

**CENTRO UNIVERSITÁRIO NEWTON PAIVA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E LETRAS  
CURSO DE PSICOLOGIA**

**IZABELA GAZZINELLI TERTULIANO PIERI LEONARDO**

***PSICOTERAPIA: UM PROCESSO DE REAVALIAÇÃO E  
RESTRUTURAÇÃO DOS VALORES EM BUSCA DA PESSOA PLENA***

**BELO HORIZONTE**

**2005**

**IZABELA GAZZINELLI TERTULIANO PIERI LEONARDO**

**PSICOTERAPIA: *UM PROCESSO DE REAVALIAÇÃO E  
RESTRUTURAÇÃO DOS VALORES EM BUSCA DA PESSOA PLENA***

Monografia apresentado ao Curso de Psicologia, na Área Clínica da Faculdade de Ciências Humanas e Letras, FAHL, do Centro Universitário Newton Paiva, na Disciplina Orientação de Monografia, como trabalho de conclusão de curso requisito parcial para obtenção do título de graduação, sob a orientação do Professor Antônio Ângelo Favaro Coppe.

**BELO HORIZONTE**

**2005**

## DEDICATÓRIA

Wolber, Inesquecíveis foram os nossos encontros. Em muitos momentos a dor e a tristeza se fizeram presentes, eu pude as sentir de tão perto. Em outros momentos, houve um transbordar de alegrias, vislumbrar o infinito, ser guiada com asas, me ver pequenina diante de um mar de possibilidades. Me senti inteira. Foram várias as descobertas, dúvidas, incertezas, amor, respeito, raiva, admiração, paz, serenidade. Obrigada por você ter sido tão disponível a mim, para que eu disponibilizasse a mim mesma; seu respeito fez com que eu me respeitasse; seu amor, fez com que eu me acolhesse. Nossos maravilhosos encontros estarão guardados para o infinito. O resultado da minha formação de hoje, é um eterno agradecer, acho que amanhã terei de agradecer ainda mais, pois estou apenas no primeiro estágio da graduação. Esta é a minha dedicatória perante aquele que me fez ter esperanças e acreditar em uma profissão ética, responsável e acima de tudo encantadoramente eficaz!

Coração, depois de agradecer ao professor, agradeço ao amor. Estar construindo uma vida com você já é maravilhoso. Viver ao seu lado é tão prazeroso, não só pelo acolher do seu abraço, mais pela sua emanção de serenidade, paz e amor com que você conduz a sua vida. Agradeço a Deus, (e a nós mesmos), por permitir o nosso reencontro. Nossos amigos espirituais nos ajudam a fazer de simples acontecimentos, momentos mágicos. Este trabalho também é dedicado a você, por estar presente em tantos momentos difíceis, e vários maravilhosos, como a construção desta monografia. Você é um terreno fértil em minha vida, que me permite ser. Amo você.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao professor Antônio Ângelo Favaro Coppe pela disponibilidade em acompanhar este projeto. Obrigada por ajudar a construir um sonho!

Aos meus pais, que mesmo diante de tantos desencontros, tenho muito orgulho da criação que vocês me proporcionaram, agradeço por tudo e desejo que vocês encontrem paz em seus corações.

À minha querida irmã Carola, pelo carinho e ajuda. É uma alegria saber hoje o significado de se ter uma irmã e poder contar com você!

Aos amigos: ao trio da Faculdade, Alessia Amaral e Cândida Tolentino; aos amigos da Fraternidade Espírita Vinha de Luz, em especial às meninas Karine, Didi, Ló, Jú, Fá e Tia Cecy. É um privilégio e alegria estar com cada um de vocês.

Agradeço a todos vocês e a Deus que nos permite estar debaixo de suas asas a aprender e evoluir!

“Sempre sei, realmente. Só o que eu quis, todo o tempo, o que eu pelejei para achar, era uma só coisa – a inteira – cujo significado e vislumbrado dela eu vejo que sempre tive. A que era: que existe uma receita, a norma de um caminho certo, estreito, de cada uma pessoa viva – e essa pauta cada um tem – mas a gente mesmo, no comum, não sabe encontrar; como é que, sozinho, por si, alguém ia poder encontrar e saber? Mas esse nomeado tem. Tem que ter. Se não, a vida de todos ficava sendo sempre o confuso dessa doidera que é. E que: para cada dia, e cada hora, só uma ação possível da gente é que consegue ser a certa. Aquilo está no encoberto; mas fora dessa conseqüência, tudo o que eu fiz, o que o senhor fizer, o que o beltrano fizer, o que todo-o-mundo fizer, ou deixar de fazer, fica sendo falso, e é o errado. Ah, porque aquela outra é a lei, escondida e vivível mas não achável, do verdadeiro viver: que para cada pessoa, sua continuação, já foi projetada, como o que se põe, em teatro, para cada representador – sua parte, que antes já foi inventada, num papel.(...) Tem uma verdade que se carece de aprender, do encoberto, e que ninguém não ensina: que é o beco para a liberdade se fazer.”

Guimarães Rosa

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	CAPÍTULO 1 – OS EFEITOS DO ESTABELECIMENTO DE VALORES NO PROCESSO EXPERIENCIAL.....	8

3	CAPÍTULO 2 – MUDANDO O REFERENCIAL.....	17
	2.1 Breve Histórico sobre a pesquisa na terapia centrada no cliente.....	18
	2.2 As variáveis do terapeuta antecedentes ao Processo Psicoterápico, dimensões estabelecidas por Rogers e colaboradores.....	19
	2.3 Variáveis do cliente dentro do Processo Psicoterápico.....	25
4	CAPÍTULO 3 – A PESSOA PLENA.....	35
5	CONCLUSÃO.....	39
6	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41

## INTRODUÇÃO

Esta monografia tem por objetivo apresentar como ocorre o processo de valorização em uma criança, assim como em um adulto. Pretendemos ressaltar, como atualmente as pessoas na nossa sociedade estão vivendo as conseqüências de um processo de valorização pautado em referenciais externos. Apresentaremos como este processo acontece quando falamos de uma pessoa plena, assim como abordaremos o Processo Psicoterápico, seus conceitos e dimensões utilizadas. Enfocaremos a necessidade de esclarecer aos leitores, que poderemos reverter os efeitos dessa valorização para que consigamos aproximar a nossa realidade da experiência vivida, isto é, aproximarmos de nós mesmos.

No primeiro capítulo, retrataremos a realidade quando nos afastamos do nosso referencial interno. Utilizaremos a descrição de Rogers (1976), assim como de Alvarenga (1974, 1976, 1977, 1989, 1995, 1996), para descrever mais precisamente os efeitos que o estabelecimento de valores poderá fazer com o nosso processo experiencial.

Para o segundo capítulo, descreveremos mais precisamente a forma como a pessoa poderá reverter o seu processo de valorização. Abordaremos o Processo Psicoterápico: as variáveis do terapeuta, assim como as do cliente. Para tanto, utilizaremos conceitos estabelecidos por Rogers (1967, 1997), Carkhuff (1969), Gendlin (1967, 1969) e Alvarenga (1970 a, b, c, 1985, 1989).

O terceiro capítulo tem por objetivo apresentar o resultado do Processo Psicoterápico, enfatizando as variáveis do cliente, principalmente no que se refere a nova forma de valorização. Empregaremos para tanto, a descrição de Pessoa Plena utilizada por Rogers (1997).

## ***CAPÍTULO 1 - OS EFEITOS DO ESTABELECIMENTO DOS VALORES NO PROCESSO EXPERIENCIAL.***

Neste capítulo pretende-se observar como os diversos valores impostos pela nossa sociedade afetam e atingem o homem moderno. De um modo geral, vive-se uma insegurança quanto à orientação de valor, pois a todo o momento somos bombardeados por afirmações contraditórias e divergentes acerca desses valores.

Utilizaremos aqui o conceito de valor, na ótica de Charles Morris, ao qual Rogers (1976) faz menção em seu livro, De pessoa para pessoa: o problema de ser humano. Poderemos pensar o conceito de valor através do que ele denominou de valor operativo, usado para falar da tendência de todo ser vivo em mostrar preferências, em suas ações, por um tipo de objeto, ou objetivo, em vez de outro.

Poderemos também dar à palavra valor o sentido de valores pensados, que se denomina pela preferência de um indivíduo por um objeto simbolizado, isto é, algo que já é instituído como valor bom, ou mau, em nossa sociedade.

Acreditamos então, que vivendo nesta sociedade complexa, os valores os quais introjetamos advêm de várias partes, sendo eles desejáveis, ou não, a nós. Então nos perguntamos o que acontece conosco, com tantos valores introjetados, seja pela nossa família, escola ou religião? Ao final de tudo isso, o que ocorrerá com essa pessoa? Quais serão as conseqüências desse processo, que pode fazer com que nos afastemos ou aproximemos de nós mesmos, tornando-nos mais alienados ou conscientes dos nossos próprios valores?

É preciso, inicialmente, compreender como se dá o processo de valorização de uma criança. Rogers (1976) descreve que, no começo, o ser humano vive em uma perspectiva clara dos valores. Em uma criança é nítido o momento em que ela prefere algumas coisas ou experiências e rejeita outras. Pode-se inferir então, que ela prefere as experiências que, de alguma forma, mantêm, aumentam ou efetivam o seu organismo e rejeitam aquelas que não a satisfazem. Rogers (1976) se refere a esse processo, em relação à criança, como processo organísmico de valorização.

Diante desse processo organísmico, cada elemento e cada momento são sentidos pela criança e, de alguma forma, são pesados, selecionados ou rejeitados. Essa seleção ou rejeição depende do momento que a criança os esteja vivenciando. Estamos falando então de uma função consciente ou simbólica, de valores operativos e não concebidos. Nesse sentido escreveu Rogers (1976, p. 17):

A sabedoria fisiológica de seu corpo orientava seus movimentos de comportamento, provocando o que poderíamos considerar como escolhas objetivamente adequadas de valor (...) É do íntimo de sua vivência que o organismo diz em termos não-verbais: “isto é bom para mim”; “aquilo não é bom para mim”; “gosto disto”, “não gosto daquilo”.

Nesse modelo de valorização, que nós, de alguma forma iniciamos, perguntamos o que terá sido feito, ou quais terão sido os acontecimentos para alterarmos a nossa base do nosso processo de valorização? O que percebemos, na maioria das

vezes, é que adotamos uma perspectiva rígida, incerta e ineficiente, que marca a nossa passagem do universo de crianças para nos tornarmos adultos.

