

PSICOLOGIA HUMANISTA E A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

Ana Paula Nunes de Assis Oliveira Guimarães¹

Mariana Nunes de Assis Guimarães²

Américo de Assis Oliveira Neto³

Pollyanna Ferreira Martins Garcia Pimenta⁴

RESUMO

Este trabalho apresenta a base teórica da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) que está situada na psicologia humanista. Dessa maneira, optou-se por uma pesquisa de cunho bibliográfico para identificar os fundamentos desta teoria, expor os conceitos sobre as influências e o fortalecimento da ACP. Contudo é desafiador entender o papel do psicólogo que atua diretamente através da Abordagem Centrada na Pessoa, pois precisa ter um diferencial para dominar bem suas especificidades e alavancar sua carreira. A ACP, enquanto uma filosofia de vida e ética humanista, é de responsabilidade de criação e fundação do psicólogo Carl Ransom Rogers, que pesquisou e concretizou seu trabalho em pesquisas sólidas e observações no contexto clínico.

Palavras-chave: Psicologia. Humanista. Abordagem Centrada na Pessoa.

ABSTRACT

This work presents the theoretical basis of the Person-Centered Approach (PCA) that is situated in humanistic psychology. In this way, a bibliographic research was chosen to identify the foundations of this theory, expose the concepts about the influences and strengthening of the PCA. However, it is challenging to understand the role of the psychologist who works directly through the Person-Centered Approach, as he needs to have a differential to master his specificities well and leverage his career. The ACP, as a humanistic philosophy of life and ethics, is the creation and foundation responsibility of psychologist Carl Ransom Rogers, who researched and concretized his work in solid research and observations in the clinical context.

Keywords: Psychology. Humanist. Person Centered Approach.

¹ Cursando o 9º período de Psicologia no Centro Universitário Atenas.

² Formanda em Medicina em 2019 no Centro Universitário Atenas.

³ Cursando o 9º período de Medicina no Centro Universitário Atenas.

⁴ Profa. Ma. do Centro Universitário Atenas.

1 INTRODUÇÃO

No processo de construção da abordagem centrada na pessoa, Carl Rogers (1977) a inseriu a corrente humanista da psicologia para trazer uma nova perspectiva sobre a sua relação com o sujeito. Após trazer sua colaboração, ele fez uma contribuição ressaltando a cooperação entre terapeuta e o cliente para estimular a amadurecimento emocional, proporcionando uma redescoberta da autoconfiança e da autoestima.

Entretanto, cabe ressaltar que a ACP se baseia em pressupostos elementares que facilitam a relação e a compreensão dos fenômenos afetivos e psicológicos entre o terapeuta e o cliente. É composta pelo existencialismo, humanismo e a fenomenologia, isto é, constrói seus conceitos em métodos diferentes em si, mas que se complementam.

Para Silveira (2009) a visão de pessoa proposta pela compreensão humanista parte particularidade para a totalidade. Assim, o ser humano não pode ser considerado ou comparado com uma máquina, pois é construído por meio da sua relação com os outros indivíduos do seu meio social, sofrendo influências diretas no seu desenvolvimento por causa das interações.

Numa perspectiva positiva, o humanismo, o existencialismo e fenomenologia são as bases filosóficas que influenciaram o surgimento das abordagens psicoterápicas humanistas. Assim, Papalia e Feldman (2006) destacam que esta foi desenvolvida entre os 1950 e 1960 com os psicólogos que identificavam como crenças negativas que estavam submetidas as teorias psicanalítica e behaviorista.

O psicólogo humanista Carl Rogers rejeitava a ideia de que as pessoas são prisioneiras de suas primeiras experiências inconscientes, de impulsos ou de forças ambientais. Por isso procuravam auxiliar as pessoas por meio da motivação de suas competências.

Promover a autorrealização é apresentar um potencial para o seu desenvolvimento positivo e saudável, qualquer característica negativa que o sujeito possa ter vai sendo trabalhada e o dano que esta apresentaria em seu desenvolvimento vai se anulando.

Segundo Yano (2012), a fundamentação humanista dentre vários conceitos, ela evidenciou que o ser humano deve estar no centro das contestações. Dessa forma, na psicoterapia, isso se entende e passa a ser compreendido como um conjunto de sintomas expressados, em que o sujeito é valorizado como ele é, com as suas capacidades que as vezes nem ele mesmo percebe que tem.

Nesse sentido o psicoterapeuta possui o importante papel de escutar e por meio

disso perceber quais são os pontos saudáveis do indivíduo e quais são os pontos que precisam ser fortalecidos. De outra perspectiva, o psicoterapeuta tende a notar as imperfeições, para analisa-las e ajudar o sujeito a se acolher e encontrar o equilíbrio para que se sinta confortável consigo mesmo.

