



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO: PSICOLOGIA

**O DIRECIONAMENTO DO PROCESSO PSICOTERAPÊUTICO NA
ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**

LEANDRO TAVEIRA

BRASÍLIA
NOVEMBRO / 2003

LEANDRO TAVEIRA FREIRE

**O DIRECIONAMENTO DO PROCESSO PSICOTERAPÊUTICO NA
ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**

Monografia apresentada como
requisito para conclusão do curso de
Psicologia do UniCEUB – Centro
Universitário de Brasília.

Professor orientador: Fernando
González Rey

Brasília/DF, Novembro de 2003

Dedico este trabalho á Ana Lúcia Suñe Cunha Palma, grande professora e amiga pessoal, que com empenho e consideração, vem formando psicólogos centrados na pessoa e desta forma trabalhando por um mundo onde possamos nos entender melhor como pessoas, no processo de tornar-mo-nos plenos. A quem agradeço por estar me tornando o ouvido atento, empático, congruente e incondicional de que tantos necessitam.

Agradeço a Fernando González Rey, grande mestre que com sua paciência e consideração tornou possível a realização deste trabalho. Figura fantástica que através de tantas discussões produtivas e excitantes tanto me fez crescer como pessoa.

Resumo

A ACP - Abordagem Centrada na Pessoa, é conhecida por sua forma de atuação não-diretiva, deixando com o que o cliente tome a responsabilidade no processo terapêutico e que ele mesmo dirija a terapia. A questão aventada e foco de estudo para esta monografia, é de que existe, sim, um direcionamento na relação terapêutica. Este direcionamento, creio, não está no processo da pessoa em tornar-se plena, mas na relação com o cliente em ajudá-lo a atingir a profundidade que o fará envolver-se no processo de tornar-se. Se pudermos chamar de não-diretiva, poderemos nos referir à tomada do processo que depende do curso que o cliente quiser dar a este, não havendo influência do terapeuta neste contexto. Contudo, acredito que haja um direcionamento na atuação do psicoterapeuta em, compartilhando do cliente, levá-lo a atingir uma comunicação mais profunda consigo mesmo, uma responsabilidade no processo de tornar-se.

SUMÁRIO

I -	Fundamentação Teórica	
	Origens Filosóficas	07
	Fenomenologia	07
	Existencialismo	11
II -	A Psicologia Fenomenológica Existencial	
	Abordagem Centrada na Pessoa	16
	Não-diretividade versus Direcionamento	24
III -	A Pesquisa Qualitativa	
	Os princípios da metodologia empregada	28
IV -	Pesquisa	31
	Primeira Sessão Gravada	31
	Segunda Sessão Gravada	35
	Terceira Sessão Gravada	38
V -	Conclusão	40
VI -	Referências Bibliográficas	42
VII -	Consultas Bibliográficas	43

I - Fundamentação Teórica

Origens Filosóficas

Tratando-se de Abordagem Centrada na Pessoa não há como deixar de nos referirmos historicamente ao nascimento da Psicologia Humanista e suas influências advindas da fenomenologia e do existencialismo, mesmo que esta, ao contrário das escolas psicológicas anteriores, não tenha se iniciado ou se identifique com o pensamento de determinada escola ou autor. “Tratando-se primariamente de um movimento congregador de diversas tendências, unidas pela oposição ao Behaviorismo e Psicanálise, assim como pela convergência em torno de algumas propostas comuns, várias afluências, adesões e influências” (BOAINAIN, 1996).

Fenomenologia

Husserl nasceu na cidade de Prostintz, na Morávia, em 1859. Matemático de formação, é influenciado pelas aulas de filosofia ministradas por Franz Brentano (1830-1917), reconhecido no meio acadêmico alemão como especialista em Aristóteles. Acreditando que a filosofia enquanto ciência não desfrutava do rigor que merecia, Husserl decide dedicar-se plenamente a seu estudo, com o objetivo de torná-la a ciência das ciências, que abrangeria todos os campos do saber, vindo a tornar-se a ciência universal. Para isto, tomou como ideal fundamentar cientificamente a filosofia de forma rigorosa.

A ciência da época constrói uma imagem de homem que não condiz com sua realidade. O homem não é uma coisa entre as coisas, e como tal não pode assim ser considerado. O mundo é um objeto intencional com referência a um sujeito pensante, o que invalida a objetividade absoluta. (HOLANDA, 1997).

Em um momento de crise e transição do conhecimento científico, onde teorias científicas como o positivismo – excessivamente apegadas à objetividade e à visão de que a realidade se reduz àquilo que percebemos pelos sentidos – começam a ser rebatidas pela apresentação de novas idéias, como por exemplo no desenvolvimento da físico-matemática e da mecânica relativista – onde se percebe que o subjetivismo se apresenta em contraposição a esta objetividade extremada – Husserl desenvolve suas idéias, inspirado nas distinções entre fenômenos físicos e fenômenos psíquicos

estabelecidas por Brentano, seu antigo professor. Neste momento em que a ciência investigativa assume um significado humano, num processo de revisão de verdades científicas até então inabaláveis, surge a fenomenologia como uma preocupação em colocar o ser humano no contexto da ciência e em sua reformulação.

A Fenomenologia se opõe também ao naturalismo, que assinala o comportamento como uma mera relação causa e efeito, e ao idealismo de Kant e Hegel, que propunha o homem como um conjunto conceptual organizado. (HOLANDA, 1997).

Assim, a Fenomenologia representa um marco na história da Filosofia, comparando-se a autênticas "revoluções paradigmáticas" como a socrática, a cartesiana e a kantiana. Sua importância se caracteriza pelo resgate da subjetividade na filosofia e nas demais ciências humanas. O compromisso de Husserl com o pensamento de Descartes torna a Fenomenologia uma corrente de pensamento imprescindível para a própria compreensão da cultura e da evolução do nosso século (HOLANDA, 1997).

Husserl apresenta o postulado básico da fenomenologia: a intencionalidade, característica fundamental da consciência. O termo intencionalidade já era utilizado pelos filósofos escolásticos, quase na mesma concepção sobre a qual Husserl o apresenta, mas ele vai contra a suposição de que “a consciência abriga imagens ou representações dos objetos que afetam nossos sentidos, nela se depositando como uma espécie de conteúdo. É como se os objetos que se encontram no mundo exterior penetrassem na consciência e aí permanecessem sob a forma de imagens.” (PENHA, João da, 1982), por acreditar que isto reduziria a consciência à passividade, diferente de sua crença onde esta dá um sentido às coisas através de sua característica ativa e livre. Desta forma, a consciência existe com um objetivo, voltada para alguma coisa, nada ocorrendo no vazio.

Husserl, com a fenomenologia, parece ter encontrado o terceiro caminho para a superação do que acreditava ser a parcialidade do materialismo e do idealismo. Com o método fenomenológico, propõe a “redução fenomenológica”, onde o sujeito retira todo juízo de valor dos objetos que o cercam, onde nada se afirme ou negue em relação às coisas, adotando uma espécie de abandono do mundo e recolhimento dentro de si mesmo, numa busca para captar a essência mesma das coisas, descrevendo a experiência tal como ela se processa, de modo a que se atinja a realidade exatamente como ela é. As idéias e as coisas estão particularmente ligadas e são indissolúveis, constituindo um único fenômeno, já que as idéias só existem por serem idéias sobre coisas. “As coisas, diz o criador da fenomenologia, são tais como os fenômenos as

apresentam à nossa consciência. Os fenômenos, ao mesmo tempo que são objetivos, só nos revelam essa condição quando se manifestam em nossa consciência.” (PENHA, 1982).

A fenomenologia é uma busca do fenômeno, do que aparece por si só e das coisas tais como se apresentam aos sentidos e são percebidas. Isto de acordo com a experiência subjetiva do indivíduo, sua participação e seu envolvimento. “Assim sendo, a Fenomenologia torna-se um modo de existir, de se colocar no mundo, de fazer parte deste mundo. Neste contexto, temos o ser humano também como um fenômeno. O mais complexo (talvez), mas o mais completo também.” (HOLANDA, 1997).

O que vem a ser o fenômeno é um dos aspectos centrais desta teoria. Aquilo que se revela, que parece, não deve ser considerado independentemente das experiências concretas de cada indivíduo. Neste contexto, a luta da fenomenologia é a de ir às coisas mesmas, desvincular-se de preconceitos, atingir o ponto mais essencial do objeto e compreender, enquanto fenômeno, o mundo tal qual ele se nos apresenta. Esta análise nos apresenta os dados que precedem a reflexão científica, caracterizada pela concepção apriorística da realidade.

Vale a pena refletir sobre um aspecto que nos atinge sobremaneira como pessoas humanas, e mais particularmente, que é sumamente importante para o trabalho de psicoterapeutas: trata-se da extrema dificuldade de permanecer diante das coisas, sem o risco de misturar-se com elas; postura de observador não-intervencionista, que se coloca à distância e assim capta com mais precisão e realidade. (RIBEIRO, 1985 apud, HOLANDA, 1997) Postura à qual dá-se o nome de redução fenomenológica.

No processo de utilização da redução fenomenológica, é necessário colocar o mundo à parte de todo e qualquer juízo de valor, deixar-se levar pela compreensão desta realidade e assim conseguir regressar às coisas mesmas. “Quando procedo assim, (...), eu não nego este ‘mundo’, como se fosse um sofista; eu não coloco sua existência em dúvida, como se fosse um cético; mas eu opero a *epoché* fenomenológica que me impede de todo julgamento sobre a existência espaço-temporal. Em consequência, todas as ciências que se reportam a este mundo natural - (...) - eu as ponho fora de circuito, não faço absolutamente nenhum uso de sua validade; não faço minhas nenhuma das suas proposições, fossem mesmo de uma evidência perfeita; não acolho nenhuma, nenhuma me dá fundamentos...” (HUSSERL, 1985:102-103., apud, HOLANDA, 1997) Com relação à redução fenomenológica, podemos observar que, além da dificuldade natural de nos mantermos numa postura distanciada de nossos

valores, há ainda a possibilidade de um outro erro, a total abstenção de participação, ou seja, o distanciamento indiscriminado da relação com o mundo e a realidade. Ou seja, redução não significa abstenção de relação ou anulação de valores ou idéias, mas tão somente suspensão temporária destes valores ou idéias no intuito de aproximar o sujeito pensante da efetiva realidade do objeto, e não da concepção suposta deste. Esta é a real tarefa da fenomenologia. (HOLANDA,1997).