Rogers (1976) apresenta duas formas pelas quais esse processo é invertido. A criança tem necessidade de amor, deseja-o, e se comporta de tal forma que possa repetir essas experiências desejáveis. Iniciamos o processo complicador: como essa criança está inserida primeiramente num universo familiar, muitas vezes ela escuta os valores expressos pelos pais e, imediatamente assimila-os como seus. Veja o exemplo de Rogers (1976, p. 18):

Puxa o cabelo da irmãzinha e gosta de ouvir suas lamúrias e seus protestos. Ouve, então, que é “um menino levado, um menino mau”, e isto pode ser reforçado com um tapa na mão. Negam-lhe afeição. À medida que esta experiência se repete, e muitas e muitas outras como ela, aprende gradativamente que o que “é bom”, freqüentemente é “mau” aos olhos dos outros. Ocorre então o passo seguinte, em que toma com relação a si mesma a atitude aceita pelos outros. Agora, quando puxa o cabelo da irmã, entoia solenemente, “menino ruim, ruim”. Está introjetado o juízo de valor do outro, aceitando-o como seu. Abandonou a sabedoria de seu organismo, desistindo do centro de avaliação, e está tentando comportar-se de acordo com valores estabelecidos por outros, a fim de conservar amor.

A partir do exemplo vivenciado pela criança e sua saída em aceitar os valores dos outros, ela abandona o seu grande potencial de valorização; o seu próprio organismo. É preciso esclarecer que a ênfase dada à citação é para demonstrar que a criança perde o seu referencial de valorização. Não está em julgamento se é certo ou errado que a criança puxe o cabelo da sua irmãzinha. Ela pode vir a saber que puxar o cabelo da irmã é errado, sem perder o seu referencial. Podemos agora compreender porque nos tornamos tão inflexíveis, rígidos, pois nós nos afastamos de nós mesmos e passamos a viver no referencial dos outros. Essa mesma voz, que dizia à criança que ela é ruim, que isso não é bom, é falada para nós; adultos, através da sociedade. Podemos dizer então, que vivemos num processo gradativo de abandono, em troca do que esta mesma sociedade chama de amor, atenção, respeito e segurança, como explicita Rogers (1976, p.19):

Numa tentativa de receber e conservar amor, aprovação e consideração, o indivíduo renuncia ao centro de avaliação que possuía inicialmente, e o coloca nos outros. Aprende a ter uma desconfiança básica em sua experiência, como guia de seu comportamento. Aprende com os outros um grande número de valores pensados e os adota como seus, embora possam ser muito discordantes do que está sentindo. Como seus conceitos não se baseiam em sua valorização, tendem a ser fixos e rígidos, e não fluídos e mutáveis.

**Podemos dizer que para a maioria dos adultos e crianças, os seus valores são introjetados a partir de outros indivíduos ou de grupos significativos para eles. Contudo, eles consideram esses valores como sendo seus. Desta forma, a fonte ou centro de avaliação, na maioria das questões, fica fora do indivíduo. Começa aí o triste ciclo de vivermos pautados no referencial dos outros. E, além disso, o critério para o qual os nossos valores são estabelecidos está ligado ao nível em que seremos amados e aceitos. É o que explica Alvarenga (1995, p.5), na citação abaixo:**

Um referencial externo pautado naqueles padrões ia determinando como deveríamos viver, que metas deveríamos alcançar e o que significaria sucesso ou fracasso para nós. Nossos olhos, nossos ouvidos, nossas bocas, nariz, pernas, braços, enfim todo nosso organismo passava então a ser dirigido, guiado,

conduzido, por aquelas forças externas criadas e controladas pelas pessoas significativas.

É importante ressaltar que a maioria dos valores introjetados por nós, não está ligada a nossa experiência pessoal subjetiva, mas às nossas relações com pessoas significativas. Rogers (1976) nos adverte que freqüentemente existe uma discrepância muito grande entre os valores que introjetamos e as nossas experiências. Como esses valores não estão abertos às verificações da experiência, o indivíduo precisa mantê-los de maneira rígida e imutável. A consequência disto é termos um colapso dos nossos valores, uma vez que, o que a sociedade descreve como incorreto, a nossa experiência poderá nos dizer o contrário, ou vice-versa. Vejamos o comentário de Rogers (1976, p. 21) a este respeito:

Como não podem ser comprovados, não existe uma maneira fácil de resolver contradições. Se a pessoa aceitou da comunidade a concepção de que o dinheiro é o supremo bem, e da Igreja a concepção de que o amor ao próximo é o valor mais alto, não tem como descobrir qual é, para ela, o mais valioso. Portanto, um aspecto comum da vida moderna é viver com valores absolutamente contraditórios.

**Ao final, podemos observar que, como entregou aos outros a base da valorização e perdeu o contato com o seu processo de valorização, a pessoa se sente profundamente insegura e fragilmente ameaçada em seus valores. Essa não é então uma grande forma de nos alienarmos, como falamos inicialmente? Poderá ela então, sentir um desamparo enorme, caso um desses valores tão fortemente arraigados fosse destruído? O que ficaria em seu lugar? Esta possibilidade ameaçadora faz com que mantenha suas concepções de valor com maior rigidez ou maior confusão, ou as duas coisas, como adverte Rogers (1976, p.21):**

Acredito que este retrato do indivíduo, cujos valores são quase sempre introjetados e mantidos como conceitos fixos, raramente examinados ou postos à prova, é o retrato de quase todos nós. (...) esta discrepância fundamental entre os conceitos do indivíduo e o que está realmente sentindo, entre a estrutura intelectual de seus valores e o processo avaliador que continua irreconhecido em seu íntimo.

Segundo Alvarenga (1989), podemos pensar ainda mais longe. Compreende-se que como resultado desse processo de valorização, no qual abandonamos o nosso centro de avaliação (nosso potencial organísmico), passamos a nos pautarmos no referencial dos outros. Assim, podemos dizer que se as pessoas próximas de nós não nos auxiliavam a entrar em contato

com o nosso referencial, muito pouco elas pararam para nos ouvir, muito pouco elas nos acolheram sem nos julgar, muito pouco elas tentaram nos compreender. Elas exigiam sempre de nós, julgavam-nos sempre a partir de um referencial delas, determinavam nossa direção sem nos levar em conta e, o que é pior, puniam-nos quando não alcançávamos os seus objetivos. Muitas vezes, aprendermos com elas, era nos desvalorizar, negar o nosso ser, esquecer a nossa pessoa. Como consequência, o que aprendíamos era nunca gostar de nós mesmos, porque elas nunca se mostravam satisfeitas conosco. Alvarenga (1989, p.146) a isso denomina de déficit emocional nas relações.

Passávamos a nos punir e a exigir cada vez mais de nós mesmos, indiscriminadamente. Rejeitávamo-nos com medo de sermos rejeitados, nos puníamos com medo de sermos punidos. O resultado era um vazio. Falta de nós mesmos, e falta da pessoa amada. E como consequência vinha o medo de nós mesmos e das pessoas, que é, em última análise, uma falta de nós mesmos e das pessoas. Como resultado, ainda vinha a confusão, a ansiedade e a desorientação.

Alvarenga (1974) apresenta dois conceitos: mapa e território que podem nos ajudar a compreender melhor esse déficit nas relações. O Mapa é considerado como o conjunto de crenças, valores e concepções que um indivíduo tem a cerca de si mesmo e do mundo a sua volta. O autor diz, que de um modo geral, esse mapa é construído “a priori” pela Família, Escola, Religião e outras instituições, que ditam normas de condutas para todos nós. A problemática em questão é que essas normas de condutas que nos são impostas, buscam defender os interesses das instituições e não do indivíduo. Assim, é através de recompensas e punições que os indivíduos vão sendo moldados para agirem de acordo com interesses externos ou para segui-los como um modelo que dirige o seu comportamento. É o que Alvarenga (1974, p.2) esclarece no trecho abaixo:

“O menino educado anda sempre limpo”, “É feio andar sujo”, “Sexo é mau”, “É pecado odiar a seus pais”, “O bom menino é aquele que estuda muito e que obedece a seus pais”, “O homem deve ser sério, honesto, honrado e trabalhador”, “Os pais devem amar a todos os filhos igualmente”, etc, etc. Poderia citar aqui uma infinidade de normas desse tipo que são colocadas para o indivíduo em termos rígidos e absolutos sob pena de perder o amor de Deus e de seus semelhantes caso desobedeça a qualquer uma delas.

A grande questão é que nós recebemos muitas vezes, esse mapa pronto. Já o nosso território está de acordo com as nossas experiências, por isso está ligado ao movimento que fazemos com o meio e suas interações interpessoais. Sendo assim, nada mais natural do que, em muitos momentos de nossas vidas, agirmos em direção contrária àquelas normas, uma vez que o nosso território está de acordo com o que nós experienciamos e o mapa com alguma norma imposta ou modelada, ensinada, pelos outros. Veja a continuação da citação anterior com o exemplo que Alvarenga (1974, p 2.) fez referência:

Ele pode odiar a seus pais e ter uma série de razões para isso. A criancinha pode bem cedo perceber que é muito mais agradável estar suja e poder brincar livremente do que ter de ficar o tempo todo olhando onde pisa, onde se assentar, etc. A mocinha que recebe um carinho mais íntimo de seu namorado pode experimentar, sincera e honestamente, o quanto aquele contato íntimo e afetuoso foi bom e enriquecedor para ela. Enquanto isso, no mapa, essas regiões estão cheias de avisos: “Não faça isso”, “Isso é mau”, “Você ainda vai se dar mal”, “Isso não é próprio de pessoas decentes” etc, etc De aviso e advertência o mapa está cheio. “Cuidado, é perigoso”, “Se você não fizer assim, eu não gosto mais de você”, “As pessoas não vão gostar de você”.

As conseqüências que Alvarenga (1974) aponta são que só seremos aceitos ou nos realizaremos, se agirmos de acordo com o “mapa” que outros criaram para nós. Inicia-se aí a grande luta das pessoas com elas mesmas, uma tentativa constante do indivíduo de encaixar o seu território num mapa pré-fabricado, caso contrário, ele não será feliz. É uma negação de suas experiências significativas porque elas não estariam de acordo com o molde criado. Em conseqüência disto, os indivíduos acabam respeitando muito mais esse mapa do que suas próprias experiências. Ou então, podem chegar a usar de uma fachada, uma máscara social, referente a um mapa imposto, e “por de trás do pano” agem de acordo com o que gostam e querem, mas condenam essa atitude na frente dos outros. Geralmente percebe-se uma dificuldade muito grande do ser humano em se arriscar em um novo tipo de ação, mesmo percebendo que aquele velho mapa já não está mais adequado. Uma dificuldade em partir para novos propósitos e abrir mão daqueles mais antigos.

