afastada delas. E por que uma pessoa se mantém próxima de suas experiências e outra se afasta delas? Lembremos do menino que teve medo do leão e expressou este sentimento. Lembremos do outro que "nem piscou" porque seu pai o apreciava mais se não tivesse medo. O primeiro era livre para sentir o que emergisse dentro de si mesmo. O segundo não era. Havia a pressão do pai. Da mesma forma, todos nós, durante a vida, somos submetidos a pressões de todas as formas: dos pais, dos irmãos, dos amigos, dos professores, da religião, etc., de tal forma que muitos de nossos valores são tomados de fora e muitas vezes não coincidem com nossas experiências. Algumas pessoas sofrem menor número de pressões. Outras são submetidas a fogo cerrado, principalmente quando crianças. E por que nós nos submetemos a tais pressões? Por que se nos rebelarmos virá a punição. Do pai que ameaça o filho de não lhe dar amor se sentir medo. Da mãe que reclama de suas travessuras. Da professora que deixará de ser "mãe" para ser algeoz se ele ficar se levantando da carteira. Dos amigos que o criticarão se tiver medo de enfrentar uma briga. E assim, durante toda a vida, somos forçados a permanecer dentro de certos padrões de comportamento porque fora eles é rejeição na certa. E nós vamos contra nós mesmos - contra nossas experiências - para sermos aceitos. Somente um clima de aceitação permitirá à pessoa reviver tais experiências e reencontrar-se consigo mesmo; por isso o terapeuta deve ser uma pessoa que tem "as portas abertas".

2ª. A experiência clínica vinha mostrando (e a pesquisa confirmou) que a aceitação é uma atitude que deve ser instrumentada pelo terapeuta para se conseguir o processo que leva à mudança terapêutica. ROGERS, et al (1967) mostraram que a pesquisa confirmava a hipótese emergida da experiência clínica de que o processo - consequentemente o resultado - da terapia depende também da presença de aceitação em alto grau.

É desejável pois, que o terapeuta seja uma pessoa disponível. Só assim a relação terapeuta-cliente terá características terapêuticas.

A aceitação é também chamada consideração e se convencionou dar a ela o nome de Consideração Positiva Incondicional.

Escola de Consideração Positiva Incondicional

A escala desenvolvida por TRUAX (1961) e atualizada em 1967 por ele mesmo, prevê 5 (cinco) estágios.

"Definição Geral"

Consideração positiva incondicional é a dimensão unitária que varia de um alto nível, no qual o terapeuta experimenta uma cálida aceitação das experiências do paciente como sendo parte dessa pessoa e não impõe condições à aceitação e ao calor, até um baixo nível, onde o terapeuta avalia o paciente ou seus sentimentos, expressa desgosto ou desaprovação, ou expressa consideração positiva de um modo avaliador e seletivo.

Assim, um cálido sentimento positivo para com o cliente pode ser classificado como muito baixo em consideração positiva incondicional, se este calor é dado condicionalmente. Consideração positiva incondicional pelo cliente significa uma aceitação do paciente como uma pessoa com potencialidades humanas. Ela envolve um cuidado não possessivo pelo paciente como uma pessoa separada e, assim, uma boa vontade em compartilhar das alegrias e aspirações do paciente, desprovida de contaminações, de avaliações de seu comportamento ou de seus pensamentos. Assim, é possível que um terapeuta possa avaliar o comportamento ou pensamento do paciente, mas, não obstante, existir um alto nível na consideração positiva incondicional se está claro que a valorização do indivíduo como pessoa é incondicional e não-contaminada. Consideração positiva incondicional, em seu mais alto nível, envolve um cuidado não possessivo pelo paciente como uma pessoa separada com permissão de ter seus próprios sentimentos e experiências significa, prezar o paciente por ele mesmo, a despeito de seu comportamento.