Vale a pena refletir sobre um aspecto que nos atinge sobremaneira como pessoas humanas, e mais particularmente, que é sumamente importante para o trabalho de psicoterapeutas: trata-se da extrema dificuldade de permanecer diante das coisas, sem o risco de misturar-se com elas; postura de observador não-intervencionista, que se coloca à distância e assim capta com mais precisão e realidade. (RIBEIRO, 1985 apud, HOLANDA, 1997)

Com relação à redução fenomenológica, podemos observar que, além da dificuldade natural de nos mantermos numa postura distanciada de nossos valores, há ainda a possibilidade de um outro erro, a total abstenção de participação, ou seja, o distanciamento indiscriminado da relação com o mundo e a realidade. Ou seja, redução não significa abstenção de relação ou anulação de valores ou idéias, mas tão somente suspensão temporária destes valores ou idéias no intuito de aproximar o sujeito pensante da efetiva realidade do objeto, e não da concepção suposta deste. Esta é a real tarefa da fenomenologia.

A fenomenologia no trabalho terapêutico vem colocar o terapeuta em contato com o cliente. Na percepção pura do indivíduo enquanto pessoa, deixando o terapeuta as suas posições pessoais, seus preconceitos e suas impressões fora da relação. Assim a fenomenologia age de forma a deixar que se entre em contato com o eu verdadeiro do indivíduo e com o fenômeno. Quando aplica-se a fenomenologia na psicoterapia, esta se dá como uma atitude, uma postura, que amplia os horizontes de contato com o fenômeno e mais ainda, para que o psicoterapeuta não se apresente como um observador que participa, mas sem interferir.

Na relação psicoterapêutica o mundo dos envolvidos interage e informações e experiências semelhantes são compartilhadas. Na busca de se entender o fenômeno não podemos viver a vida do outro e assim sentir exatamente, experienciar claramente como o outro experiencia. Sendo esta troca impossível, quaisquer colocações do psicoterapeuta, seriam uma projeção de suas próprias vivências, de seus próprios fenômenos, criando apenas uma barreira ao entendimento fenomenológico. O

psicoterapeuta, ao assumir uma postura de real atenção, escutando ativamente, com paciência e deixando sua consciência livre para este contato logo verá o fenômeno se apresentar. Este processo se dá através da redução fenomenológica.

Em suma, se prestarmos atenção ao cliente, este se nos revela, não apenas em partes, mas na sua totalidade. As partes são objeto das ciências. O terapeuta que assume uma postura fenomenológica torna-se um verdadeiro *facilitador da emergência do ser de seu cliente*, um facilitador do fenômeno-cliente, pois sabe que ninguém melhor do que ele mesmo para interpretar a sua própria realidade, A Fenomenologia é a valorização do encontro, do presente, do momento em que este ocorre, do aqui-e-agora. (HOLANDA, 1997).

As idéias de Husserl foram determinantes diretas dos pensamentos de filósofos como Kierkegaard, Sartre, Heidegger, Merleau-Ponty e outros, podendo ser considerado um marco na filosofia do século XX. Sendo Martin Heidegger (1889-1976), filósofo alemão, antigo aluno de Husserl, o primeiro a utilizar a fenomenologia como instrumento de análise.

Existencialismo

Logo após o fim da Segunda Guerra Mundial nasce o Existencialismo, tendo como contexto uma Europa debilitada pelo conflito mundial e imersa em crise geral, nos campos político, social, moral, econômico, financeiro, etc.. Assim, este movimento filosófico se expande rapidamente por todo o mundo.

O existencialismo surge e se desenvolve justamente em meio a essa crise, repercutindo à medida que suas teses correspondiam e esclareciam o momento histórico sobrevivendo à guerra. Daí, certamente, o motivo por que o movimento se propagou tão rapidamente. Sua repercussão não se limitou às discussões acadêmicas nem aos debates nas páginas das publicações especializadas. Tanto quanto uma doutrina filosófica, o existencialismo passou também a ser identificado como um estilo de vida, uma forma de comportamento, a designar toda atitude excêntrica, que os meios de comunicação divulgaram com estardalhaço, criando uma autêntica mitologia em torno do movimento e seus adeptos. A imaginação popular caricaturava a figura do existencialista; a aparência descuidada, cabelos abundantes e desgrenhados; brusco nas maneiras; mal

asseado; avesso às normas estabelecidas; amoral, sobretudo, pois o existencialista típico, inimigo da hipocrisia, recusava a moral tradicional; depravado e promíscuo, promovia orgias, entregando-se aos prazeres mais degradantes. (PENHA, 1982)

Os existencialistas tinham como lema, como um dos primórdios de seu agir, estar lançando as bases de uma nova moral e desta forma saíam completamente dos costumes vigentes à época e por isto mesmo eram tidos como amorais, sendo ultrajados pelas mais diferentes injúrias, sendo criticados por muitos dos escritores do momento, inclusive pelo Papa Pio XII ao destacar o existencialismo como uma das doutrinas que mais ameaçavam os fundamentos da fé cristã.

Nas décadas de quarenta e cinquenta, o existencialismo foi a corrente filosófica mais discutida, fazendo com que o termo ficasse vinculado a pessoas ou acontecimentos que de quaisquer formas fossem de encontro aos padrões de conduta da época. Qualquer um que ultrapassasse a linha entre o aceito ou não pela sociedade era tido como existencialista.

Ao pronunciarmos a palavra existencialismo,, o que primeiro se escuta é existência. O sufixo indicaria tratar-se de uma doutrina. Existência, por sua vez, logo evoca sua contraparte: essência (mais adiante, veremos que essa contraposição é o princípio fundamental do existencialismo).

Historicamente a palavra essência é anterior. Essentia, forma latina, deriva do verbo esse, ser. Quando os latinos se entregavam à meditação filosófica, a pensar aquilo que é, diziam estar pensando na essência da coisa. Só muito mais tarde surgiria em latem a palavra existentia, existência, derivada de existere, que significa sair de uma casa, um domínio, um esconderijo. Mais precisamente: existência, na origem, é sinônimo de mostrar-se, exhibir-se, movimento para fora. Daí, denominar-se existencialista toda filosofia que trata diretamente da existência humana. O existencialismo, conseqüentemente, é a doutrina filosófica que centra sua reflexão sobre a existência humana considerada em seu aspecto particular, individual e concreto. (PENHA, 1982)

De qualquer forma, nos determos apenas à etimologia da palavra, poderia levarnos a crer que a filosofia nunca havia estudado a existência, o que seria de todo errado. Desde os primórdios do estudo filosófico a existência pode ser vista como foco de empenho à pesquisa. Voltaire (1694 – 1778), aconselhava a que não perdêssemos a medida humana das coisas. Antes, temos René Descartes (1596 – 1650), que confessa em Discurso do Método ter resolvido estudar a si próprio após várias experiências,

centrando-se em escolher detidamente cada caminho a seguir. Voltando-se mais ainda no tempo, aparece Aristóteles com sua afirmação de que a filosofia é a ciência do existente enquanto existe e, ainda, o famoso lema socrático “conhece-te a ti mesmo”. A partir destes exemplos percebe-se que a filosofia já há muito preocupava-se em analisar a existência humana.

O existencialismo surgiu na França há quase sessenta anos e mesmo que com força reduzida em comparação ao calor de seu início e que sua influência ideológica tenha perdido intensidade, continua seu caminho. Segundo Penha (1982), filosoficamente, é opinião unânime, o existencialismo moderno procede, em linha direta, da meditação religiosa do pensador dinamarquês Sören A. Kierkegaard (1813 – 1855).

No existencialismo, há uma concepção bastante difundida de que a experiência individual predomina sobre os demais aspectos, até pela própria natureza de seus temas. Dentro desta descrição, Kierkegaard se adapta plenamente, sendo um exemplo de contribuição à filosofia através de sua experiência de vida, sendo um pensador solitário, formado em um ambiente de rigoroso puritanismo luterano e suas desventuras pessoais, que, segundo alguns, seria uma busca de explicar suas mazelas, os problemas de relacionamento com o pai e sua noiva.

Em relação à filosofia de Kierkegaard, nada de seu pensamento poderia ser tomado como referência a Hegel, já que suas idéias são completamente opostas. Pode-se afirmar, sem maiores probabilidades de erro, que a doutrina kierkegaardiana veio mesmo como uma reação às idéias de Hegel.

Inicialmente empolgado, como a maioria de seus contemporâneos, pelas idéias de Hegel, Kierkegaard logo depois se oporia energeticamente ao intento hegeliano de condensar a realidade num sistema. Mediante o sistema, pretende-se explicar tudo, abarcar tudo, de modo a estabelecer uma visão total da realidade, em seus mínimos aspectos, a partir de determinados princípios que se interligam ordenadamente. A ambição de Hegel foi justamente a de integrar, no que denominou de Idéia Absoluta, toda a realidade do mundo. No processo que conduz a essa culminância, o indivíduo nada mais é do que uma de suas fases. Descrente da possibilidade de algum sistema resolver as diferenças entre os indivíduos, Kierkegaard insurgiu-se contra tal concepção. O indivíduo, dizia, não pode ser a mera manifestação da idéia. O erro de Hegel, sentencia Kierkegaard, foi ter ignorado a existência concreta do indivíduo. (PENHA, 1982)

Kierkegaard, assim, acredita que o ser humano não pode ser colocado em um sistema, que a existência humana não pode ser explicada através de conceitos. Acredita que um sistema, apesar de oferecer muito, não pode dar conta da realidade, principalmente da realidade humana. Expressa a diferença entre a realidade, concreta, irracional e o sistema, abstrato, racional. Contrapõe ainda a idéia de sistemas, quando, no Diário, diz que alguém filiado a um sistema, ao se encontrar em apuros, vai se firmar a outra forma de resolução do problema que não seja o sistema a que está filiado. O filósofo, em sua vida diária, empenha-se na resolução de seus problemas através de outros meios que não aqueles que aconselha aos outros.

Porque a realidade da qual os indivíduos têm maior conhecimento é sua própria realidade, a única que interessa de fato. Só a realidade singular, concreta interessa, e apenas esta o indivíduo pode conhecer. Só podemos nos apropriar da realidade subjetivamente. “A subjetividade é a verdade, a subjetividade é a realidade”, escreveu Kierkegaard. O universal, diz, não passa de mera abstração do singular. O pensamento abstrato só compreende o concreto abstratamente, enquanto que o pensamento centrado no indivíduo busca compreender concretamente o abstrato, apreendê-lo em sua singularidade, captá-lo em sua manifestação subjetiva. O indivíduo, por isso mesmo, jamais pode ser dissolvido no anonimato, no impessoal. Todo conhecimento deve ligar-se inapelavelmente à existência, à subjetividade, nunca ao abstrato, ao racional, pois se assim proceder fracassará no intento de penetrar no sentido profundo das coisas, logo, de atingir a verdade. (PENHA, 1982)

Contrapondo Hegel, que acredita que a existência individual possa ser explicada racionalmente, Kierkegaard acredita que a existência humana deva ser vivida. Aqui, nos deparamos na questão do que é o ser humano, o indivíduo, para Kierkegaard. E ele mesmo responde que o homem é espírito, é a síntese de finito e infinito, de temporal e eterno, de liberdade e necessidade.