Podemos nos perguntar então, como aconteceria o processo de valorização em uma pessoa plena? De acordo com Rogers (1976), esse processo é, sob alguns aspectos, muito semelhante em alguns pontos ao do bebê descrito anteriormente. Podemos dizer que para um adulto maduro, esse processo é visto como fluido e flexível. Os valores para ele não são aceitos rigidamente, pois eles mudam continuamente. Diz-se então que o centro de valorização está de novo firmemente estabelecido no íntimo da pessoa. É através de sua vivência e “feedback” que ele proporciona suas informações de valor, não de forma restritiva, pois ele está aberto a todas as provas que possa obter de outras fontes. Vejamos o exemplo de Rogers (1976, p. 24):

Assim, um amigo pode dizer que um livro novo é decepcionante. Lê duas críticas desfavoráveis do livro. Sua hipótese provisória é que não vai gostar do livro. Todavia, se ler o livro, sua valorização irá depender das reações nele provocadas e não do que os outros lhe disseram.

A pessoa madura, assim como os bebês, utilizam como critério do processo de valorização a sua realização. Ambas acreditam na sabedoria de seu organismo e são capazes de utilizá-la, (o homem é capaz de aliar a sua realização ao conhecimento).

Agora falando de algumas diferenças do processo, entre o adulto e o bebê, apontamos a complexidade em aproximar o que ocorre exteriormente, do íntimo da pessoa. Isso se reflete pelo fato de que no momento da descoberta, estão incluídos traços de memória de todas as aprendizagens importantes do passado. Isso se refere não só ao impacto sensorial imediato, como um sentido que advém de experiências semelhantes no passado, ou seja, o passado e o presente estão atuantes neste momento e entram na valorização. Isto porque o passado não é um ponto distante ao longo de uma linha, ele está presente interferindo, direcionando ou contaminando a maneira como reagimos ou experienciamos o momento presente.

Rogers (1976) aponta, diante do processo de valorização de uma pessoa madura três proposições: a primeira delas diz que no íntimo do ser humano existe uma base orgânica de um processo organizado de valorização. A segunda diz que este processo é eficiente na medida em que o indivíduo está aberto às vivências que ocorrem em seu íntimo. E a terceira, como forma de ajudar o indivíduo a aproximar-se da abertura para a vivência, estabelece uma relação em que ele seja apreciado como uma pessoa. Em que as descobertas que ocorrem em seu íntimo sejam compreendidas e avaliadas empaticamente e, nas quais tenha a liberdade de vivenciar seus sentimentos e os de outros, sem que ao fazê-lo, seja ameaçado.

Desenvolvendo a mesma linha de idéias utilizadas por Rogers (1976, 1977), falando ainda de uma pessoa madura, compreendemos que o conceito Consideração positiva de si é aplicado para falar da consideração que o próprio indivíduo experimenta em suas experiências relativas ao eu, de modo independente da aceitação (consideração positiva) de outra pessoa. Com essa conceituação o autor demonstra que essa experiência conduz a uma atitude positiva de si, que independe das atitudes do outro. Esta pessoa passa então a desempenhar o papel de Pessoa-critério, ou do original “his own significant social other”, o que anteriormente fora desempenhado por pessoas significativas.

Podemos dizer então, que esse estágio de tornarmos pessoa-critério de nós mesmos pode ocorrer de diferentes maneiras, dependendo da história de vida de cada indivíduo. Nos tornamos pessoa-critério, a partir do contato com pessoas significativas e incentivadoras desta consideração positiva, isto é, advinda de pessoas que incentivaram um processo orgânico de valorização, ou ainda, a partir das nossas próprias escolhas de nos relacionarmos selecionando pessoas do nosso convívio íntimo que nos possibilitem sermos nós mesmos. Na citação que segue abaixo podemos exemplificar o conceito de Rogers (1977, p.198-199) sobre Consideração positiva de si e pessoa critério.

As satisfações (ou frustrações) que acompanham as experiências relativas ao eu podem ser sentidas independentemente de qualquer manifestação de consideração positiva pelo outro. A consideração positiva assim experimentada indica-se pelo nome de consideração positiva de si. (...) O indivíduo chega, pois a experimentar a presença ou a ausência de consideração positiva, independente das avaliações pelo outro. Torna-se sua própria “pessoa-critério”.

Inicialmente, abordamos como uma condição de valor afasta a pessoa dela mesma, sendo assim utilizamos a descrição feita por Rogers (1976), do processo orgânico de valorização, desde o bebê até a descrição, no caso dos adultos, assim como o que Alvarenga (1974, 1989, 1995) denominou de déficit emocional nas relações, ou seja, a falta de pessoa, que pode ser compreendida como falta de nós mesmos, assim como o conceito de mapa X território. Posteriormente, abordamos como é o processo de valorização na pessoa plena, o conceito de consideração positiva de si e pessoa-critério,

Pretendemos, no entanto, apresentar nos capítulos que se seguem, como a Psicoterapia Centrada no Cliente poderá contribuir para o processo de exploração e compreensão dos valores, assim como suas reformulações e mudanças. Enfocaremos as dimensões básicas da psicoterapia, segundo Rogers (1967, 1980)

e colaboradores, assim como o desenvolvimento do processo terapêutico, mesmo sabendo que existem várias formas para que a pessoa entre em contato com ela mesma, seja através de um amigo ou através de um profissional responsável. Porém o que se pretende ressaltar segundo essa Abordagem, é que poderemos desenvolver atitudes terapêuticas e tais atitudes poderão ser utilizadas por qualquer pessoa. É o que Alvarenga (1996, p. 2) explicita na citação abaixo:

...o primeiro passo seria uma atenção cuidadosa a nós mesmos, a nossas crenças, valores e habilidades. É necessário em primeiro lugar que paremos em nós mesmos. Que nos ouçamos e que possamos nos perceber de uma maneira mais clara e realista. É necessário que possamos explorar bem onde estamos (em termos de nossas habilidades) e que possamos compreender onde queremos ou precisamos chegar (em termos de nossas habilidades, crenças e valores). São várias as maneiras pelas quais podemos fazer isso. Só ou acompanhados. Com ajuda de um profissional ou de um amigo. É necessário que alguém nos ouça para que possamos nos ouvir, que alguém nos conheça para que possamos nos conhecer e ou então que sejamos capazes de fazermos isto sozinhos. Também são vários os procedimentos dos quais podemos usar para nos conhecer melhor, escrever mais, seguir alguns programas de auto conhecimento nos isolarmos durante algum período ou submetermos a uma avaliação de nossas condições através de profissionais especializados que puderem determinar com acuracidade as nossas condições físicas, emocionais, intelectuais, financeiras, etc. para elaboração de um programa mais adequado a nossa pessoa.

## *CAPÍTULO 2 - MUDANDO O REFERENCIAL*

**Iniciaremos esse capítulo com um trecho abaixo, de Rogers (1997), do seu livro Tornar-se Pessoa, no qual ele descreve, encantadoramente, a motivação para a mudança na pessoa. Parece-nos muito propício fazer referência a essa passagem de seu livro, uma vez que no presente capítulo pretendemos ressaltar como a Abordagem oferece condições facilitadoras para tal processo de mudança.**

Gradualmente minha experiência me fez concluir que o indivíduo traz dentro de si a capacidade e a tendência latente, se não evidente, para caminhar rumo a maturidade. Em um clima psicológico adequado, essa tendência é liberada, tornando-se real ao invés de potencial. Isto se mostra evidente na capacidade do indivíduo para compreender aqueles aspectos da vida de si mesmo que lhe estão causando dor e insatisfação, uma compreensão que investiga, por detrás do conhecimento consciente de si mesmo, aquelas experiências que escondeu de si devido à natureza ameaçadora. Isso se revela na tendência para reorganizar sua personalidade e sua relação com a vida em maneiras que são tidas como mais maduras. Seja chamando a isto uma tendência ao crescimento, uma propensão rumo a auto-realização ou uma tendência direcionada para frente, esta constitui a mola principal da vida, e é, em última análise, a tendência de que toda a psicoterapia depende. É a necessidade que se faz evidente em toda vida orgânica e humana – de expandir, tornar-se autônoma, desenvolver, amadurecer – a tendência de expressar e ativar todas as capacidades do organismo, ao ponto em que tal ativação aprimore o organismo ou a pessoa. Essa tendência pode se tornar profundamente oculta sob camadas de defesas psicológicas incrustadas que se sobrepõem; pode estar escondida através de fachadas elaboradas que negam sua existência; porém sustento que ela existe em cada indivíduo, e aguarda somente pelas condições apropriadas para ser liberada e expressa. (ROGERS, 1997, p.40)

Precisamos, portanto de um profissional (ou uma pessoa) que nos ajude a entrar em contato com nós mesmos, para explorarmos onde estamos e compreendermos onde queremos ou precisamos chegar. Existem dimensões humanas reais e operacionais, estabelecidas por Rogers (1967) e colaboradores que facilitam esse processo de aprendizagem. Para tanto, é necessário que voltemos na história da Psicoterapia Centrada no Cliente, para compreendermos a sua evolução.

### *2.1 - Breve histórico sobre a pesquisa na terapia centrada no cliente*

**Identificamos 4 (quatro) fases distintas no desenvolvimento da Pesquisa na Terapia Centrada, que estão descritas nos quadros abaixo, listadas por Condições do processo; Conseqüências do processo; Foco do processo; Ênfase dada no processo: Estas concepções foram descritas por Rogers (1967). Utilizaremos também a compreensão de Alvarenga (1970 b) com a finalidade de apresentarmos melhor esse histórico.**

1ª Fase - A partir de 1940
A. CONDIÇÕES: elas residem principalmente no cliente
B. CONSEQUÊNCIAS: são discretas e não ordenadas
C. FOCO: é o contexto da terapia
D. ÊNFASE: sobre o comportamento do cliente. A única atividade do terapeuta era o rapport, evitava-se intervenções. Terapia Não-diretiva

Obs: é importante ressaltar que este modelo era colocado na época em termos condicionais, isto é, se existem determinadas condições, determinados fenômenos ocorrerão.

2ª Fase - até 1951
A. CONDIÇÕES: são as mudanças perceptuais
B. CONSEQUÊNCIAS: as mudanças no comportamento
C. FOCO: o foco está fora da terapia
D. ÊNFASE: é a pessoa, o cliente

Obs: Surge a teoria do “self”, a teoria trata da realidade fenomenológica do impulso, do desenvolvimento do organismo, da natureza do self, como um contrato originado das percepções e das experiências.

3ª Fase - meados de 1955
A. CONDIÇÕES: se as condições necessárias e suficientes são mantidas
B. CONSEQUÊNCIAS: o processo ocorrerá nos clientes
C. FOCO: é sobre o terapeuta na terapia
D. ÊNFASE: é sobre as atitudes do terapeuta

Obs: surgem modificações importantes na conduta do terapeuta, seu papel na terapia se modifica. São estabelecidas condições necessárias ao processo e cabe ao terapeuta a responsabilidade de mantê-las. O terapeuta é mais ativo.