A ACP tem como princípio a capacidade do todo indivíduo de se autodisciplinar, desenvolvendo um autocontrole para os mecanismos de satisfação em diversas situações de sua vida. Consiste também em uma compreensão de vida positiva. Uma crença que Rogers (1977) descreve, é a de que os indivíduos têm em seu interior vários recursos para a sua auto compreensão que são capazes de alterar o seu autoconceito.

A abordagem centrada na pessoa nesse sentido, não é apenas uma teoria, mas um jeito de ser, uma forma que facilita a relação e o amparo do sujeito, iluminando a sua autoexpressão e os sentimentos que o conectam com o mundo a sua volta. Assim, o terapeuta age como um facilitador para os sentimentos e pensamentos do sujeito, que passa a adquirir mais consciência e contato com as suas percepções.

Dessa forma é possível perceber aspectos de sua personalidade e de seus comportamentos que antes não eram percebidos, para constituir um conhecimento acerca de si mesmo, das suas experiências para enriquecer seu crescimento pessoal (GOBBI; MISSEL, 1998).

A ACP se baseia em uma crença interna chamada de Tendência Atualizante que diz respeito a singularidade do sujeito. Esta confiança básica que o terapeuta centrado no cliente tem é o que primeiramente lhe caracteriza. Para Rogers (1977 *apud* SILVEIRA, 2009, p. 2), a tendência atualizante está parcialmente bloqueada na pessoa que procura em psicoterapia.

A pessoa então, está bloqueada no sentido de estar em uma percepção negativa. Não se considera satisfeita em a ajuda externa, e por isso o terapeuta será o responsável por criar um ambiente facilitador para que aconteça o desbloqueio e a pessoa se torne mais confiante e encontre atitudes facilitadoras para a sua vida.

Segundo Rogers (1963 *apud* GOBBI; MISSEL, 1998), a tendência atualizante vai determinar um potencial nas pessoas, considerando que o próprio sujeito é o arquiteto da sua vida. Essa tendência direciona os comportamentos para que o indivíduo se mantenha em desenvolvimento, considerando que o estímulo venha de dentro pra fora, para ser favorável para o seu crescimento.

Essa tendência é essencial no organismo em sua complexidade, pois ela permite o

desempenho das competências físicas e cognitivas do homem para compreender quais são suas capacidades e chances de melhora, possibilitando ir além, para superar seus limites enfrentando as oportunidades.

Para que se viva num ambiente facilitador de crescimento, é preciso considerar algumas condições que se aplicam a realidade e desenvolvimento da pessoa, são chamadas de atitudes facilitadoras que ajudam na terapia. A congruência, é quando o indivíduo está sendo livre, sendo ele mesmo, vivenciando abertamente os seus sentimentos e as suas atitudes.

A consideração positiva incondicional, quando se obtém da experiência uma consideração positiva em relação ao outro para aceita-lo como ele realmente é. Uma aceitação do sujeito independente das suas falas ou ações, apreciar a pessoa em sua essência.

A compreensão empática, é perceber internamente o outro como pessoa, seus significados e percepções como se fosse o seu próprio, esse tipo de compreensão é a capacidade de se colocar verdadeiramente no lugar do outro, de ver o mundo como o outro vê.

2 MÉTODOS

Inicialmente é preciso entender o que é pesquisa. Segundo Demo (1987, p. 23), pesquisa é a ação científica pela qual pode-se descobrir a realidade a sua volta. Ou seja, é preciso que aja um problema para então se pesquisar, algo precisa ser respondido para que esta aconteça.

A pesquisa é um procedimento capaz de proporcionar respostas aos problemas propostos. Segundo Gil (2008) ela desenvolve-se por meio de um processo que inclui diversas fases, desde a formulação do problema até a apresentação dos resultados que são discutidos.

Nessa perspectiva esta pesquisa tem uma abordagem qualitativa, indo além dos sentidos que podem ser percebidos. Suas características são abordadas como a separação do sujeito enquanto pesquisador e do seu objeto de pesquisa.

Para Deslauriers (1991), na pesquisa qualitativa utiliza as diversas concepções de autores que pesquisam sobre o assunto para então poder aprofundar os entendimentos, discutir ideias e dados coletivos, para então produzir informações para novos conhecimentos.

Para tanto, Minayo (2001) destaca que esse tipo de pesquisa envolve um trabalho com motivos, valores, ações, crenças, por não serem reduzidos às operacionalizações variáveis.

Ou seja, nessa perspectiva o pesquisar precisa ter informações sobre o que será pesquisado. Segundo Triviños (1987), isto ocorre porque o estudo precisa se desenvolver por

meio de fatos de uma determinada realidade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo (GOBBI; MISSEL, 1998), a aceitação positiva tem a ver com a postura e a atitude que determina os julgamentos a pessoa, onde o terapeuta pode ou não aprovar, pode ser exposto por meio da expressão direta ou indireta, verbal e não verbal.