O espírito, para Kierkegaard, é o eu o eu é aquele que não se vincula com nada que lhe é alheio. A existência do homem se processa na divisão de três estágios: o estético, o ético e o religioso.

No estágio estético, o primeiro estágio da existência humana para Kierkegaard, o homem está a procura de ser e nesta procura vive as experiências deliberadamente. Há uma busca de saber qual é a verdadeira razão de sua vida. Acredita-se um ser livre e nesta liberdade entrega-se aos sabores dominantes dos sentimentos e dos sentidos na busca de prazer. O prazer, que para este nunca retornará, que é efêmero, deve ser

atingido a qualquer custo e ele vive na procura das sensações que lhe levem a este objetivo. Vive aqui em constantes escolhas, conceito primordial do que o existencialismo pressupõe, principalmente se pensando na doutrina sartreana.

Na explicação destas escolhas, nos detemos à subjetividade, pois para Kierkegaard, as escolhas de cada um não podem ser levadas em conta visto um processo comum. Não existem razões lógicas, critérios, que determinem as ações humanas. Cada um dirige sua vida sem que haja critérios para balizar esta ou aquela opção, não há motivos que justifiquem uma ou outra forma de viver.

Contudo, o homem está intimamente insatisfeito com essa forma de viver, abraçando todo e qualquer prazer, que não lhe traz substância para sua vida. O objetivo, que seira alcançar a razão de sua existência não é alcançado e este homem, frustrado, torna-se melancólico, entediado. Como fuga, passa a idealizar o seu passado, o que não lhe traz também o retorno desejado e continuar no estágio estético seria uma condenação à vida desregrada, sem que seus objetivos fossem alcançados. Esta fuga se torna inútil, afastando-o cada vez mais da existência que deseja e prendendo-o a uma existência vazia de sentidos. Neste estado, o homem atinge o desespero e aqui se dirige ao segundo estágio.

No segundo estágio, o ético, ele irá abandonar a atitude passiva diante da realidade. As normas e convenções do mundo exterior não podem mais ser deixadas de lado, passando o indivíduo a viver sua individualidade. Aquela existência vivida em tédio, se deteriora quando passa a viver eticamente e o indivíduo toma consciência de sua responsabilidade, mesmo que ainda sob a liberdade de suas ações, vê que a vida não é uma brincadeira e assume as responsabilidades por suas atitudes. Mesmo livre, passa a viver sob os limites estabelecidos pela sociedade.

Mesmo que no estágio ético o ser humano perceba a sua responsabilidade e admita suas falhas, isto de nada lhe traz a existência que almeja. Isto só se dará no estágio seguinte, o religioso, onde o indivíduo através da crença, entrará em contato com o Absoluto e Deus se tornará o seu contato com sua existência, sua meta de vida, a fonte capaz de realizá-lo plenamente.

Da doutrina de Kierkegaard, os existencialistas extraíram, os temas básicos de sua reflexão. O método para analisá-los e discuti-los lhes será fornecido pelo filósofo alemão Edmund Husserl (1859 – 1938). (PENHA, 1982)

II - A Psicologia Fenomenológica Existencial, Abordagem Centrada na Pessoa

Nascido em 1902, e psicólogo prático desde 1927, Carl Rogers passou cerca de 15 anos acreditando que o papel do psicoterapeuta era apenas o de manter-se a parte quanto a seus sentimentos em relação ao paciente. Assim distanciado, pensava ele, ficava mais fácil enxergar as soluções adequadas. Depois de experiências vividas com alunos e com pessoas que vinham à procura de ajuda, Rogers acabaria percebendo, no entanto, que quanto mais se abria como pessoa no relacionamento com o paciente mais efetivo e rápido tornava-se o sucesso do tratamento. Através do desenvolvimento dessa idéia acabou se afastando cada vez mais da psicologia tradicional ou freudiana e da psicologia do comportamento, a ponto de confessar que acredita ser “um fenômeno embaraçosamente doloroso para os psicólogos acadêmicos”.

Com efeito, Rogers abriu a psicoterapia à observação pública e à pesquisa investigatória, sendo o primeiro a gravar e depois a filmar sessões terapêuticas. Assim expunha seus métodos à pesquisa científica. Antes dele, nenhum psicoterapeuta havia tido a coragem de mostrar, publicamente, suas falhas e seus sucessos, a observar e a estudar não só as reações da pessoa tratada, mas suas próprias atitudes no processo terapêutico.

O alvo principal da terapia centrada no cliente pode ser descrito de maneira geral como uma tentativa de fazer com que se repita o processo experiencial do cliente, ou ajudando este processo a funcionar de um modo mais rico e mais flexível. Queremos ajudar o cliente a viver plenamente, e a integrar elementos de sua experiência que ele antes não fora capaz de enfrentar. Nós ajudamos o cliente a atingir uma unidade maior consigo mesmo, tornar-se "congruente": Isto significa que um zig-zag contínuo entre a maior experiência consciente do seu eu e o fluxo latente da experiência torna-se possível. Então, a pessoa torna-se menos rígida em seu modo de experienciar, torna-se mais aberta a todos os aspectos de sua experiência, e começa a confiar mais completamente em sua própria experiência - em toda sua complexidade, estágios e mudanças - como um guia valioso de um sistema de vida.

Nesta "jornada para dentro de si mesmo" tentamos assistir o cliente, estando como pessoa, continuamente centrados nele, solidários com seu mundo experiencial. O trabalho real de um terapeuta centrado no cliente consiste, principalmente, em estar em

contato e comunicando o explícito e, sobre tudo, os significados implícitos na mensagem do cliente sobre ele mesmo, naquilo que está em mim, terapeuta, e no que está acontecendo entre nós.

O objetivo não é resolver um problema particular, mas auxiliar o indivíduo a crescer, de modo que possa enfrentar o problema presente e os posteriores de uma maneira mais bem integrada. Se ele obtiver integração suficiente para lidar com um problema de forma mais independente, mais responsável, menos confusa, mais bem organizada, então também lidará com novos problemas desta maneira.

Se isso parece um pouco vago, pode ser explicado de maneira específica... baseia-se, com muito mais ênfase, no impulso individual para o crescimento, saúde e ajustamento. Terapia não é uma questão de fazer algo para o indivíduo ou de induzi-lo a fazer algo sobre si mesmo. Pelo contrário, é uma questão de libertá-lo para o crescimento e o desenvolvimento normal, de remover obstáculos, de modo que possa novamente caminhar para frente.

Sob a perspectiva da política, poder e controle, a terapia centrada na pessoa baseia-se numa premissa que a princípio pareceu arriscada e incerta: uma visão do homem como sendo, em essência, um organismo digno de confiança. Esta base tem sido intensificada com o passar dos anos pela experiência com indivíduos problemáticos, pessoas psicóticas, pequenos grupos intensivos, alunos em classe e equipes de funcionários. Tem-se estabelecido cada vez mais firmemente como uma postura básica, embora cada pessoa tenha que aprendê-la por si mesma, passo a passo, para convencer-se de sua validade. Rogers (2001) descreveu isto como “a hipótese gradualmente formada e testada de que um indivíduo tem dentro de si amplos recursos para auto-compreensão, para alterar seu auto-conceito, suas atitudes, seu comportamento auto-dirigido – e que esses recursos só podem emergir se lhe for fornecido um determinado clima de atitudes psicológicas facilitadoras”.

Algumas pessoas se desenvolvem em condições tão desfavoráveis, que suas vidas podem nos parecer anormais, distorcidas, dificilmente humanas. De acordo com a teoria da auto-atualização isto é um indício para entender que o comportamento dessas pessoas é o único modo que elas encontraram para alcançar o crescimento, para tornar-se alguém. Para nós, os resultados dessas pessoas podem parecer bizarros e inócuos, mas são tentativas desesperadas de vida para tornarem-se elas próprias. É esta potente tendência que constitui a base subjacente à terapia centrada no cliente e tudo o que se desenvolveu a partir dela.

Rogers acreditava que para se criar um clima psicológico possibilitador de liberação do indivíduo em compreender e conduzir sua vida existem três condições; e que este clima pode ocorrer, seja no relacionamento terapeuta e cliente, ou de pai e filho, de professor e aluno, administradores e equipe. Isto é, o clima de crescimento pode ocorrer em qualquer situação na qual o desenvolvimento da pessoa é um objetivo.

A primeira dessas condições consiste na autenticidade, veracidade – congruência. Quanto mais o terapeuta é ele mesmo no relacionamento, não colocando uma faixada profissional ou pessoal, é maior a probabilidade de que o cliente se modificará e crescerá de uma maneira construtiva. Significa que o terapeuta está vivenciando abertamente os sentimentos e atitudes que estão fluindo de dentro dele naquele momento. O termo transparente conota este elemento – o terapeuta torna-se transparente para o cliente, o cliente pode ver claramente o que o terapeuta é no relacionamento; o cliente não percebe qualquer bloqueio por parte do terapeuta. Quanto a este, o que está vivenciando existe em relação ao nível de consciência; pode ser vivido no relacionamento e pode ser comunicado, se conveniente. Assim, há uma última equiparação, ou congruência, entre o que está sendo vivenciado no nível visceral, o que está presente na consciência e o que é expresso ao cliente.

O que significa isso em termos práticos é que quando o cliente está sofrendo ou está aflito, o terapeuta é capaz de sentir ternura, compaixão, ou compreensão. Mas em outros momentos do relacionamento, pode sentir tédio, raiva ou mesmo medo de um cliente destrutivo. Quanto mais o terapeuta estiver consciente de – e puder assumir e expressar seus sentimentos, sejam positivos ou negativos – mais provavelmente será capaz de ajudar o cliente. São os sentimentos e as atitudes que promovem a ajuda, quando expressos, e não as opiniões ou os julgamentos sobre a outra pessoa. Assim, o terapeuta não pode saber que o cliente é um falador massante, ou um chato exigente, ou uma pessoa maravilhosa. Todos esses pontos são discutíveis. O terapeuta apenas pode ser congruente e útil, quando expressa sentimentos que possui. À medida que o terapeuta vivencie, possua, saiba, exprima o que ocorre dentro dele – nessa medida, será capaz de facilitar o crescimento do cliente.