4ª Fase - a partir de 1957
A. CONDIÇÕES ANTECEDENTES AO PROCESSO: variáveis independentes
B. O PROCESSO TERAPÊUTICO: variáveis dependentes e independentes
C. MUDANÇAS NA PERSONALIDADE: variáveis dependentes

Obs: entende-se variáveis independentes, como independentes do terapeuta; e dependentes aquelas que dependerão de sua ação. Além do terapeuta se tornar agora mais ativo, existe uma ênfase e, conseqüentemente, uma responsabilidade em suas ações.

## ***2.2 - As variáveis do terapeuta, antecedentes ao processo Psicoterápico, dimensões estabelecidas por Rogers e colaboradores.***

Em 1957, Rogers estabeleceu três dimensões básicas: a primeira delas é considerada como Empatia, ou Compreensão Empática. Para essa expressão utilizamos a definição que Feldman (2004) utilizou em seu livro, Encontro: uma abordagem humanista. Ela descreve Empatia como a capacidade de compreender o outro quando nos colocamos em seu lugar e percebemos sua experiência do seu lugar - seus sentimentos, seus problemas e a maneira como ele os comunica; vejamos também a definição de Rogers (1997, p.39):

Também acho que a relação é significativa na medida em que sinto um desejo contínuo de compreender – uma empatia sensível com cada um dos sentimentos e comunicações do cliente como estes lhe parecem no momento. Aceitação não significa muito até que se envolva a compreensão. É somente à medida que compreendo os sentimentos e pensamentos que parecem tão terríveis a você, ou

fracos, ou tão sentimentais, ou tão bizarros - é somente quando eu os vejo como você os vê, e os aceito como a você, que você se sente realmente livre para explorar todos os cantos recônditos e fendas assustadoras de uma experiência interior e freqüentemente enterrada.

A segunda dimensão estabelecida é a Congruência (ou Autenticidade, Genuinidade), que pode ser compreendida como a possibilidade de sermos nós mesmos nas relações que estabelecemos, ao fato de estarmos conscientes de nossos sentimentos reais sem a necessidade de ocultá-los. É como Rogers (1997, p.37) descreve em seu livro *Tornar-se Pessoa*. Vejamos a citação abaixo:

Descobri que quanto mais conseguir ser genuíno na relação, mais útil esta será. Isso significa que devo estar consciente de meus próprios sentimentos, o mais que puder, ao invés de apresentar uma fachada externa de uma atitude, ao mesmo tempo que mantenho uma outra atitude em um nível mais profundo ou inconsciente. Ser genuíno também envolve a disposição para ser e expressar, em minhas palavras e em meus comportamentos, os vários sentimentos e atitudes que existem em mim.(...) É somente ao apresentar a realidade genuína que está em mim, que a outra pessoa pode procurar pela realidade em si com êxito. Descobri que isso é verdade mesmo quando as atitudes que sinto não são atitudes com as quais estou satisfeito, ou atitudes que parecem conducentes a uma boa relação. Parece extremamente importante ser real.

**A terceira é denominada Aceitação (ou Respeito, Consideração Positiva Incondicional), que se refere à importância de acolher sem impor qualquer julgamento dos valores dos outros, de suas experiências, de seus comportamentos e até dos seus sentimentos. Feldman (2004) descreve o conceito aceitar como permitir ao outro ser o que ele é, considerá-lo como um indivíduo único e valioso por seu próprio mérito, ainda que ele**

**encare a vida e seus problemas de forma diferente da nossa. No mesmo sentido, citamos a definição de Rogers (1997, p.38):**

Por aceitação, quero dizer de uma consideração afetuosa por ele enquanto uma pessoa de autovalia incondicional – de valor, independente de sua condição, de seu comportamento ou de seus sentimentos. Significa um respeito e apreço por ele como uma pessoa separada, um desejo de que ele possua seus próprios sentimentos a sua própria maneira. Significa uma aceitação de suas atitudes no momento ou consideração pelas mesmas, independente de quão negativas ou positivas elas sejam, ou de quanto elas possam contradizer outras atitudes que ele sustinha no passado essa aceitação de cada aspecto fluente desta outra pessoa constitui para ela uma relação de ser querido e prezado como uma pessoa parece ser um elemento sumamente importante em uma relação de ajuda.

**Posteriormente, Rogers (1967) e colaboradores, através de pesquisas realizadas, comprovaram que, quando o terapeuta funcionava num alto nível daquelas dimensões (empatia, congruência e respeito), apareciam outras, que associadas às primeiras, também favoreciam o crescimento do cliente, sendo elas: Concreticidade, Imediaticidade, Confrontação e Auto-abertura, é o que veremos a seguir. Com o intuito de facilitar a nossa compreensão, utilizaremos a descrição de Alvarenga que, em 1970, esquematizou em um quadro as concepções de Rogers (1967) e colaboradores, que veremos posteriormente. Discutiremos aquelas variáveis antecedentes ao Processo, portanto cabíveis ao terapeuta.**

**As dimensões de Empatia, Congruência e Aceitação foram classificadas ora como atitudes iniciativas, ora como responsivas do ajudador: Concreticidade, Imediaticidade, Confrontação e Auto-abertura são classificadas como iniciativas. Façamos aqui um parêntese para que se compreenda que atitude responsiva é aquela que como o próprio nome diz, responde ao conteúdo e sentimento expressos pelo ajudado. Já as atitudes iniciativas do terapeuta têm um intuito de iniciar um movimento no ajudado.**

**As pesquisas realizadas por Rogers (1967) e colaboradores revelaram, que quando essas atitudes estavam num baixo nível, o relacionamento era para pior, provocando a piora ou deteriorização do paciente e, quando elas estavam num alto nível, o relacionamento era para melhor, provocando a melhora ou crescimento do cliente. Isso quer dizer que a psicoterapia, como praticada na época, poderia ser para melhor ou para pior, dependendo do nível de funcionamento do terapeuta naquelas atitudes.**

Rogers (1967) e colaboradores revelaram através de pesquisas realizadas que as atitudes do terapeuta estavam associadas ao nível do processo do cliente e, esse processo por sua vez, determinava o resultado. Comprovaram ainda que, diferentes níveis das dimensões provocariam diferentes níveis do processo e do resultado.

Posteriormente, Carkhuff (1969) define estágios das dimensões individuais que dão seqüência às pesquisas realizadas anteriormente por Rogers (1967) e colaboradores. As atitudes do terapeuta foram em consequência, operacionalizadas em comportamentos observáveis e mensuráveis e, portanto, possíveis de serem adquiridas e/ou desenvolvidas através de treinamentos sistemáticos. Sendo assim, pessoas leigas foram treinadas para funcionar como agentes terapêuticos e os resultados evidenciaram que em poucas horas de treino, essas habilidades poderiam ser adquiridas.

O autor esclarece que ao longo do processo de ajuda, o ajudador deverá fazer discriminações precisas e agir a partir delas. Segundo ele, a comunicação é um tipo de ação neste processo e, dependendo das discriminações, o ajudador poderá assumir uma postura responsiva ou iniciativa em relação ao ajudado.

Nesse contexto de alta discriminação e alta comunicação, o ajudado aprende, através da resposta do ajudador, para que ele posteriormente possa naturalmente aprender a fazer discriminações mais assertivas e assim responder afetivamente aos outros. Isso é comunicar aos outros para finalmente agir de outra forma. As dimensões não seguem nenhuma sucessão necessária e o ajudador é flexível no emprego delas. Para o autor a meta de uma ajuda efetiva, bem como uma vida efetiva, é agir tão construtivamente quanto possível nas melhores discriminações disponíveis.

Carkhuff (1969) considera a empatia a base para uma ajuda efetiva. Dela resulta o emprego apropriado e significativo de todas as outras dimensões. Sem profundidade no entendimento por parte do ajudador, há pouca esperança para o ajudado vir a se entender em níveis cada vez mais profundos. Esclarecedora a sua colocação, na citação abaixo:

Nossa definição de empatia, então é uma função na qual não podem ser separadas as atividades do ajudador e do ajudado. A ênfase está na habilidade

do ajudado para empregar construtivamente as comunicações do ajudador. Se o ajudador não puder empregar para seus próprios propósitos a comunicação do ajudador, então nós não podemos dizer que o ajudador é com precisão empático. (...) Por outro lado, se as comunicações do ajudador permitirem o ajudado a continuar se entendendo a níveis significativos ou se entendendo a níveis até mais profundos, então nós poderemos separar níveis efetivos de compreensão empática. (CARKHUFF, 1969 p. 83)

Com a finalidade de esclarecer ainda mais os estágios descritos pelo autor, pretendemos esquematizá-los. Cada dimensão foi dividida em estágios distintos, como podemos ver abaixo:

<i>Estágio 1 de Empatia</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No primeiro estágio o foco está em formulações intercambiáveis de discriminações entre o ajudador e o ajudado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A base da comunicação permite o ajudado a identificar como o ajudado está se expressando, assim como a profundidade em si compreender.</li> </ul>
<i>Estágio 2 de Empatia</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cabe ao ajudador estender os limites do seu próprio entendimento sobre o ajudado, com a finalidade de proporcionar um auto entendimento para o ajudado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fase mais interacional, pois o ajudador e o ajudado estão em movimento em busca de níveis mais profundos de entendimento.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esta fase é essencial dentro do processo, pois ela aprofunda a compreensão para a resolução de conflitos.</li> </ul>
<i>Estágio 3 de Empatia</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O terceiro estágio concentra-se na fase de resolução de problemas, pois advém de um estágio anterior de profunda compreensão empática.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Há um direcionamento que emerge do entendimento, porém compete ao ajudador expor a sua compreensão da experiência do ajudado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O nível mais alto da compreensão empática é a ação.</li> </ul>
<i>Estágio 1 de Respeito</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ênfase na consideração positiva incondicional, pois ela permite ambos, ajudador e ajudado, experienciar a realidade do ajudado o quanto mais possível.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A comunicação está implícita: “Comigo você é livre para ser o que você é”.</li> </ul>