Não é necessário - na verdade parece até indesejável - que o terapeuta seja um reforçador não seletivo no sentido de que ele dá sanção ou aprovação aos pensamentos e comportamentos que são desaprovados pela sociedade. Consideração positiva incondicional está presente quando o terapeuta aprecia aqueles sentimentos ou comportamentos e seus significados para o cliente e exprime uma atenção não-possessiva por ele (não por seus comportamentos). A resposta do terapeuta aos pensamentos ou comportamentos do paciente é uma pesquisa de valores ou significados dentro do paciente e nunca uma resposta de aprovação ou desaprovação.

Estágio 1

O terapeuta está, ativamente, oferecendo conselho ou proporcionando clara consideração negativa. Ele pode estar falando ao paciente o que seria "melhor" para ele, ou pode estar, de outros modos, aprovando ou desaprovando ativamente o seu comportamento. Ele age como se fizesse de si mesmo o locus de avaliação. O terapeuta se vê como responsável pelo paciente.

Estágio 2

O terapeuta responde mecanicamente ao cliente e assim indica consideração positiva. O terapeuta pode ignorar o paciente ou seus sentimentos ou mostrar uma falta de

preocupação ou interesse por ele. O terapeuta ignora o cliente mesmo quando uma consideração positiva incondicional seria esperada o terapeuta permanece passivo.

Estágio 3

O terapeuta indica um cuidado positivo pelo cliente, mas é um cuidado semi-possessivo no sentido de que ele comunica ao cliente que o que ele, cliente, faz, ou não faz, é assunto para ele, terapeuta. Ou seja, ele comunica coisas tais como: "não está certo se você permanece no trabalho", ou "é importante para mim que você prossiga..." O terapeuta se vê responsável pelo cliente.

Estágio 4

O terapeuta comunica muito claramente um profundo interesse e preocupação pelo bem estar do paciente. O terapeuta comunica uma consideração positiva não-avaliativa e incondicional ao cliente em quase todas as áreas de seu funcionamento. Assim, embora permaneça alguma condicionalidade nas áreas mais pessoais e privadas, o cliente tem liberdade para ser ele mesmo e é aceito e prezado como é. Dessa forma, avaliações de pensamentos e comportamentos são ausentes. Nas áreas profundamente pessoais, contudo, o terapeuta pode ser condicional e comunicar ao cliente que ele pode agir do modo que desejar, exceto que é importante para o terapeuta que ele seja mais maduro e que não regrida na terapia, ou que o próprio terapeuta seja aceito e prezado. Em todas as outras áreas, contudo, a consideração positiva incondicional é comunicada. O terapeuta se vê como responsável pelo cliente.

Estágio 5

No estágio 5 o terapeuta comunica consideração positiva incondicional sem restrição. Há um profundo respeito pelo valor do paciente como uma pessoa, com seus direitos como um indivíduo livre. Neste nível o paciente é livre para ser ele, mesmo que isto signifique que ele está regredindo, sendo defensivo, ou mesmo desgostando ou rejeitando o próprio terapeuta. Neste estágio o terapeuta se interessa profundamente pelo paciente como uma pessoa e não se incomoda com o modo que o cliente escolhe para se comportar. Há uma atenção pelo cliente, por seus potenciais humanos e um profundo respeito e confiança no seu valor e nas suas potencialidades. Essa atenção genuína e profunda não é contaminada por avaliações de seus comportamentos ou pensamentos. Há uma boa - vontade em compartilhar igualmente das alegrias e das aspirações do cliente ou das suas depressões e fracassos. A única direção do terapeuta pode ser a demanda de que o paciente comunique material pessoalmente relevante.

REFERÊNCIAS

1. ROGERS, C.R. et al. - "Psychotherapy and its Impact". Univ. Wisconsin Press, 1967.

2. TRUAX, C.B. (1961) in TRUAX (1967)
3. TRUAX, C.B. - "A tentative Scale for the rating of unconditional positive regard". In ROGERS, C.R. et al. (1967)