A segunda atitude importante na criação de um clima para a mudança é aceitação, atenção ou apreciação – a consideração incondicional positiva. Significa que é mais provável que ocorra movimento ou mudança terapêutica quando o terapeuta está vivenciando uma atitude positiva, aceitadora, em relação ao que quer que o cliente esteja sendo naquele momento. Envolve a boa vontade do terapeuta para o cliente

vivenciar qualquer sentimento – confusão, ressentimento, raiva, coragem, medo, amor ou orgulho. Trata-se de uma atenção não possessiva. O terapeuta preza o cliente de um modo total, não de uma maneira condicional. Isso lembra o amor que os pais, às vezes, sentem pelo bebê. Pesquisas indicam que, quanto mais essa atitude é vivenciada pelo terapeuta, maior a probabilidade de que ele seja bem sucedido.

Obviamente, não é possível sentir tal atenção incondicional todo tempo. Um terapeuta que é real, freqüentemente terá sentimentos muito diferentes, negativos, em relação ao cliente. Portanto, isso não deve ser considerado como um “dever”, ou seja, que o terapeuta deva ter consideração positiva incondicional pelo cliente. Trata-se simplesmente do fato de que a mudança construtiva do cliente é menos provável se este elemento não ocorrer com alguma freqüência no relacionamento.

O terceiro aspecto facilitador do relacionamento é a compreensão empática. Isto significa que o terapeuta sente precisamente os sentimentos e os significados pessoais que estão sendo vivenciados pelo cliente e lhe comunica esta compreensão. Num ponto máximo de compreensão, o terapeuta está tão dentro do mundo privado da outra pessoa, que pode esclarecer não somente os significados, dos quais o cliente está consciente, mas também aqueles que estão exatamente abaixo do nível da consciência. Quando ele responde neste nível, a reação do cliente é do seguinte tipo: “Talvez isso seja o que estou tentando dizer. Não tinha percebido, mas, é isso mesmo, é desse modo que me sinto realmente!” (ROGERS, 2001). Este terceiro elemento do relacionamento é talvez o mais facilmente aperfeiçoado, mesmo através de um treino rápido. Os terapeutas podem aprender rapidamente, a serem melhores ouvintes, mais sensíveis, mais empáticos. Em parte, é uma habilidade tanto quanto uma atitude. Entretanto, para tornar-se mais autêntico ou mais atencioso, o terapeuta deve mudar vivencialmente, e este é um processo mais lento e mais complexo.

À medida que o cliente depara-se com o terapeuta escutando com aceitação seus sentimentos, torna-se capaz de escutar com aceitação a si mesmo – ouvir e aceitar a raiva, o medo, a ternura, a coragem, que está sendo vivenciada. À medida que o cliente observa o terapeuta apreciando e valorizando mesmo os aspectos ocultos e desagradáveis que foram expressos, ele vivencia apreço e afeição por si mesmo. À medida que o terapeuta é percebido como sendo real, o cliente é capaz de abandonar fachadas, para mostrar mais abertamente sua vivência interna.

Desta forma, as "atitudes" do terapeuta, podem ser vistas como habilidades prévias ou capacidades interpessoais que o terapeuta precisa possuir antes que ele possa estabelecer um relacionamento e responder ao cliente de modo terapêutico.

A terapia centrada no cliente é descrita no livro de Rogers "Terapia e consulta psicológica" (1942), como não-diretiva colocando primordial importância na gradual aquisição pelo cliente do insight sobre si mesmo e da sua situação. O terapeuta procura facilitar essa compreensão (insight) criando um ambiente permissivo, não autoritário, no qual o cliente é livre para prosseguir no seu próprio ritmo e em suas próprias direções.

No processo terapêutico, Rogers (2001) entende que os indivíduos não se movem a partir de um ponto fixo ou uma homeostase para um novo ponto fixo, embora este também seja um processo possível; mas o contínuo mais significativo é o que vai da fixidez para a mobilidade, da estrutura rígida para o fluxo. Desta forma, desenvolveu a hipótese de que talvez as qualidades da expressão do cliente pudessem, em qualquer momento, indicar a sua posição nesse contínuo, indicar onde se encontra no processo de mudança. A partir deste conceito de processo define em seus estudos a existência de sete fases, não delimitando que o processo deixe de ser contínuo, podendo haver pontos intermediários que persistam. O cliente tenderia, globalmente, a situar-se nessa ou naquela etapa do processo. Contudo, o processo que ele vem descrever relaciona-se mais propriamente com determinados domínios das significações pessoais – onde levanta a hipótese de que o cliente se acha neste domínio num estágio completamente definido e não apresenta nenhuma característica de outros estágios.

Desta forma, tentarei aqui delimitar e sintetizar quais seriam estes sete estágios aos quais Rogers se refere:

Primeiro estágio – O indivíduo se encontra em distanciamento e fixidez de suas experiências, dificilmente vindo por vontade própria à terapia. Caracteriza-se por uma recusa de comunicação pessoal, comunicando apenas eventos como externos. Os sentimentos e significados pessoais não são apreendidos nem reconhecidos como tais. Relações íntimas e comunicativas são encaradas como perigosas. Aqui, nenhum problema pessoal é reconhecido ou captado. Principalmente, não existe desejo de mudança. Por causa de bloqueios na comunicação interna do cliente com ele mesmo, este só consegue visualizar e comunicar problemas como externos.

Segundo estágio – A expressão simbólica se torna um pouco mais maleável e fluída, caracterizando-se por: a expressão em relação aos tópicos referentes ao não-eu começa a ser mais fluente; os problemas são captados como exteriores ao eu; não existe

sentimento de responsabilidade pessoal em relação aos problemas; os sentimentos são descritos como não próprios ou, às vezes, como objetos passados; os sentimentos podem ser exteriorizados, mas não são reconhecidos como tais, nem pertencentes ao próprio indivíduo; os construtos pessoais são rígidos, não sendo reconhecidos como construtos, mas sim como fatos; as contradições podem ser expressas, mas com um pequeno reconhecimento delas enquanto contradições.

Nesse estágio poderíamos ter exemplos de como o cliente se sente por frases do tipo: “A desorganização continua a aparecer em minha vida”; “Eu estava, me sentia, era assim que eu me via...”; “Nunca posso fazer nada direito.”; “Eu quero, mas não consigo.”.

Terceiro estágio – Há um fluir mais livre da expressão do eu como um objeto. Há também uma expressão das experiências pessoais como se tratassem de objetos, falando muitas vezes de si como se fosse outra pessoa. O cliente tende a exprimir seu eu como um reflexo daquilo que existe nos outros. Exprime e descreve sentimentos e significados que não estão presentes, comunica sentimentos do passado. Muitos dos sentimentos são vistos como vergonhosos, inaceitáveis. O cliente têm construtos pessoais rígidos, mas consegue percebê-los como construtos e não como fatos exteriores. Há um reconhecimento das contradições da experiência. As opções pessoais podem ser vistas como ineficazes, o cliente “decide” por fazer algo, mas descobre que seu comportamento não está de acordo com sua decisão.

Quarto estágio – Dá-se uma maleabilidade gradual de seus construtos e uma fluência mais livre dos sentimentos, características de movimento no contínuo. O cliente é capaz de descrever sentimentos já passados com muito mais intensidade. Os sentimentos que têm são descritos como objetos do presente (estou assim, me sinto assim), por outro lado, esses sentimentos, vêm acompanhados de desconfiança e insegurança frente a experimentá-los. Começa a manifestar mais aceitação em relação aos seus sentimentos, embora ainda seja pouca. Surge uma maleabilidade na forma como a experiência é construída e o cliente passa a descobrir alguns construtos pessoais que não percebia e neste ponto os põe em dúvida sobre sua validade. O cliente preocupa-se diante das contradições e incongruências de suas experiências com seu eu.

O sujeito toma consciência de sua responsabilidade perante seus problemas, mas com alguma hesitação. Embora uma relação estreita ainda lhe pareça perigosa, aceita o risco até um certo grau de afetividade.

Quinto estágio – Neste estágio aumenta a maleabilidade e o fluxo orgânico. Aqui, os sentimentos são expressos livremente, como se fossem experimentados no presente e agora esses sentimentos são experimentados quase plenamente apesar do medo, do receio, do cliente em vivê-los de um modo pleno e imediato. O cliente começa a perceber que vivenciar um sentimento envolve uma referência direta, que sente algo e não pode exprimir claramente o que sente. Esboça a compreensão de que o objeto desses conhecimentos vagos reside nele. Há surpresa e receio, raramente prazer, quando os sentimentos vêm à tona. Há cada vez mais uma chamada a si dos próprios sentimentos e uma vontade de vivê-los, de ser verdadeiramente o que é. O indivíduo vivencia descontraidamente o que lhe ocorre, com um certo atraso, porém. Ele percebe que seu interior é o local mais óbvio a procurar os significados de seus sentimentos.

Os modos segundo os quais se constroem as experiências são muito mais maleáveis. Há muitas descobertas novas dos construtos pessoais como construtos e uma análise e discussão crítica deles. Uma forte e evidente tendência para a exatidão na diferenciação dos sentimentos e das significações. O cliente aceita cada vez mais enfrentar suas próprias contradições e incongruências na experiência. O indivíduo aceita cada vez com maior facilidade a sua própria responsabilidade perante os problemas que tem de enfrentar e preocupa-se mais em determinar como contribui para eles. O diálogo interior torna-se mais livre, melhora a comunicação interna e reduz-se o seu bloqueio.

O quinto estágio está, sem dúvidas, a uma distância muito grande do primeiro. Muitos aspectos da personalidade do cliente tornaram-se móveis, ao contrário da rigidez do primeiro estágio. Ele está muito mais próximo do seu ser orgânico, que está sempre em movimento. Abandona-se muito mais facilmente à corrente dos seus sentimentos. Suas construções da experiência são decididamente maleáveis e constantemente postas à prova pelo confronto com pontos de referência e com evidências tanto externas como internas. A experiência é muito mais diferenciada e, portanto, a comunicação interior, já fluente, pode ser muito mais exata.

Sexto estágio – Visto como um estágio crucial, distinto e geralmente dramático. Um sentimento que antes estava “bloqueado”, inibido na sua evolução, é experimentado agora de um modo imediato, flui para o seu fim pleno. Um sentimento presente é diretamente experimentado com toda a sua riqueza num plano imediato da experiência e o sentimento com toda a sua riqueza num plano imediato. Esse caráter imediato da experiência e o sentimento que constitui seu conteúdo são aceitos. Isto é algo real e não uma coisa para ser negada ou combatida.