<i>Estágio 2 de Respeito</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Neste momento cabe a habilidade do ajudador em discriminar aspectos do ajudado ao qual ele poderá responder positivamente, esta é uma base para o ajudado possa vir a ter respeito pelas próprias capacidades.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O grau para o qual o ajudador se compromete e pode com intensidade entender o ajudado reflete o grau para o qual ele comunica respeito.</li> </ul>
<i>Estágio 3 de Respeito</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A última fase de respeito enfatiza uma condicionalidade de respeito. Isso é, determina sua fase de desenvolvimento. “Eu só te respeitarei se você funcionar a seu nível mais alto”. A mensagem central dessa fase é não aceitar o indivíduo menos do que ele pode se apresentar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ É necessário um nível de autenticidade do ajudador, uma vez que ele comunicará ao ajudado ambos os seus sentimentos, positivos e negativos, sobre o comportamento do ajudado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Não existe um condicionamento do tipo: “faça coisas como eu faço”, mais sim aquele que facilite ao ajudado a “achar seu próprio modo de fazer”. Busca pela Autenticidade.</li> </ul>
<i>Estágio 1 de Autenticidade</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ É dividida apenas em duas fases:</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A ênfase inicial está em um mínimo de congruência do ajudador ou, talvez mais importante, a ausência de Incongruência.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ É considerada uma fase responsiva.</li> </ul>
<i>Estágio 2 de Autenticidade</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ É considerada uma fase iniciativa.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O movimento ao longo da ajuda é de técnica a pessoa. Quer dizer, o ajudador se orienta a se tornar mais pleno e livre na relação, isso faz com que o ajudado também possa se apresentar o mais pleno e livre possível.</li> </ul>
<i>Estágio 1 de Concreticidade</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Durante esta fase inicial o ajudador emprega os seus recursos para que o ajudado possa discutir o mais concretamente possível os sentimentos específicos de seu conteúdo emocional.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O ajudador é estimulado a ser mais preciso na compreensão do ajudado e, quando essas discriminações forem mal entendidas, ele terá habilidade para clarear e corrigi-las de acordo com as experiências e sentimentos do ajudado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Encoraja o ajudado a prestar atenção em seus conflitos emocionais.</li> </ul>
<i>Estágio 2 de Concreticidade</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nesta fase intermediária o ajudador encoraja o ajudado a se explorar de modo mais abstrato, menos específico.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Uma vez que este estágio envolva proibição não específica e livre-associação, isto permite ao ajudado quebrar construtos pessoais ainda rígidos.</li> </ul>

<i>Estágio 3 de Concreticidade</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nesta terceira fase é que são analisadas, por parte do ajudado, as alternativas de curso de ação, incluindo em particular as vantagens e desvantagens para cada uma delas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Podem incluir perguntas e respostas, por parte do ajudador e do ajudado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fica aparente ao ajudado que ele tem uma liberdade muito maior do que ele imaginava ter.</li> </ul>
<i>Estágio 1 de Confrontação</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inicia-se por uma fase preparatória para medir o grau de abertura à confrontação. É um estágio de investigações ao invés de confrontações diretas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ As respostas do ajudado, é que darão ao ajudador, a prontidão exata em que ele se encontra para confrontações mais diretas.</li> </ul>
<i>Estágio 2 de Confrontação</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O ajudador observa as incongruências do ajudado, sejam elas de acordo com seus comportamentos, ou a imagem que o ajudado tem dele mesmo. O ajudador confronta então o ajudado nas incongruências que ele apresentar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O ajudador é levado a pensar na possibilidade de mudança, utilizando para isso recursos que ele ainda não conhece.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O último estágio de efeito da confrontação é permitir que o ajudado confronte ele mesmo, e quando apropriado os outros. Este é um pré-requisito para o encontro saudável do indivíduo com a vida.</li> </ul>
<i>Estágio 1 de Imediaticidade</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Existe uma fase inicial na interpretação da imediaticidade. Muitas vezes ela se apresenta como: “você está tentando me dizer alguma coisa, alguma coisa de você com relação a mim”.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O intuito da resposta é de melhorar a comunicação entre ambos, assim como facilitar as discriminações do ajudador, com relação ao ajudado.</li> </ul>
<i>Estágio 2 de Imediaticidade</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Neste segundo estágio, pessoas saudáveis, comunicam aquilo que estão comunicando, falam o que estão dizendo, são aquilo que eles são. Pessoas funcionando mal (incongruentes), comunicam suas comunicações de forma distorcida. Elas nunca estão falando ou vivendo sobre aquilo que estão falando ou estão vivendo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A imediaticidade da pessoa saudável, fará com que a pessoa que esteja funcionando mal, eleve seu nível de funcionamento nas relações com a vida.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O ajudador tem uma visão melhor de si, assim como tem uma melhor visão do ajudado.</li> </ul>

**Para compreendermos melhor os estágios e sua relação entre terapeuta e cliente, vejamos a contribuição com o exemplo de Alvarenga (1989, p. 144):**

Um nível alto de empatia no início do processo com o cliente funcionando em baixos níveis poderia ser ameaçador para o cliente. Uma aceitação incondicional durante todo o processo poderia impedir o desenvolvimento do cliente, ou retardá-lo. Se o terapeuta confrontasse prematuramente o cliente, essa confrontação poderia gerar confusão no cliente e deteriorar o processo. A auto-abertura do terapeuta no início do processo poderia ser ameaçadora para o cliente. Se o terapeuta não fosse capaz de ser abstrato quando o cliente não conseguia ainda ser concreto, isso também poderia afetar negativamente o processo etc.

### *2.3 - Variáveis do cliente dentro do Processo Psicoterápico*

Abordamos até o momento as Variáveis Antecedentes ao Processo Psicoterápico, variáveis do Terapeuta. A seguir, descreveremos as Variáveis do Processo, sendo elas: Experiência, Construtos Pessoais, Maneira de Expressar Problemas e Entrega ao Relacionamento. Utilizaremos as descrições de Gendlin (1967) e Alvarenga (1970 a, 1970 c, 1990, 1996) para que possamos compreender melhor essas variáveis.

A primeira variável que Gendlin (1967) identificou e definiu foi a Experiência. Como as demais, ela é medida através da comunicação verbal dos indivíduos. Durante o Processo Psicoterápico, o indivíduo fala de suas dificuldades, sendo que o modo como ele fala delas é que demonstra o seu grau de proximidade ou afastamento da experiência. É como esclarece Alvarenga: “é o grau de incongruência ou congruência entre a experiência e a representação que o indivíduo faz dela”.

A Experiência tem uma relação direta com os nossos sentimentos. Ela pode ser considerada como perceptual, contendo significados implícitos. O que se experimenta pode ser simbolizado e, tal simbolização pode estar baseada nesta referência direta, ou não. Os significados que criamos são formados entre a interação das experiências e dos símbolos, sendo que qualquer elemento da nossa experiência poderá ser simbolizado cada vez mais diferenciado e adequado, de acordo com a própria experiência. É o que Alvarenga (1970 c, p.2) nos esclarece na seguinte passagem:

À medida que o indivíduo volta-se para sua experiência, o significado implícito torna-se simbolizado em por exemplo: “eu estou com raiva”, “eu estou de acordo com o que ele está dizendo”, ou “eu estou aborrecido com o

que está ocorrendo(...) No último exemplo o indivíduo que se sente aborrecido com o que está acontecendo pode continuar a recorrer à sua experiência e formar outros significados a partir dela. “eu estou aborrecido porque na gosto de ver uma pessoa ser ofendida”, Não, é mais do que isto. “Eu ressinto seu poder também”, “Bem, eu suponho que um outro aspecto disto é que eu tenho medo que ele me ofenda também”. Dessa forma uma corrente contínua de significados cada vez mais refinados pode vir de uma único momento da experiência.

Gendlin (1967) e colaboradores elaboraram uma escala que tenta detectar os níveis em que o cliente pode se encontrar durante o processo. Essa escala, consta de sete estágios que indicam o grau de proximidade entre o cliente e sua experiência. Faremos uma apresentação desses sete estágios de forma esquemática, a fim de facilitar sua compreensão:

<i>Estágio 1</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caracteriza-se por uma narrativa de acontecimentos sem uso de referência pessoal. O cliente não se usa como ponto de referência, não diz nada acerca de si, dos seus sentimentos, atitudes ou reações.</li> </ul>
<i>Estágio 2</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O cliente estabelece associação entre a narrativa e ele próprio, pelo uso de referência pessoal, porém ele somente descreve a história e não vai além disto. Qualquer emoção mencionada é descrita como parte da história, não do cliente.</li> </ul>
<i>Estágio 3</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Em alguns momentos, durante a narrativa da história, o cliente, faz menção entre parêntesis sobre suas reações e respostas, porém estas associações estão relacionadas somente a acontecimentos externos.</li> </ul>
<i>Estágio 4</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nesse estágio, o cliente começa a relatar algo sobre seus sentimentos, a imagem que tem de si, porém ele ainda apresenta dificuldades nessas descrições. Ele está consciente de seus sentimentos e reações e está apto para expressá-las, porém ainda não está engajado em um esforço para se explorar e nem está usando seus sentimentos para sua autocompreensão.</li> </ul>
<i>Estágio 5</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inicia-se um movimento do cliente para usar seus sentimentos num esforço para explorá-los. Ele está engajado em um processo de auto-exploração rumo a autocompreensão. É expressão da dificuldade em alcançar a auto-compreensão que o classifica no estágio 5.</li> </ul>

*Estágio 6*

- Nesse momento, o cliente está examinando o significado dos seus sentimentos ou autoconceito e já está apto para chegar a suas conclusões para futuras auto-explorações.

*Estágio 7*

- O cliente não necessita mais de uma narrativa como ponto de partida. Ele se move livremente entre sentimentos e consegue compreendê-los rapidamente. Ele consegue apresentar um quadro claro de si, o que seus pensamentos, sentimentos e ações representam para ele mesmo.

Contudo, neste momento, é importante traçar um paralelo com o capítulo anterior, pois Gendlin (1967) relaciona a experiência no desenvolvimento do Processo Psicoterápico com a valoração que, segundo ele, poderá ser uma direção para o comportamento da pessoa.

Gendlin (1967), através do Processo Experiencial, parte do pressuposto de que quanto maior for a nossa capacidade de nos recebermos livremente, sem imposições ou normas, maior será o nosso movimento interior, conseqüentemente maior será a nossa mudança. Sendo assim, as mudanças ocorrem a partir de uma transformação interna. É como um desabrochar, um despertar.

Vejamos na citação abaixo a descrição utilizada por Alvarenga (1970 c, p. 5), referente à conceituação de Gendlin sobre valores:

Gendlin (1970) propõe antes de tudo, que o que nós usualmente chamamos de valores, são conclusões. Nós nos preocupamos somente com o que escolhemos, resolvemos fazer com o que vemos os outros escolher. Nós não nos importamos muito com o processo que leva a essa escolha. (...) À conseqüência do processo, isto é, à escolha, solução, resultado, Gendlin (1970) denominou de valor-de-conclusão. Ao processo e às características que nele ocorrem, chamou de valor-de-processo.

O autor enfatiza que no início do processo terapêutico, o que importa não é a decisão do cliente, mas sim o tipo de processo, que tipo de interiorização o levou a tomar tal

decisão. Ele acrescenta que o movimento ou direção do cliente, em busca deste ou daquele valor-de-conclusão, é o que importa. Como terceira característica, o processo experiencial avança à medida que o cliente está atento para os significados sentidos e consegue diferenciá-los. A quarta característica trata da utilidade dos valores-de-conclusão dentro do processo. Eles afetam o processo porque sempre estão ligados com sentimentos do cliente. Sua utilidade se faz na medida que o cliente consegue diferenciar esses sentimentos e torná-los incorporados ao processo experiencial. Vejamos a colocação descrita por Alvarenga (1990, p.1)) a cerca do Processo Experiencial:

As vezes temos medo de deixar que esse processo ocorra livremente porque não sabemos, a priori, onde ele vai dar. Não temos coragem de assumir a nossa verdadeira direção, ou melhor dizendo, a direção que se formou em nós através da nossa vida. Por outro lado, não somos capazes de forjar uma direção. O máximo que podemos fazer é impedir que a verdadeira direção surja. Nesse caso, vivemos escondidos, contidos atrás de nossas máscaras e nossa vida passa a ser um papel.

Gendlin (1969) observou através de pesquisas, que a terapia realizada na época, não ajudava àquelas pessoas que estavam afastadas de sua experiência a aproximarem delas mesmas. Complementa ainda, que muitas dessas pessoas tendiam a não evoluir no processo. Dentro desse contexto Gendlin (1969) criou a Focalização, no intuito de ajudar as pessoas a aproximarem de sua experiência e, portanto, facilitar o movimento do processo terapêutico.

Focalização é portanto compreendida como um sub-processo essencial, embora não seja único e nem suficiente para a psicoterapia. É um método que tem como objetivo, colocar o cliente diretamente no centro do problema para chegar a um nível concreto do trabalho, após somente algumas entrevistas iniciais.

Esse método envolve uma inversão completa. Antes de tudo é importante deixar de falar sobre o que ocorre com você. É como esclarece Alvarenga (1996): “geralmente a gente pensa ‘de fora’ sobre a gente, neste método é o contrário, é de dentro para fora”. A partir daí é sentida a versão corporal do problema.

**Focalizar é entrar em contato com o impacto que o mundo, as coisas, pessoas e acontecimentos nos causaram. Focalizar é nos receber por inteiro, sem regras ou normas. É um contato gratuito conosco, isento de exigências. Vejamos a definição, ainda que poética, de Alvarenga (1996, p. 1) sobre o que é a focalização:**

Focalizar, é portanto, ser um. Ser um consigo e com o mundo. Sem explicações lógicas ou racionais, sem princípios de certo-errado ou bom-mau. É uma entrega. Entrega a si mesmo. À medida que você se entrega a si mesmo, com benevolência e amor você se funde com o mundo. Acaba o dentro e o fora, e eu e você. Só existe então uma energia fluindo em todas direções. Focalizar é estar receptivo a sua essência. Àquela sensação ainda não explicitada que temos quando algo nos toca e que ainda não foi codificada, e expressada num gesto ou palavra. É receber uma sensação difusa, sem forma, indiferenciada e deixar que ela nos mostre a nossa expressão, sem papéis, objetivos, ou regras.

**Sendo assim, é possível sentir um problema como um todo e deixar o que é importante vir do que é corporalmente sentido. Veja o exemplo de Alvarenga (1996): “quando você tiver sentido um problema como um todo, não decida o que é mais importante. Sinta-o, não decida nada. Deixe que o ponto importante do problema venha naturalmente para você”. A partir dessas colocações descritas inicia a focalização.**

**Vejamos abaixo a adaptação e o roteiro descrito por Alvarenga (1985), que nomeou esse instrumento de Diário Intelectual e considera-o como uma técnica na qual poderá ajudar o indivíduo a explorar melhor seus sentimentos, conceitos, percepções, crenças e valores. Conseqüentemente, poderá compreender melhor seus significados, ter uma visão mais realista, descobrir novas maneiras de lidar consigo mesmo, com as pessoas e com a vida. E visa em última instância, tornar seus construtos pessoais mais flexíveis.**

***Instruções:***

Numa situação de certo relaxamento e tranqüilidade, pedimos ao indivíduo que pense um pouco numa situação recentemente vivenciada ou algum fato que foi marcante no seu dia, algum problema específico que a pessoa esteja vivendo, por exemplo, e depois formule pensamento, opiniões ou sentimento da seguinte maneira:

Pedimos a ela que deixe de lado qualquer julgamento sobre o que vai escrever, que não se preocupe com forma literária, gramatical, lógica, coerência, crítica moral ou avaliação sobre o que será registrado, pois

se trata de um exercício pessoal que somente será dividido como grupo caso a pessoa queira ou sinta necessidade. Solicitamos que a pessoa se expresse em forma de itens para maior clareza.

<i>1º Passo:</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pedimos a pessoa que escreva cinco frases que lhe venham à cabeça quando pensa, em determinado fato ocorrido em sua vida.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Deixe as frases saírem livremente, mesmo que às vezes (essas frases) aparentemente não tenham a ver como o que você pensou.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Escreva simplesmente o que lhe vier à cabeça, sem pensar. Lembramos ao sujeito que normalmente: “quem pensa não escreve, quem escreve não pensa”.</li></ul>
<i>2º Passo:</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Solicite a pessoa que leia para si mesmo ou para o grupo, de acordo com o interesse, esses 5 (cinco) itens e se pergunte se desses itens não lhe surge um sexto que sintetize todos eles, ou que represente uma nova compreensão a partir da leitura dos itens anteriores. Caso não ocorra esse sexto item, pede-se que escolha um dos cinco que lhe pareça mais significativo ou abrangente para ser desenvolvido.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Solicita-se então que coloque em destaque esse item escrevendo-o novamente. Agora ele pode se preocupar com a forma gramatical, clareza de expressão, etc.</li></ul>
<i>3º Passo</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pede-se à pessoa que elabore uma frase simplesmente que traduza aquele item e que dê uma direção para a sua vida.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Essa frase pode ser colocada no formato:</li></ul>
Se.....então..... Ex: Se eu me assumir mais e me colocar, então eu posso sair dessa condição de submissão que tanto me aborrece.
<i>4º Passo</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ O ajudador vai procurar desenvolver com o sujeito o processo de exploração e compreensão daquele princípio identificado.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ As implicações que ele tem para a sua vida. Solicita-se que ele analise estas implicações em três áreas básicas: na sua relação com o trabalho, na sua relação com a família e sua relação consigo mesmo.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Isto é, pede-se que seja analisado que efeito teria nessas áreas o fato do sujeito conduzir sua vida de acordo com esses princípios.</li></ul>
<i>5º Passo</i>

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Concluindo a elaboração das implicações para tornar esses pontos mais concretos e operacionalizáveis, pede-se ao sujeito que expresse algumas maneiras que indicariam estar ele agindo de acordo com aquela direção.</li></ul> |
|--|

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pede-se a ele que tente descrever tipos de ações ou comportamentos que evidenciassem o vértice desta direção.</li></ul> |
|---|

<i>6º Passo</i>
-----------------

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Programa:</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ O programa deve ser elaborado criando condições para que aqueles comportamentos citados no passo (5) possam ocorrer. Ele deve ser feito levando em conta as condições da pessoa para executar essa ou aquela tarefa, isto é, considerando a capacidade atual da pessoa em relação a meta que ela propões alcançar.</li></ul> |

Faz-se necessário esclarecer ao leitor, que a Focalização utilizada por Gendlin (1969), assim como o Diário Intelectual apresentado por Alvarenga (1985), são considerados dentro do Processo Psicoterápico, como dimensões técnicas utilizadas pelo terapeuta. Mais adiante veremos que o quadro esquematizado por Alvarenga em 1970 nos dará uma visão geral de todo o processo.

Passamos agora a abordar uma outra variável do Processo, chamada Construtos Pessoais, que é definido por Alvarenga (1970 a) como a maneira como o cliente estabelece suas percepções, crenças e valores acerca de si mesmo e do mundo em sua volta, se o faz de maneira rígida ou flexível.

Sendo assim, voltaremos a falar de um importante conceito abordado no primeiro capítulo: Mapa e Território. Descrevemos que o cliente vive em um mapa, mas no processo terapêutico ele descobre que o seu mapa não é o território, e que o território da experiência é muito mais complexo. Este processo então, substitui generalizações que resultavam em insatisfações, para um exame das ricas experiências primárias em que se basearam mudanças que revelam a falsidade de muitas generalizações e proporcionam uma base para novas generalizações mais adequadas. Vejamos as considerações de Alvarenga (1970 a, p. 6):

O processo terapêutico proporciona uma oportunidade resguardada de descer de um elevado nível de abstração do seu mapa e explorar o território da

experiência primária. No momento em que se está construindo um novo mapa e tem consciência de que é somente um mapa, e não a própria experiência, a terapia pode terminar.

Além disso, o autor acrescenta que, em situações livres de ameaças (como num processo terapêutico), é permitido ao indivíduo explorar e descobrir as incongruências existentes entre seu mapa e sua experiência. Para, posteriormente, formular um novo mapa, cujas representações são mantidas em forma de tentativas, podendo ser reformuladas ou substituídas por outras mais adequadas cujo significado é extraído das experiências orgânicas.

Rogers (1967) e colaboradores desenvolveram uma escala para medir as mudanças que ocorrem nos construtos do cliente durante o processo terapêutico. Esta escala consiste em 7 (sete) estágios diferentes e tem como objetivo detectar, através das verbalizações do cliente, a organização e as mudanças que ocorrem em seu sistema conceptual.

<i>Estágio 1</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No primeiro estágio não é detectada nenhuma descrição de construtos (atitudes, crenças, etc), sobre si mesma, dos outros ou das situações.</li> <li>▪ Normalmente sua verbalização é superficial, ele fala sobre o tempo, futebol, nada de natureza pessoalmente significativa.</li> </ul>
<i>Estágio 2</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Os construtos pessoais são extremamente rígidos, irreconhecíveis como construtos, e vistos como fatos externos.</li> <li>▪ As proposições, particularmente aquelas que expressam julgamento de valor, são feitas em termos globais, indiferenciados e absolutos.</li> <li>▪ Para a pessoa, o significado das situações externas são fatos e não experiências sujeitas a diferentes interpretações.</li> </ul>
<i>Estágio 3</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Os construtos pessoais são ainda extremamente rígidos, mas as construções pessoais dos eventos externos começam a incluir algumas referências de si mesmo.</li> <li>▪ Poderão aparecer em sua fala os efeitos que as situações externas produzem nele e poderá contar em detalhes suas respostas àquelas situações externas. Ex: o cliente pode tentar justificar a sua presente posição descrevendo situações externas, atitudes de outras pessoas e diz que se o comportamento deles é igual ao meu, deve estar correto.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O cliente tenta encaixar outras situações e comportamentos em seu próprio sistema de construtos para prover um suporte para suas interpretações de sua experiência.</li> </ul>
<i>Estágio 4</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Seus construtos pessoas ainda estão rígidos, porém ele reconhece que sua percepção pode não ser a mais correta.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ocasionalmente, ele poderá questionar a validade de um construto, porém ele a admite apenas porque reconhece um possível erro na sua interpretação.</li> </ul>
<i>Estágio 5</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Há um começo de expressão de construtos pessoais. É percebido agora, com mais frequência, que as experiências foram construídas como tendo um certo significado, mas que este significado não é inerente, absoluto e válido em todas as ocasiões.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Há um questionamento da validade de alguns construtos atuais organização da experiência, significados e sentimentos.</li> </ul>
<i>Estágio 6</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Existe um contexto, mais ou menos flexível de construtos, à medida que o cliente supõe que muitos lhe pareciam ser guias sólidos são somente maneiras de construir um (uma) experiência momentânea.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aparece uma tentativa de construir novos construtos, mais apropriados e realísticos.</li> </ul>
<i>Estágio 7</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A experiência é construída como tendo um certo significado, mas este, é sempre mantido de forma provisória, e é testado e retestado mediante outras experiências.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O cliente explorará vigorosamente o significado de seus novos construtos, fazendo mudanças quando apropriadas.</li> </ul>

Uma outra variável é a Entrega ao relacionamento, que pode ser considerada como a maneira pelo qual o cliente se relaciona com o terapeuta: solto, livre ou se se recusa a relacionar-se com ele.