A experiência é vivida subjetivamente e não como objeto de um sentimento. O eu como objeto tende a desaparecer e a vivência assume a qualidade de um papel real. Fisiologicamente, pode-se perceber uma melhora na circulação e as expressões como choro, riso, suspiros, se tornam mais evidentes. Nessa fase, a comunicação interior é livre e relativamente pouco bloqueada. A incongruência entre a experiência e a consciência é vivamente experimentada no momento mesmo em que desaparece no interior da congruência. O construto pessoal correspondente dissolve-se no momento dessa experiência e o cliente sente-se separado do seu quadro de referência anterior estável. Nessa fase o cliente não têm problemas interiores ou exteriores, ele está vivendo subjetivamente suas experiências. Aqui, a experiência se torna consciente e aceita, podendo ser enfrentada com eficácia, como qualquer outra situação real.

Sétimo estágio – são experimentados novos sentimentos de modo imediato e com uma riqueza de detalhes, tanto na relação terapêutica como fora dela. A experiência de tais sentimentos é utilizada como um claro ponto de referência. O cliente procura com absoluta consciência utilizar esses pontos de referência para saber de uma forma mais clara e mais diferenciada quem é, o que deseja e quais são as suas atitudes. Isto é verdade mesmo que os seus sentimentos sejam desagradáveis ou provoquem temor. Há um sentido crescente e continuado de aceitação pessoal desses sentimentos em mudança e uma confiança sólida na sua própria evolução.

A vivência imediata perdeu quase completamente os seus aspectos determinados e torna-se a vivência de um processo – ou seja, a situação é vivenciada e interpretada na sua novidade e não como passado. O eu torna-se cada vez mais simplesmente a consciência subjetiva e reflexiva da experiência. O eu surge cada vez menos freqüentemente como um objeto percebido e muito mais freqüentemente como alguma coisa sentida em processo e na qual se confia. Os construtos pessoais são provisoriamente reformulados, a fim de serem reavaliados pela experiência em curso, mas, mesmo então, se mantém maleáveis. A comunicação interior é clara, com sentimentos e símbolos bem combinados e com termos novos para sentimentos novos. Há a experiência de uma efetiva escolha de novas maneiras de ser. Uma vez que todos os elementos da experiência estão disponíveis para a consciência, a escolha se torna real e efetiva.

O número de clientes que atinge esse estágio é relativamente pequeno. Quando o indivíduo atingiu, no seu processo de transformação, o sétimo estágio, encontramos-nos a nós mesmos englobados numa nova dimensão. O cliente integrou nesse momento a

noção de movimento, de fluxo, de mudança, em todos os aspectos de sua vida psicológica, e isso torna-se a sua principal característica. Ele vive no interior dos seus sentimentos, conhecendo-os com uma confiança fundamental neles e aceitando-os. Os modos como constrói a sua experiência estão em permanente alteração e seus construtos pessoais modificam-se devido a cada novo acontecimento vivido. A natureza da sua experiência é a de um processo, sentindo a novidade de cada situação e interpretando-a de uma maneira nova, recorrendo aos termos do passado apenas na medida em que o novo é idêntico ao passado. Vive a experiência de um modo imediato, sabendo ao mesmo tempo que está vivenciando. Ele aprecia a exatidão na diferenciação dos sentimentos e das significações pessoais da sua experiência. A comunicação interior dos diferentes aspectos de si mesmo é livre e sem bloqueios. Comunica-se livremente nas relações com os outros e estas relações não são estereotipadas, mas de pessoa a pessoa. Tem consciência de si mesmo, mas não como de um objeto. É antes uma consciência reflexiva, uma vida subjetiva da sua pessoa em movimento. Percebe-se responsável pelos seus problemas. Sente-se além disso plenamente responsável em relação à sua vida em todos os seus aspectos em movimento. Vive plenamente em si mesmo como um processo em permanente mudança. (ROGERS, 2001)

Não-diretividade versus Direcionamento

A psicoterapia não-diretiva, não tem como objetivo central os problemas do indivíduo, assim, não foca o sofrimento. Os problemas trazidos pelo cliente são sintomas e fazem parte de algo maior e para que se possa trabalhar com o indivíduo, este é visto como um todo, na sua relação com o mundo como um todo, e o problema é visto como algo que decorre da estrutura total, daí a necessidade de considerar a pessoa e não o problema. O homem é o valor que deve ser ajudado a alcançar a sua perfeita identidade, para a qual é naturalmente direcionado, se puder encontrar no ambiente terapêutico as condições para que possa crescer. “A função do psicoterapeuta é ajudar o cliente a elaborar suas próprias dificuldades e a caminhar com os próprios pés, portanto age como um catalisador, através de uma atitude de profundo respeito, aceitação e confiança na capacidade de compreensão e autodeterminação do cliente. Sua atitude, portanto, não é aquela de julgar, orientar, dar normas, mas apenas escutar, compreender,

aceitar e comunicar-se totalmente, pois está pessoalmente empenhado e afetivamente interessado em ajudar sem paternalismos, por acreditar sinceramente nas possibilidades da natureza humana” (RIBEIRO, 1988).

Sobre a forma em que acontece a Entrevista não-diretiva, (DIAS, 2002) traz que ela “envolve reconhecer os sentimentos que o cliente verbaliza ou que expressa em ações; o psicólogo procura acentuar os meios que levam o seu cliente a se conscientizar das próprias atitudes e sentimentos, dessa forma ampliando sua autocompreensão. Na consulta não-diretiva há um predomínio da atividade do cliente, que assume a maior parte da conversação sobre os seus problemas. O psicólogo pode reformular ou esclarecer o conteúdo do que foi dito pelo cliente. Com pouca frequência faz indagações ao cliente para obter uma informação, atendo-se na maior parte das vezes, àquilo que ele traz naturalmente. “Há uma redefinição da situação de entrevista como sendo fundamentalmente a situação do cliente, que ele deve utilizar para seu próprio desenvolvimento”. (ROGERS, 2001).

No livro Psicoterapia e Consulta Psicológica (2001), Rogers cita como exemplo algumas “regras que foram formuladas para orientação dos orientadores da Western Electric Company na condução das entrevistas:

- 1- O entrevistador deve ouvir quem fala, de uma forma paciente e amigável, mas inteligentemente crítica.
- 2- O entrevistador não deve demonstrar nenhum tipo de autoridade.
- 3- O entrevistador não deve fazer advertências ou dar conselhos de ordem moral.
- 4- O entrevistador não deve discutir com o interlocutor.
- 5- O entrevistador deve falar ou fazer perguntas unicamente nas seguintes condições:
 - a- Ajudar a pessoa a exprimir-se.
 - b- Aliviar o interlocutor dos receios ou da ansiedade que podem afetar a sua relação com o entrevistador.
 - c- Aplaudir o entrevistado por ter expresso adequadamente as suas idéias e sentimentos.
 - d- Conduzir a discussão para um ponto que tivesse sido omitido ou desprezado.
 - e- Analisar as informações implícitas, se for aconselhável.”

Alguns princípios que devem permear a entrevista não-diretiva são citados por Mucchielli (1994): “(1º) atitude de interesse aberto, isto é, disponibilidade integral, sem

preconceito e sem a priori de qualquer tipo; maneira de ser e de fazer que constitua um encorajamento contínuo à expressão espontânea do outro...; (2º) atitude de não-julgamento que permita tudo receber, tudo acolher, sem crítica, nem culpabilização, nem conselho...; (3º) atitude de não-diretividade, o que significa que não há nada pressuposto, para ser procurado ou verificado, e que o cliente tem inteira iniciativa na apresentação do seu problema e no caminho que queira seguir; (4º) intenção autêntica de compreender o outro em sua própria língua, de pensar em seus termos, de descobrir seu Universo subjetivo, isto é, de aprender as significações que a situação tem para o cliente; (5º) esforço contínuo para manter-se objetivo e para controlar o que se passa durante todo o decorrer da entrevista. Este ideal exige algo mais do que boa vontade. Exige formação e método”.

Complementando, Rogers definiu cinco imperativos da atitude correta do entrevistador não-diretivo:

- 1- “Acolhida e não iniciativa – ser receptivo, acolher procurando deixar o cliente à vontade; não tomar qualquer iniciativa que leve o cliente à obrigação de responder às perguntas ou de reagir ao que foi proposto;
- 2- Estar centrado no que é vivido pelo sujeito e não nos fatos que ele conta – atentar mais para o que ocorre no momento da entrevista, a forma como o cliente vive e sente aquilo. Deixar em segundo plano os fatos objetivos que estão sendo trazidos pelo cliente;
- 3- Interessar-se pela pessoa do sujeito, não pelo problema em si mesmo – procurar não ver o problema em si, mas como algo existencial, ou seja, que é vivenciado por alguém e para quem tem sentido; tentar ver o problema do ponto de vista do cliente;
- 4- Respeitar o sujeito e manifestar-lhe uma consideração real, em lugar de tentar mostrar-lhe a perspicácia do entrevistador ou sua dominação – deixar claro que o cliente tenha certeza de que sua maneira de sentir, viver e ver as coisas é respeitada. Não é fazer psicologia, é escutar e compreender;
- 5- Facilitar a comunicação e não fazer revelações – esforçar-se para manter e melhorar a capacidade do cliente comunicar seu problema. A intenção ao ouvir o cliente não é encaixá-lo numa classificação psicológica ou interpretar sua fala como se fosse uma verdade do seu inconsciente.” (Mucchielli, 1994).

A forma de atuação na entrevista não-diretiva aparece, então, como um jeito de ser do psicoterapeuta que deve levar o cliente a ficar à vontade para ser quem ele realmente é e a experimentar aquilo que ele traz como demanda terapêutica de forma a não se julgar e não ser julgado. Esta possibilidade de experimentar de forma nova e livre, levando o cliente a atingir um estado onde possa tornar-se um indivíduo pleno, esta busca pela plenitude de ser-humano, é o que acredito ser direcionamento na psicoterapia. Aqui, a abordagem não-diretiva proposta por Rogers realmente não traz o cliente junto a uma busca do psicoterapeuta, onde este tenha diagnosticado seus problemas, interprete seus medos, suas dúvidas e o oriente a dirigir-se a um lugar onde acredite estar sua melhoria. Pelo contrário, o cliente irá conduzir-se à sua própria melhoria, tendo o psicoterapeuta andando lado a lado com ele, mas ele, o cliente, é quem rege a orquestra.

O direcionamento se dá quando o psicoterapeuta acolhe o cliente e se coloca como um ser humano na relação, quando através da redução fenomenológica, percebe o problema do cliente como algo existencial, intrínseco ao indivíduo que atende e, aqui, ouvindo este ser humano como um ser único, portador de uma tendência atualizante, dá prioridade aos seus sentimentos e os ouve de forma empática, colocando-se realmente no lugar do outro, respondendo de forma reflexiva a esses sentimentos para que o cliente mesmo atinja a profundidade necessária para se entender melhor como indivíduo e possa se dar ao direito de experimentar coisas novas de forma mais clara e liberta de preconceitos.

Esta experiência nova e livre se torna a direção tomada no processo psicoterapêutico. À questão da não-diretividade não significa tomarmos que não há direção no processo mas, muito pelo contrário, que esta direção se dá no processo do ser humano em tornar-se pleno em sua busca por ser cada vez melhor.

III - A Pesquisa Qualitativa

Os princípios da metodologia empregada

A psicologia e outras ciências sociais, na produção do conhecimento, enquanto pesquisa, tem sido dominada pelo método quantitativo. Este método de pesquisa determinado pelo positivismo, aparece como a única verdade nos procedimentos de pesquisadores. Assim, para validar a psicologia enquanto ciência, utiliza-se o método quantitativo positivista/objetivo.

Contudo, este modelo epistemológico de pesquisa positivista é criticado por esquecer-se da subjetividade presente no ser humano. Aquilo que será mensurado e avaliado é definido pelo pesquisador, que colherá estes dados através de instrumentos de cunho limitado, pelos quais serão julgados os resultados. Gonzáles Rey (2003), considera este modelo de pesquisa levantando que: “Esta premissa conduz a relacionar o valor e a cientificidade de todos os procedimentos empregados na investigação a partir de seu valor para captar a informação empírica que nos permitirá provar nossas hipóteses, e neste empenho, com frequência, relegamos nossas idéias e nossas construções teóricas a uma posição secundária”.

Este método de pesquisa acaba por delimitar a liberdade do pesquisador durante o processo de produção, sem que possa abrir seus horizontes a novas opções que venham a aparecer. Com a privação de liberdade, o caráter subjetivo do que está sendo pesquisado acaba por ser deixado de lado, substituído por um parâmetro correlativo, numérico e lógico no estudo dos dados.

Em contrapartida a esta forma de produção de conhecimento positivista, aparece o modelo de pesquisa qualitativa, priorizando a dinâmica e a subjetividade do objeto pesquisado, essenciais neste método de investigação. Desta forma há uma cisão com a antiga forma de produção epistemológica positivista, baseada simplesmente no levantamento de dados.

“O estudo dos determinantes qualitativos na psicologia se define pela a busca e a explicação de processos que não são acessíveis à experiência, os quais existem em inter-relações complexas e dinâmicas que, para serem compreendidas, exigem o seu estudo integral e não a sua fragmentação em variáveis. A definição qualitativa dos processos e unidades implicados na constituição subjetiva tem a ver com a compreensão, com

frequência por via indireta e implícita, dos complexos processos das diferentes expressões humanas. (González Rey, 2003).

A idéia positivista de produção do conhecimento através da correlação de dados e variáveis se apresenta inócua ao estudar-se o ser humano, devido a sua complexidade de formação. Sobre este aspecto González Rey escreve que: “Na realidade, nas formas metodológicas tradicionais adotadas pela pesquisa quantitativa nos domínios da psicologia, o comportamento (...) foi separado de suas formas de organização subjetiva e se apresentou simplesmente como entidade objetiva, cujo sentido para a pesquisa se definia através das relações do comportamento estudado com variáveis independentes introduzidas pelo pesquisador”.

A limitação do método positivista é então superada pela pesquisa qualitativa, onde leva-se em conta todas as nuances percebidas no processo investigativo. Aqui, não só os dados preliminarmente propostos e obtidos através dos instrumentos são levados em conta, como também aqueles obtidos em ocasiões informais, sendo tão importantes quanto os primeiros e analisadas em suas características subjetivas enquanto um todo indissociável, na produção do conhecimento.

A partir do conhecimento destas duas formas de produção de conhecimento, decidiu-se por utilizar-se o método de investigação da pesquisa qualitativa, por suprir as necessidades de liberdade no contato com o outro, visto a qualidade do objeto estudado. O caráter subjetivo desta investigação apresenta-se priorizado neste contexto, com o intuito de chegar-se a melhores resultados.

A questão da diretividade nas abordagens psicológicas abre campo à discussão sobre este tema no caso da ACP – Abordagem Centrada na Pessoa, dita de cunho não-diretivo e criticada por várias vezes neste aspecto como sendo uma abordagem sem rumo no contato com o cliente. A não-diretividade prevista na ACP, pensada enquanto falta de direção no processo psicoterapêutico é o foco da discussão deste trabalho. Repensar o nível de comprometimento do psicoterapeuta neste processo e seus objetivos na criação de uma relação de ajuda com seu cliente; até onde esperasse que este processo conduza a relação, o cliente, o psicoterapeuta, são os quesitos que imagino poder clarificar com esta pesquisa.

Para tanto, será utilizado neste processo de pesquisa qualitativa, o estudo de encontros psicoterapêuticos gravados em vídeo e devidamente autorizados pela cliente através de declarações também gravadas à época de cada uma das entrevistas. Serão divididos os encontros em intervalos maleáveis de tempo, contando-se três encontros

gravados no total. Após o estudo do conteúdo desses contatos, partes destes serão transcritas e discutidas separadamente, levando-se em conta a subjetividade da relação no intuito de perceber se há indícios de alguma forma de direcionamento por parte do psicoterapeuta no processo de tornar-se da cliente.

A cliente escolhida é uma jovem de 23 (vinte e três) anos, solteira, estudante universitária, residente com familiares. Os atendimentos serão realizados por mim na clínica do CPHB – Centro de Psicologia Humanista de Brasília, tendo como supervisora destes atendimentos a psicóloga Ana Lúcia Suñe Cunha Palma, CRP- 01-6287.

Levando-se em conta o caráter subjetivo do processo de tornar-se, os fragmentos estudados serão analisados à luz das sete fases de mudança propostas por Carl Rogers no livro Tornar-se Pessoa. A caracterização destas fases tem por objetivo situar o estudo do direcionamento aqui proposto, para que possamos analisar de forma mais clara o caminho tomado no processo psicoterapêutico.

IV - Pesquisa

Embora Rogers desenvolva uma divisão do processo psicoterapêutico em fases, esta divisão se me parece muito mais a título didático do que propriamente prática em termos de utilização no processo com o cliente, já que independentemente da fase em que se encontre, a forma de atuação do psicoterapeuta centrado na pessoa será a mesma. De todo, é muito interessante que se perceba onde se situa o cliente neste mecanismo do processo, vindo a delimitar uma possível alteração em sua forma de se ver/agir, em sua estrutura ao atuar como ser humano e relacionar-se consigo e com o mundo. Por isto mesmo e mais ainda como intuito de poder clarificar a direção que se toma no processo, essa busca que venho discutir, tentarei estar situando esta cliente nestas fases, onde ela deva encontrar-se e discutindo partes de três entrevistas gravadas e transcritas aqui.

Primeira Sessão Gravada

10/06/2003

Cliente- ...Eu estava contando: Olha! O seguinte, a Fifi morreu, a passarinha que mora aqui com agente. Eu estava avisando...

Eu- Estava avisando, só... (checando)

Cliente- É, eu estava avisando, né!? Mas aí eu acho que ela achou que eu estava assim mal, né? E ela falou: "Ah, tem que se conformar, não fica abalada não." E eu: "Não, agente tá bem, né?" e ela: "Não, vocês são tudo crianças. Você tem que pensar mais como adulta." E eu: "Não, ué, mas agente fica triste por ela ter sofrido, né?"

Eu- Mas e aí, como é que ficou essa relação da perda, né? Eu estou sentindo você me falar de perda, de luto, de morte.

Cliente- É, e agente ficou pensando: "Caramba! E se fosse o Piupiu? Seria muito pior. E se fosse alguém?"

Eu- Mais ainda?

Cliente- Mais importante! E agente ficou assim, né? Tipo, a minha mãe tava lavando louça lá na cozinha também, a minha irmã também. Aí agente... Tipo, uma entendeu o que a outra quis dizer e agente falou assim: "Gente, já pensou se fosse...alguém?" e agente: "Ah, não! Nem! Já pensou? Deus me livre! Já pensou? Não! Agente quer é parar de pensar, né?!" Por que... é estranho, né? Assim...

Eu- Mas agente tá pensando nisso agora, né?

Cliente- É! (pausa)

Eu- E como é pensar nisso agora?

Cliente- Eu não sei... eu... não é que eu não goste de pensar... eu acho que eu não dou conta de imaginar todo o sofrimento que eu teria se fosse real. Eu posso imaginar que eu vou ficar arrasada, que eu não vou ter força para fazer nada, para reagir. E ao mesmo tempo eu acho que não, que eu... não sei, não faço a mínima idéia de como seria uma reação de alguém mais importante...

Eu- O que que é essa perda no fim das contas? Para eu tentar entender...

Cliente- Qual?

Eu- Que seria de alguém. Que seria uma perda de alguém da família, de alguém amigo. Agente já falou disso há um tempo atras, lembra? No caso da perda daquela colega da faculdade...

Cliente- É... assim... eu... eu... sou sentimental... não sei se todas as pessoas na mesma situação ficariam tristes, de chorar, daquela coisa de não aceitar e ficar: “Não, mas como? Muito novinho, tão alegre, uma passarinha, deste tamaninho!” Eu não sei, assim... é o que eu tô falando... eu não consigo imaginar se meu irmão morresse, se meu pai morresse, se meu namorado morresse. Às vezes eu fico assim, por exemplo (pausa). Meu irmão sai de madrugada, demora pra voltar, se bem que ele faz muito isso, tô acostumada. Aí eu fico imaginando: “Caramba! Já pensou se acontece alguma coisa? Agente vai demorar pra saber! Aí eu fico lá, ‘Jesus! Deus me livre! Guarda o meu irmão onde ele está...Deus me livre. Dá sabedoria pra ele não entrar em briga, confusão.’ ” Que homem tem dessas coisas, meu irmão também é meio assim... Meio playboy, né!? De vez em quando eu penso assim, né?: “Ai, Jesus! Não deixe que nada disso aconteça! Receber uma notícia de uma cidade que é perto de alguém da minha família!” Fico assim, mal, não quero que aconteça!