Já a última variável, Maneiras de expressar os problemas, refere-se ao conteúdo das verbalizações do cliente, se são relativas a si mesmo ou a coisas externas. Entendemos não ser necessário nos estendermos na descrição das duas variáveis acima, por acreditarmos que implicitamente, elas já teriam sido implicadas no contexto das outras variáveis.

O quadro abaixo foi esquematizado por Alvarenga em 1970 e nos ajudará em uma compreensão holística acerca do processo:

<b>PRESSUPOSTOS</b>	<b>VARIÁVEIS ANTECEDENTES (TERAPEUTA)</b>	<b>VARIÁVEIS DO PROCESSO (CLIENTE)</b>	<b>RESULTADO</b>
Filosofias	1) Dimensões HUMANAS:  EMPATIA	CONSTRUTOS PESSOAIS: Rígido / Flexível	Mudanças Construtivas de Personalidade e Comportamento
Valores	CONGRUÊNCIA  ACEITAÇÃO (respeito)		EXPERIÊNCIA: Próximo / Afastado
Crenças	CONCRETICIDADE	MANEIRA DE EXPRESSAR PROBLEMAS: Falar de si ou não	Auto-respeito  + produtividade
Princípios	IMEDIATICIDADE  CONFRONTAÇÃO	ENTREGA AO RELACIONAMENTO: Entregar-se ou não	+ assertividade  + criatividade
Paradigmas	AUTO - ABERTURA  2) Dimensões TÉCNICAS: P/ ex: Psicodrama - Interpretação de sonhos - Interpretação de transferência - Focalização - Diário Intelectual - etc.		+ sensibilidade  + direção  Melhora na reação interpessoal. Hierarquização de valores. Processamento da experiência.

Fonte: ALVARENGA, 1970.p1

**A partir das concepções apresentadas nesse capítulo, apresentamos o Processo Psicoterápico, a descrição de cada uma de suas variáveis, sejam elas antecedentes ao processo, ou relativas a ele, para compreendermos como a psicoterapia auxilia a pessoa nas mudanças de seus valores, ou melhor, na identificação, modificação e/ou criação de um novo mapa, isso é, uma flexibilização de construtos pessoais. No capítulo que se segue, apresentaremos os resultados obtidos nesse processo.**

### *CAPÍTULO 3 - A PESSOA PLENA*

**Este capítulo tem por objetivo apresentar o conceito de Pessoa Plena, segundo Rogers (1997) e colaboradores, bem como Alvarenga (1970 a, 1989, 2005). Pretendemos ressaltar com as duas citações abaixo, as descrições dos autores quanto à experiência do contato terapêutico. A possibilidade do auto conhecimento, a exploração e compreensão dos valores e significados para seus clientes. Nesse sentido, escreveram Rogers (1997, p. 123) e Alvarenga (2005, p. 369):**

**Quando uma pessoa me procura, perturbada por sua combinação única de dificuldades, constatei ser muito válido tentar criar uma relação com ela na qual esteja segura e livre. É meu propósito compreender a maneira como se sente em seu próprio mundo interior, aceitá-la como ela é, criar uma atmosfera de liberdade na qual ela possa se mover, ao pensar, sentir e ser, em qualquer direção que desejar. (...)**

Poema a espera de um verso

Atrás de cada gesto e de cada palavra do meu cliente, existe um som, ainda pouco audível, ou uma expressão pouco delineada que fica um pouco a mostra um pouco escondida pedindo para ser vista ou ouvida. Ou, às vezes, pedindo para ser tocada, puxada, ou mesmo complementada, querendo tomar uma forma mais definida. É como um botão que ainda não desabrochou e que espera algo da natureza ou de si mesmo para se tornar flor. É algo que está ali implicado em todo seu ser e que espera o momento de se realizar, se exercer, “épanouir” como diriam os franceses. É como um poema que ainda não está terminado e que precisa de apenas um verso, mas um verso único, adequado e que só a gente sabe qual é, que dará sentido a todos os versos anteriores, para configurar toda a expressão do poema sem o qual ele poderia perder sua razão de ser. É como se eu ficasse à espreita, deixando também brotar em mim uma expressão apropriada, uma resposta àquilo que ele está tentando me dizer, para que juntos possamos configurar cada vez mais adequadamente o que é apenas insinuado, e que vai tomando uma forma cada vez mais precisa. É uma tentativa de explicar o que na maioria das vezes é só visceralmente sentido, mas que tem um forte significado pessoal em sua experiência de vida. É uma busca constante de encontrar aquela essência única e real de sua expressão. Uma tentativa de libertar que está contida, dar forma ao que é pouco diferenciado, mas que pede para se exercer em sua totalidade, tornando-o um ser mais vivo, pleno e harmonioso em seu contato consigo, em seus anseios e buscas, encontrando sua direção pessoal e única para sua vida. Busco com todo meu ser e com minha intimidade contactar-me com a dele, facilitando a sua expressão, porque acredito que é na intimidade que encontramos a nossa essência, a nossa razão de ser, a expressão de nossa alma.

**Apresentamos o clima apropriado para fazer surgir a pessoa, que muitas vezes está escondida dentro de nós, através de, como vimos nos capítulos anteriores, um processo de valoração em referenciais externos a nós mesmos. Apresentamos suas conseqüências às pessoas. Agora porém, iniciaremos com o processo de tornar-se pessoa, descritos por Rogers (1997).**

Segundo o autor acima citado, as pessoas de um modo geral têm como meta, intencional ou inconsciente, a busca de se tornarem elas mesmas. Num contexto de inteira liberdade a pessoa começa a derrubar as falsas frentes, ou máscaras, ou papéis, com as quais encarou a sua vida. Ela passa então, como diz o autor, a estar tentando descobrir algo mais básico, algo mais verdadeiro, ela mesma.

Passa a descobrir o quanto sua vida fora guiada por aquilo que pensava, o que ela deveria ser, e não por aquilo que é. Frequentemente descobre que só existiu em respostas às expectativas dos outros, parece não existir um eu próprio, pois está somente tentando pensar, sentir, e se comportar de acordo com a maneira que os outros acreditam que ela devesse pensar, sentir ou se comportar. Neste mesmo pensamento, parafraseamos as palavras de Shakespeare, as quais Rogers faz menção em Tornar-se pessoa: “Sê verdadeiro para ti mesmo”. Rogers (1997, p. 126) ainda enfatiza a experiência de sentir, como forma de se descobrir elementos desconhecidos ao eu. Veja sua colocação abaixo:

Em nossas vidas cotidianas, há mil e uma razões para que não nos deixemos experienciar nossas atitudes plenamente, razões oriundas de nosso passado e do presente, razões que residem na situação social. Experienciá-los livre e plenamente parece perigoso, potencialmente prejudicial. Porém, na segurança e liberdade da relação terapêutica, eles podem ser vivenciados plenamente, claro que até o limite daquilo que são.

Identificamos também, segundo o autor, a descoberta do eu na experiência. Isto é, gradualmente o indivíduo explora o que está por detrás das máscaras que apresenta ao mundo. A partir daí, começa a experienciar os diversos sentimentos escondidos dentro dele, e é dessa forma que ele começa a se tornar ele mesmo. É como ressalta Rogers (1997, p. 130),

Cada vez mais ele se torna ele mesmo, não uma fachada de conformidade aos outros, não uma negação cínica de todos os sentimentos, nem uma frente de racionalidade intelectual, mas um processo vivo, que respira, sente e oscila – em suma, ele se torna uma pessoa.

**Como consequência ainda apresentamos a pessoa aberta à sua experiência. Que pode ser compreendido como a substituição de uma rigidez ou defesa, para uma realidade que o tornará mais realista ao lidarmos com novas situações, novas pessoas, novos problemas. É a passagem descrita também por Alvarenga (1970 a) de Construtos Pessoais rígidos para flexíveis. É a abertura da consciência àquilo que existe neste momento em si mesmo e na situação. Vejamos a colocação de Rogers (1997, p. 130):**

O indivíduo que se torna mais abertamente consciente de seus próprios sentimentos e atitudes conforme estes existam nele em um nível orgânico, da maneira como tentei descrever. Também se torna mais consciente da realidade conforme esta existe fora de si mesmo, ao invés de percebê-la em categorias preconcebidas. Ele vê que nem todas as árvores são verdes, nem todos os homens são pais rígidos, nem todas as mulheres são rejeitadoras, nem todas as experiências de fracasso provam que ele não é bom, assim por diante. Está apto a assimilar e evidenciar em uma nova situação, como ela é, ao invés de distorcê-la para se ajustar ao padrão que ele já sustém.

**A confiança no próprio organismo é outra característica que está ligada à abertura, à experiência, quando ressaltada nesse ambiente favorável a tornar-se. É como se a pessoa descobrisse que o seu organismo é digno de confiança, que constitui um instrumento adequado para descobrir comportamentos mais satisfatórios à pessoa, em troca de rejeitar os que a ameaçam. A pessoa passa a ter mais acesso aos dados disponíveis na situação e assim pode basear seu comportamento. Vejamos o esclarecimento, na citação que se segue de Rogers (1997, p. 135):**

(...) parece ser verdade que quando um cliente está aberto à sua experiência, ele vem a confiar mais em seu organismo. Ele sente menos medo das reações emocionais que tem. Há um crescimento gradual de confiança, e mesmo afeição pela amostragem complexa, rica e variada de sentimentos e tendências que existe nele em nível orgânico. A consciência, ao invés de ser a sentinela dos inúmeros impulsos perigosos e imprevisíveis, dentre os quais, poucos são autorizados a ver a luz do sol, torna-se o habitante tranquilo de uma sociedade de impulsos e sentimentos e pensamentos, que se constata serem muito satisfatoriamente autogovernantes quando não são vigiados com receio.