Rogers, em seu livro Tornar-se Pessoa, apresentando a divisão do processo em fases, se refere a este várias vezes como *um contínuo*, ilustrando que o cliente pode não se enquadrar numa ou noutra especificamente ou separadamente, mas que situa-se mais em uma do que noutra etapa do processo de mudança. Porém, levanta a hipótese de que, em se tratando de significações pessoais, o cliente estará num estágio sem que demonstre quaisquer outras características de outro.

Aqui, a cliente traz o problema da morte. Dúvidas e medos em relação à perda de um ente querido são tratados como exteriores a ela, aparecendo sentimentos que são divididos com outros familiares como se fossem parte dela mesma e por outras vezes sentimentos seus vêm verbalizados como experiências de outras pessoas de seu convívio. Em seu relato, mesmo com minha busca para trazê-los ao presente, os sentimentos são descritos como não próprios e às vezes como passados e, mesmo que exteriorizados, não são reconhecidos como tais nem pertencentes a ela mesma. Estas características a remetem ao segundo estágio do processo de mudança.

Falando de sua relação com a religião e com Deus.

Cliente- ...Eu sei que seria melhor pra mim se eu estivesse mais apegada a Ele. Mas hoje não, agora não. Agora não dá mais... para voltar atrás. Entendeu? Então assim, eu... acho certo fazer, eu queria ser capaz de fazer. Eu sei que eu sou capaz, mas por outro lado eu me chateio comigo mesma por que eu tenho umas prioridades que não deviam ser prioridades. Como, prefiro ficar domingo em casa, descansando, estudando. “Ah tá, mas tem domingo a tarde!” Mas domingo eu quero ver meu namorado. Então assim, mas que horas eu vou encaixar Deus na minha vida? Ele tem que ter preferência. Ele tem que ser a preferência! Aí eu fico assim. Puxa! Eu tenho que dar prioridade a ele.

Eu- E agora, como é que fica? “Eu não tô dando a preferência, Ele não tá sendo a prioridade. Eu acho que não tô sendo uma boa filha pra Ele”.

Cliente- Ah, faz tempo que eu tô nessa, né? Eu fico assim às vezes, quando é por exemplo a Santa Ceia. Quando você tem que tomar a Santa Ceia, todo mês tem Santa Ceia.

Eu- O que é a Santa Ceia?

Cliente- A Santa Ceia, materialmente, simboliza um suco de uva simbolizando o sangue e um pão que significa o corpo. Então é isso, um copinho com o suco e um pãozinho. Uma vez por mês tem isso na Igreja, nas igrejas evangélicas. E como eu não tô indo pra Igreja eu não tô participando. Isso é participar do Corpo de Cristo, então você está em comunhão com Deus. Só que pra você participar dessa atividade, você tem, no seu coração, que estar se sentindo bem com as pessoas, daqui, da terra, o seu pai, sua mãe, seu irmão; com você e com Ele. Então assim, eu... não me sinto correta em ceiar. Tem dia que eu vou na Igreja e fico assim: “Cara, hoje tem a Santa Ceia!” Aí eu fico com vergonha de ao lado dos meus pais não pegar a Santa Ceia.

Eu- Aí acaba pegando?

Cliente- Aí acabo pegando!

Eu- Por que eles vão perguntar pra mim: “Por que eu não tô pegando?”.

Cliente- É. Entendeu? Então eu fico assim, ah, eu tomo. Então às vezes eu vou pra igreja e fico assim: “Ah, será que vai ter Santa Ceia?” Que aí eu vou ter que estar nessa situação.

Eu- “Prefiro que não!”, né?

Cliente- É, só que ao mesmo tempo a minha mãe fala: “Poxa, faz tanto tempo que você não vai pra igreja, faz tempo que você não toma a Santa Ceia, você sabe que isso é bom, isto é tão importante.” (entediada) “Ah, mãe, eu sei! Mas, pois é...” Eu... é... eu acho certo eu estar mais ativa nessa questão religiosa, não ser religiosa... não gosto de ser religiosa.

Eu- Eu tô entendendo como uma questão de estar se sentindo melhor com você e com Deus.

Cliente- É, com Deus. Meu namorado briga muito comigo... (entra na questão de discussão sobre religião entre ela e seu namorado).

Neste fragmento de seu relato a sua relação com Deus, com a religião e como ela atua neste contexto é revista por ela e aparece de forma contraditória e suas experiências em relação a estes fatos são expressas como se tratassem de objetos, assim como o eu aparece como um objeto refletido que existe, antes, nos outros. Como descreve Rogers em Tornar-se Pessoa, ao explanar sobre o terceiro estágio, “Há uma aceitação muito reduzida dos sentimentos. A maior parte dos sentimentos é revelada como algo vergonhoso, mau, anormal, ou inaceitável de outras maneiras. Manifestam-se sentimentos e, nesse caso, algumas vezes são reconhecidos como tais. A experiência é descrita como passada, ou como algo afastado do eu.”

Em relação a estas significações pessoais, esta cliente se encontra no terceiro estágio do processo de mudança, demonstrando que em alguns aspectos o indivíduo pode estar em uma ou noutra fase do processo de mudança e que estas são maleáveis enquanto um *contínuo*, que o cliente pode apresentar-se em diferentes estágios separadamente, dependendo da demanda abordada.

Segunda Sessão Gravada

07/10/2003

Falando sobre o seu atendimento psicoterapêutico no estágio

Cliente- ...e com esse menino então passa voando, quando eu vejo já deu a hora dele! Eu tenho que ficar esperta pra não ficar envolvida na conversa dele... e... de também puxar um pouco as rédeas, assim: “Tá, eu já ouvi o suficiente, você me esclareceu. Tá, e agora isso, me responde isso, agora me explica isso. Ah, tá, entendi, tudo bem, agora me explica aquilo outro...” Ah, não! Eu fico na conversa dele... e não consigo... frear um pouco isso dele e quando eu vejo já acabou a hora e também não consigo finalizar... Eu faço uma linguagem corporal, assim, pra ver se ele entende. (senta mais para frente no sofá, demonstrando impaciência)

Eu- É como se você não conseguisse focalizar o que você precisa fazer, que é o psicodiagnóstico, a anamnese e você está deixando a coisa correr solta e isto está te incomodando?

Cliente- Tá... por que... até por que eu quero fazer uma coisa assim. (pausa) Quer dizer, eu não quero que demore por que eu já pedi pro professor, eu já peguei outro cliente, além dele, né? Eu não troquei, eu peguei mais um. Por que, ainda assim... pode acontecer de faltar. Uma vez ou outra um falta, então vai me atrasar muito. O semestre já tá na metade e sabe aquela coisa de produção? Eu quero produzir, eu quero fazer muitas coisas e ele tá muito assim, ele está me mastigando! Mas aí o professor falou assim: “Não, você não pode deixar, você realmente tem que ser objetiva e falar ‘não, tudo bem, já entendi!’ e partir pros testes e depois...” Por que tem um período, tem uma previsão de sessões, não é uma coisa assim...

Eu- Largada?

Cliente- É, não tem. Um dia vai ter que acabar e eu vou ter que pegar outro e esse outro vai acabar também, é uma coisa determinada já.

Eu- E ele está te mastigando e essa questão do foco você não consegue fechar...?

Cliente- E eu também não consigo. E foi interessante, foi assim, o professor quis falar e não sei se ele não estava achando mesmo as palavras ou se ele ficou com medo de como eu ia reagir. E ele falou assim: “Você está tendo muito escrúpulo” uma coisa assim que ele falou...

Eu- “Muito escrúpulo”, não entendi....

Cliente- Tipo assim, você está tendo muito cuidado, muito medo de estar.... cortando ele né?

Eu- De você estar se colocando, seria isto?

Cliente- É, de eu estar, é me posicionando na sessão, né? (continua explicando como funciona o psicodiagnóstico e como está com as outras pessoas da turma).

Nesta fatia de sessão, gravada quatro meses após a primeira, a cliente traz as questões referentes a seu incomodo em conseguir fazer um bom trabalho no estágio. Tentando categorizar em qual dos estágios ela se encontra neste aspecto, podemos perceber que no início apresenta os fatos de uma forma mais relativa ao segundo estágio e posteriormente, quando tento trazê-la para o sentimento atual em relação à situação, responde mais próxima ao terceiro estágio do processo.

O discurso que chega como algo completamente fora de si, sendo um problema atribuído à forma de agir de seu cliente, passa a ser interiorizado, mesmo que ainda de forma sutil, como referente às suas próprias vontades, seus anseios, seus medos. O sentimento que por hora era vivido como externo ao seu eu, parece ser experienciado no momento da relação como fazendo parte, em algum nível, de si mesma.

Falando de suas percepções sobre si mesma:

Cliente- Pois é, mas... acho que tudo isso é interessante para eu estar pensando sabe? É, acabou que essas coisas aconteceram de eu estar falando e eu não tenho como negar, que embora tenha sido bem sutil esse pensamento, essa reflexão que eu tenha feito nos últimos dias, semanas, assim... que realmente encaixam agora, eu estar falando, estar colocando isso.

Eu- Dá a impressão que você teve assim, aquele: “Eureka! Nossa, tá acontecendo isso!” Um insight.

Cliente- É, um pouco isso de... Na hora passa e você só tem aquela sensação, né? Aquela sensação...: “Ai, pô! Por que que eu não fiz assim? Por que que eu não fiz?”

Eu- É como se agora você estivesse descobrindo os porquês da forma como você trabalha.

Cliente- É, mas na hora eu até posso estar pensando; “Pô! Eu tou meio.... eu tou meio insatisfeita comigo... Ah, eu não tou gostando de mim assim....”

Eu- Você tá ficando mais clara pra você?

Cliente- É, eu não tou gostando de mim assim, acho que é isso. Eu não estou gostando de mim, pelo menos esses últimos dias eu fiquei assim: “Ai, pô, eu não quero ficar assim não! Eu não quero que isso fique assim! Eu não quero ser assim!”.

Eu- “Eu quero ser diferente do que eu sou.”

Cliente- É, do que eu tenho sido pelo menos, né? E aí agora eu estou formulando as escolhas, eu acho que casou algumas idéias assim, né? E, foi bom estar falando disso...

Eu- Têm duas de você diferentes, aí, né? Uma que quer muito e outra que quer menos...

Cliente- Ah, sempre têm! Muitas de mim, um povoado, né? (descontraída)

Eu- Você está querendo apagar a que você não está gostando...?

Cliente- É, mas eu acho que é um lado meu. Acho que todas as pessoas tem um lado, acho que é normal as pessoas terem dois pólos, é o equilíbrio, né? Não tem como! Mas realmente de estar verificando a atuação de um, de outro, em determinada situação, não sei... Mas... é... pra mim..., eu sei que foi legal estar pensando sobre isso por que nos dias assim, fica só aquela sensação: “Ai! Nossa! Aconteceu tal coisa! Por que eu não fiz assim? Por que eu não fiquei feliz? Continuei feliz...” Ah, isso não é legal! Não gostei de não ter sido, não ter ficado...

Eu- Não ter feito, não ter conseguido?

Cliente- Sei lá, e... e... eu acho que quando as coisa vão dando errado vai me frustrando mais, mas... de certa forma eu tento superar e tal, né? Mas se a coisa começa a andar ruim é como se fosse um feedback de mim mesma, né? (aqui começa a dar um exemplo relacionando com o caso do seu cliente).

Neste momento da sessão, a cliente entra mais em contato com seu eu e a forma de vivenciar seus sentimentos se torna mais profunda do que o usual em outras sessões. Comparavelmente à primeira sessão gravada há um nível de contato pessoal mais profundo, onde os sentimentos aparecem mais intensos e descritos como um objeto no presente e, mesmo experienciando estes sentimentos no presente, os mesmo vêm com uma carga de desconfiança e medo desta experiência. Apesar de manifestar alguma aceitação de seus sentimentos, ainda existe uma certa resistência. Alguns construtos pessoais, são descobertos e ela passa a reconhecer seu caráter construtivo, mesmo que pondo em dúvida sua validade.

Neste processo de voltar-se para si, encontra-se no quarto estágio do processo de mudança, onde percebe uma maior diferenciação de seus sentimentos por vezes contraditórios, de significações pessoais e de construtos aparentando definir uma

significação mais clara dos mesmos. Parece também preocupar-se com a diferença entre o que experiencia e seu eu e mesmo que hesitante, em alguns momentos toma razão de sua responsabilidade sobre seus problemas.

A busca terapêutica de colocar a cliente em contato consigo mesma parece tomar forma nesta parte do encontro; sua atuação consigo mesma, que no início da sessão aparecia entre o segundo e terceiro estágios, volta-se mais profunda, caracterizando-se muito mais ao quarto estágio do processo de mudança. Seguindo um contínuo no processo de tornar-se, algumas de suas significações pessoais parecem tomar uma forma mais concreta, mesmo que hesitante, em relação a si mesma, o que é realmente esperado nesta busca.

Terceira Sessão Gravada

14/10/2003

Trazendo aspectos da sua dúvida em relação ao lado profissional, seus anseios, suas vontades.

Cliente- Pois é, eu quero tentar, pelo menos, né? Eu quero verificar. Eu quero verificar as condições. E aí eu acho que depois das portas estarem abertas ou fechadas eu vou analisar o que que eu quero, o que eu não quero, o que é melhor, o que vai dar certo mesmo. Sabe? Eu quero, eu quero... sabe? Eu tava pensando: “Gente! Eu quero ser... eu quero ser muito boa naquilo que eu vou fazer!” Eu quero ser uma ótima profissional, quero, sabe? E quero começar, entendeu? E quero tudo! E... não sei se é uma vaidade, mas eu quero ser importante naquilo que eu vou fazer! (aparentando muito ânimo e vontade).

Eu- É uma responsabilidade muito grande isso, né?

Cliente- É..., é..., e tem um começo e já tá na hora de começar! Então, realmente, as coisas estão acontecendo, eu estou buscando, algumas coisas já deram sinal e... basta eu ir atrás mesmo e as coisas que realmente não dependem de mim eu esperar, ou se tudo que parecer propício, ver se realmente eu dou conta de tudo. Eu tenho que realmente pensar isso, por que fazer tudo ao mesmo tempo não dá certo.

Eu- É esse medo que você tá de querer fazer tudo ao mesmo tempo nessa busca de querer ser uma profissional capacitada?

Cliente- É, acho que é isso! E tudo! Eu não sei como vai ser semestre que vem, eu tenho que fazer muito estágio ainda... (começamos a comentar sobre horas de estágio necessárias para se formar).

Este fragmento de uma sessão gravada uma semana após a segunda, coloca a cliente mais uma vez entre a terceira e quarta fases do processo de mudança proposto por Rogers. As especificidades sobre essas fases podem ser comparáveis àquelas descritas nas sessões anteriores.

V - Conclusão

O aspecto da incondicionalidade, levantado no início deste trabalho, vem à tona novamente ao se discutir qual sua verdadeira função dentro do processo psicoterapêutico. A questão aqui abordada é a de que exista um direcionamento no processo de tornar-se do cliente, praticado pelo psicoterapeuta. Na atuação do psicólogo centrado na pessoa, a incondicionalidade acaba por ser direcionada a trazer o cliente para o contato consigo mesmo. As histórias trazidas pelo cliente, os fatos tais quais aconteceram e a forma como se desenrolou a situação descrita em si mesmos não se tornam o foco central de atenção do psicoterapeuta, mas por conseguinte, os sentimentos intrínsecos ao sujeito que estão por detrás da narrativa.

Acredito que caso queiramos ainda denominar a Abordagem Centrada na Pessoa como não-diretiva, possamos fazê-lo em relação ao fato de que a psicoterapia nesta abordagem se inicia sem uma direção definida, que não há uma estratégia pré-determinada, que não se traçam planejamentos para a mesma. Há a nossa confiança de que aquilo que realmente seja importante ao cliente e que este deseje trabalhar em si mesmo será abordado por ele durante o processo, surgindo como demanda, isto é, os conteúdos a serem trabalhados não são previamente definidos. Contudo, qualquer que seja a fase experiencial em que se encontre o cliente este deverá ser aceito incondicionalmente de forma que nós possamos seguir o fluxo de seu crescimento.

De fato, não posso negar que haja um sentimento intrínseco em mim ao atender um cliente, de que eu seja um agente na mudança do mesmo. Preservadas a liberdade e responsabilidade do cliente em seu processo de tornar-se, não admitindo conceber uma irresponsabilidade na atuação enquanto psicoterapeuta, em saber que busco em minha relação de contato com o indivíduo sua mudança, sua interiorização, sua plenificação.

As partes aqui exemplificadas de uma psicoterapia, me levam a crer que não só este direcionamento a que me refiro exista, tão como possa ser verificado em nossa atuação clínica. a escolha em se gravar as sessões me parece não ter influenciado estes encontros, tampouco a direção que o processo tomou. A busca em gravar sessões com espaço de tempo variável foi feita no intuito de se demonstrar o crescimento que acontece no processo de mudança, crescimento este que pôde ser verificado pelo enquadramento diferenciado e crescente da cliente nos estágios do processo de mudança proposto por Rogers. A efeito, as entrevistas foram gravadas em intervalos maleáveis de

tempo, tendo sido a primeira a 12º sessão (décima segunda); a segunda a 26º (vigésima Sexta); e a terceira a 27º (vigésima sétima) sessão.

A visualização destas mudanças no processo de tornar-se desta cliente, com clareza, são impressões subjetivas a partir de minha leitura e fica em aberto para novas pesquisas, talvez com mais indivíduos e/ou maior quantidade de sessões gravadas, a clarificação de aspectos que aqui possam ter ficado obscurecidos pela amostra e tipo de levantamento feitos.

Certamente o pouco tempo de intervalo entre a segunda e terceira sessões gravadas pode tender a não delimitar uma verificação substancial de mudança no processo, porém, pode caracterizar e clarificar a diferença entre a fase quase inicial da psicoterapia e a fase onde a cliente se encontrava ao final das gravações.

VI - Referências Bibliográficas

- 1- ROGERS, Carl R., Tornar-se pessoa. Ed. Martins Fontes. São Paulo, 2001.
- 2- RIBEIRO, T. P. Teorias e técnicas psicoterápicas. Petrópolis: Vozes, 1988
- 3- MUCCHIELLI, Roger. A entrevista não-diretiva. Trad. de Sílvia Magaldi. São Paulo: Martins Fontes, 1994.
- 4- DIAS, Regina. Abordagem Centrada na Pessoa. Brasília: UniCEUB, 2002. Monografia apresentada como requisito para conclusão do curso de Psicologia.
- 5- HOLANDA, Adriano F. Fenomenologia, psicoterapia e psicologia humanista. Campinas: PUC, 1997. *Revistas de Psicologia*, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 1997, Vol 14, nº 2, p. 33-46.
- 6- PENHA, João da. O que é existencialismo. São Paulo: Brasiliense, 1982.
- 7- REY, Fernando. Sujeito e subjetividade: Uma aproximação histórico cultural. São Paulo: Pioneira Thomson, 2003.

VII –Consultas Bibliográficas

- 1- HART, Joseph. The development of client-centered therapy.
- 2- ROGERS, Carl R. Sobre o poder pessoal. Ed. Martins Fontes. São Paulo, 1978.
- 3- ROGERS, Carl R. & STEVENS, Barry. De pessoa para pessoa. Ed. Pioneira, 1991.
- 4- ROGERS, Carl R. Terapia Centrada no Cliente. Ed. Martins Fontes. São Paulo, 1992.
- 5- ROGERS, Carl. Grupos de encontro. Trad. de Joaquim L. Proença. São Paulo: Martins Fontes, 2002.
- 6- TOMLINSON, T.M. (orgs) New directions in client-centered therapy. New York: Houghton Mifflin, 1970.
- 7- ROGERS, Carl. Terapia e consulta psicológica. São Paulo: Martins Fontes, 1942.
- 8- BUYS, Rogério. As Condições Necessárias e Suficientes do Processo Terapêutico. Texto de circulação interna do CPHB – Centro de Psicologia Humanista de Brasília.
- 9- BUYS, Rogério. As relações entre teoria e técnicas psicoterapêuticas.. Texto de circulação interna do CPHB – Centro de Psicologia Humanista de Brasília.
- 10- BOAINAIN Jr., Elias. Transcentrando: Tornar-se Transpessoal - elementos para uma aproximação entre a Abordagem Centrada na Pessoa e a Psicologia Transpessoal. São Paulo: USP, 1996. Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto de Psicologia.
- 11- LIETAER, German. Consideração Positiva Incondicional: uma atitude básica controvertida na Terapia Centrada no Cliente. Texto de circulação interna do CPHB – Centro de Psicologia Humanista de Brasília.
- 12- BOZARTH, Jerold D. Não necessariamente necessárias, mas sempre suficientes. Texto de circulação interna do CPHB – Centro de Psicologia Humanista de Brasília.
- 13- HART, Joseph. The development of client-centered therapy. In: HART, J., TOMLINSON, T.M. (orgs) New directions in client-centered therapy. New York: Houghton Mifflin, 1970.
- 14- MAY, Rollo. A Psicologia e o Dilema Humano. Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.
- 15- RUDIO, Franz. Orientação não-diretiva. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.