**O processo de avaliação da pessoa também sofrerá alterações. Estará ligado ao foco de escolhas e decisões, aos julgamentos apreciativos que teremos de fazer. É como descreve o autor através da fala de sua cliente: “Reconhecer que sou aquele que escolhe e sou aquele que determina o valor de uma experiência para mim”. Vejamos a declaração de Rogers (1997, p. 135) a esse respeito:**

O indivíduo passa a perceber cada vez mais que esse foco de avaliação se encontra dentro de si mesmo. Cada vez menos olha para os outros em busca de aprovação ou desaprovação; de padrões a seguir; de decisões e escolhas. Ele reconhece que cabe a ele mesmo escolher; que a única questão que importa é: “estarei vivendo de uma maneira que é profundamente satisfatória para mim, e que me expressa verdadeiramente?” Esta talvez seja a pergunta mais importante para indivíduo criativo.

A última característica descrita por Rogers (1997), como conseqüência deste ambiente libertador, é a manifestação do desejo de ser um processo, ao invés de um produto. É a constante luta de nos descobrirmos e tornarmos nós mesmos. É o que o autor irá chamar de processo fluído, não uma entidade fixa e estática. Ressaltamos o pensamento de Rogers (1997, p. 138):

Quando ingressa na relação terapêutica, o cliente provavelmente deseja alcançar algum estado fixo; ele deseja chegar ao ponto em que seus problemas serão resolvidos, ou onde será eficiente em seu trabalho, ou onde seu casamento será satisfatório. Ele tende, na liberdade da relação terapêutica, a abandonar essas metas fixas, e aceitar uma compreensão mais satisfatória de que não constitui uma entidade fixa, mas um processo de tornar-se.

Para Rogers (1997), a maior riqueza da vida é contrária ao conceito que muitas pessoas conhecem como “vida boa”. Atribuir adjetivos do tipo: satisfeito, feliz, contente, agradável não são adequados para uma descrição geral do processo, mesmo que a pessoa os experimente no decorrer dele. O autor enfatiza que, esse processo de “vida boa”, não é um gênero de vida que convenha aos que desanimam facilmente. É um processo que implica na expansão e amadurecimento de todas as potencialidades de uma pessoa, implica na coragem de ser. Neste sentido Rogers (1997, p. 224) descreve:

Participar nesse processo significa que se está mergulhado em experiências, muitas vezes temíveis e muitas vezes satisfatórias, de uma vida mais sensível, com uma amplitude maior, maior variedade e maior riqueza. Parece-me que os clientes que fizeram progressos significativos na terapia vivem de um modo mais íntimo com os seus sentimentos dolorosos, mas vivem também mais intensamente os seus sentimentos de felicidade; a raiva é mais claramente sentida, mas o amor também; o medo é uma experiência feita mais profundamente, mas também a coragem. E a razão pela qual elas podem viver de uma maneira tão plena num campo tão vasto é que têm em si mesmos uma confiança subjacente de serem instrumentos dignos de confiança para enfrentar a vida (...) é, no entanto, o que há

de mais profundamente apaixonante em relação aos seres humanos é que, quando o indivíduo se torna livre interiormente, escolhe essa “vida boa” como processo de transformação.

## CONCLUSÃO

Concluimos, a partir dos autores citados, que poderemos reverter o processo de valoração quando este está pautado em referenciais externos a nós mesmos. Para tanto, é através da criação de um ambiente favorável e da utilização das variáveis do terapeuta como: empatia, congruência, aceitação, concreticidade, imediaticidade, confrontação e auto-abertura que proporcionarão uma condição para que a pessoa entre em contato com ela mesma, ou seja, aproxime-se do seu processo experiencial. É como de forma poética, Alvarenga (2005) define:

Se eu ponho o foco em mim, eu posso me ver, se eu me vejo eu posso entrar em contato com os meus sentimentos, se eu entro em contato com os meus sentimentos, eu posso descobrir os meus valores, seus significados e seus propósitos. Se eu descubro meus valores, eu posso hierarquizá-los de acordo com os meus sentimentos. Se eu hierarquizo meus valores, eu estabeleço prioridades. Se eu estabeleço prioridades, eu concentro minha energia, se eu concentro minha energia, minha vida se torna mais plena.

A Compreensão do Processo Psicoterápico, suas variáveis antecedentes (do terapeuta), assim como as variáveis do cliente, quando trabalhadas com ética e respeito, poderão proporcionar ao cliente mudanças construtivas em sua personalidade e comportamento, assim como uma

maior compreensão de si mesmo, confiança, respeito, podendo se estender em uma maior produtividade, assertividade, criatividade, sensibilidade e direção. Suas conseqüências atingem não só a relação intrapessoal, mas a interpessoal, auxiliando na hierarquização de valores e um melhor processamento da experiência. É o que corrobora a citação de Alvarenga (1996, p. 2) :

Uma vida plena e rica é aquela em que o indivíduo consegue um equilíbrio harmonioso entre a aparência e a essência. Entre o que ele representa e o que ele é, entre sua importância social e seu valor pessoal. Um equilíbrio entre estas duas condições garante uma vida confortável e saudável, a segurança da sobrevivência e a grande ventura, o privilégio do crescimento. Digo privilégio, porque poucos conseguem romper as amarras do condicionamento, acordar e determinar a sua direção, descobrir o significado pessoal e único de suas vidas, tornando-as mais venturosas e ricas, enquanto que a maioria, permanece por toda uma vida, presa e inerte, amarrada às expectativas e exigências sociais, numa postura subserviente da vida.

Portanto, acreditamos que no exercício da Psicologia, diante do desenvolvimento de atitudes facilitadoras, as quais foram expostas nesse presente trabalho, poderemos ajudar ao nosso cliente, (ou a qualquer tipo de relacionamento, seja ele entre amigos, pais e filhos, aluno e professor), a discriminar melhor a sua realidade, conhecer, assimilar e flexibilizar os valores que estejam em sintonia com o seu referencial interno. Sendo assim, poderemos assumir cada vez mais o direcionamento de nossas vidas, para que sejamos capazes de resolver nossos problemas e proporcionarmos a nós mesmos um encontro cada vez mais genuíno conosco mesmo.

O resultado do Processo Psicoterápico, ao contrário do que muitas pessoas pensam, é um encontro íntimo e confortável consigo mesmo. Para ilustrar, podemos citar a poesia de Alvarenga (2005), que descreve o encontro com o mais íntimo de nós mesmos: a nossa alma.

“No labirinto do meu ser, encontrei a minha alma vadia.

Abandonada, sofrida. Buscando espaço querendo vida. Perdida na imensidão. Pedi-lhe um conselho; queria viver melhor e não sabia.

Ela sorrindo respondeu: se queres ser feliz, siga-me, dá-me tua mão, sejamos um só você e eu”.

Para finalizar, é desse encontro com a nossa alma, que surge “o beco para a liberdade se fazer”, parafraseamos Guimarães Rosa. E, ao facilitar a liberdade e o encontro da pessoa com ela mesma, poderemos acreditar que ela estará em condições de ser multiplicadora dessa liberdade.

## **BIBLIOGRAFIA:**

ALVARENGA, Wolber. **Construtos Pessoais**. Publicações Internas da Disciplina Teoria e Técnicas Psicoterápicas do Departamento de Psicologia da UFMG. Belo Horizonte, 1970 (a).

\_\_\_\_\_. **A Pesquisa na Terapia Centrada no Cliente**. Publicações Internas da Disciplina Teoria e Técnicas Psicoterápicas do Departamento de Psicologia da UFMG. Belo Horizonte, 1970 (b).

\_\_\_\_\_. **Experiência.** Publicações Internas da Disciplina Teoria e Técnicas Psicoterápicas do Departamento de Psicologia da UFMG. Belo Horizonte, 1970 (c).

\_\_\_\_\_. **Algumas observações sobre as Dificuldades Emocionais das Pessoas.** Publicações Internas da Disciplina Teoria e Técnicas Psicoterápicas do Departamento de Psicologia da UFMG. Belo Horizonte, 1974.

\_\_\_\_\_. **Diário Intelectual.** Publicações Internas da PRC Consultoria. Belo Horizonte, 1985.

\_\_\_\_\_. Um modelo para o relacionamento de ajuda. In: LOPES, Gerson P. **Sexualidade Humana.** Rio de Janeiro. Medsi. 1989. p.142-150.

\_\_\_\_\_. **O Processo Experiencial.** Publicações Internas da PRC consultoria. Belo Horizonte, 1990.

\_\_\_\_\_. **Relação Homem – Homem e** Publicações Internas da PRC Consultoria. Belo Horizonte, 1995.

\_\_\_\_\_. **Importância Pessoal X Valor Pessoal.** Publicações Internas da PRC Consultoria. Belo Horizonte, 1996.

\_\_\_\_\_. **Focalização.** Publicações Internas da PRC Consultoria. Belo Horizonte, 1996.

\_\_\_\_\_. Poema à espera de um verso. In: FELDMAN, Clara. **Encontro: Uma abordagem humanista.** Belo Horizonte. Crescer, 2004. 372p

\_\_\_\_\_. **Poesias.** Belo Horizonte, 2005. Entrevista concedida a Izabela Gazzinelli Tertuliano Pieri Leonardo.

CARKUFF, Robert. R. **Helping and Human Relations.** Amherst, MA: Human Resource Development Press. NY: Holt, Rinehart & Winston, 1969. p.81 a 102.

FELDMAN, Clara. **Encontro: Uma abordagem humanista.** Belo Horizonte. Crescer, 2004. 372p.

GENDLIN, Eugene. T. **Values and process of Experiencing.** In Alvin R. Mahrer – The Goals of Psychotherapy Appleton – Century-Crefts. NY. 1967.

\_\_\_\_\_. **Focusing in a Psychotherapy: Theory, Research and Practice – vol. 6.** University of Chicago. 1969.

ROGERS, Carl. R., Gendlin, E.T., Kiesler, D.J., and Traux,. **The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics.** Madison: University of Wisconsin Press C.B. (Eds.). (1967)

\_\_\_\_\_; STEVENS, Barry. **De pessoa para pessoa: o problema de ser humano.** 4. ed. São Paulo: Pioneira, 1976. 328 p

\_\_\_\_\_; KINGET, G. Marian. **Psicoterapia e Relações Humanas.** Tradução de Maria Luiza Bizzoto. Belo Horizonte. Interlivros. 1977. 218p. Volume 1

\_\_\_\_\_. **Tornar-se Pessoa.** Tradução de Manuel José do Carmo Ferreira. Lisboa. Moraes Editora. 1997. 489p.

ROSA, J. Guimarães. **Grande Sertão: Veredas.** Rio de Janeiro. Nova fronteira, 2001. 624p.