Essa expressão “aceitação positiva incondicional” foi a primeira a ser utilizada por Rogers. Pelo sentido próprio da palavra “aceitação” e por sua característica ética e moral, foi substituída pela expressão “Consideração Positiva Incondicional” (GOBBI; MISSEL, 1998).

A Aceitação Positiva Incondicional leva o terapeuta a experimentar um apreço, respeito e valorização pela pessoa do cliente, independentemente da sua condição. Não é uma aprovação, mas uma aceitação. Implica em uma aceitação do sujeito independente do que ele fale ou faça, resultando da liberdade que estabelecerão, sem necessidade de usar máscaras para que exista de fato uma relação de apoio e sinceridade entre as partes.

Significa uma medida que o terapeuta pode estar aberto para aceitar o seu cliente como ele é, e onde o cliente pode verdadeiramente ser ele. Ter consciência de si, aprofundando-se na sua essência, sentimentos e atitudes para então poder se desenvolver.

Não é necessário que o terapeuta seja um modelo de perfeição em todos os aspectos de sua vida, mas o importante é que ele possa perceber com clareza o que sente ali, diante do paciente (ROGERS, 1977 *apud* SILVEIRA, 2009, p. 3). Ou seja, a pessoa está sendo livre e profundamente ela mesma, quando está vivenciando abertamente os sentimentos e atitudes que estão fluindo internamente.

Dessa maneira não é preciso que o terapeuta seja um modelo de perfeição em todos os aspectos de sua vida, mas que consiga perceber com clareza o que sente ali, diante do paciente (ROGERS, 1977 *apud* SILVEIRA, 2009).

O terapeuta constantemente busca progressão, considerando os sentimentos, sensações as capacidades. Assim, exerce uma tomada de consciência criativa, que nada mais é do que um processo de autoconhecimento e autoaceitação que o terapeuta irá realizar com a outra pessoa, para um amadurecimento pessoal.

Para a realização destas etapas é fundamental que sejam estabelecidos objetivos, focando escuta ativa, na compressão empática e na manifestação verbal pelo terapeuta e

caracterizada por determinado tipo de intervenções chamadas por Rogers (1977) de Resposta Reflexo.

O reflexo simples, é a resposta que deixa o terapeuta entender o que está sendo explícito sem qualquer julgamento. Posteriormente vai estimulando a continuidade narrativa, sem de forma direta seguir falando ou não, mas com um efeito estimulante, que organize o espaço e o discurso para não parecer confuso (SILVEIRA, 2009).

O reflexo de sentimentos amplia e diferencia o centro da percepção, para evidenciar os elementos que pertencem ao campo, mas que de alguma forma estão sendo impossibilitados de serem observados, ou seja, busca-se descobrir a intenção das atitudes ou sentidos:

[...] inerente às palavras do cliente, propondo-as sem constranger, consiste em tornar claro o ‘fundo’ da comunicação de modo a permitir que o indivíduo perceba se ele encontra nela elementos propensos de se integrar à ‘figura’. Podendo, desta forma integrar à sua percepção, modificando-a ou revalorizando-a (ROGERS, 1977, p. 67 *apud* SILVEIRA, 2009, p. 49).

Dessa forma o terapeuta mantém-se está no ponto de referência interno do cliente, para acrescentar algo que o cliente não tenha percebido, ajudando-o a entender o contexto de forma dinâmica, para estimular a motivação do cliente por meio do autoexame (SILVEIRA, 2009).

Assim, significa que o psicoterapeuta pode fazer qualquer coisa desde que atenda às condições necessárias e suficientes para a mudança terapêutica da personalidade. Cada sujeito desenvolve seu “jeito de ser” para promover um clima psicológico seguro para o cliente ou o grupo se abrir ou se entregar à descoberta de todas as suas possibilidades (CARRENHO, 2010).

A abordagem Centrada na Pessoa não possui uma técnica, mas possui alguns princípios e uma proposta de postura, mas ao mesmo tempo não é contrária à utilização de técnicas, bem como os exercícios de psicoterapias, desde que haja cuidados especiais que façam com o que os princípios básicos dessa abordagem não sejam prejudicados.

4 CONCLUSÃO

Foi possível compreender que a abordagem trazida por Carls Rogers considera realmente a pessoa, esse tipo de abordagem é humanista e propõe que a pessoa se veja como um ser potencial, que pode crescer e alcançar seus objetivos por meio da sua capacidade.

Defendendo a construção da empática, que é ver o outro como nos vemos, com respeito e com amor, permite que as pessoas se autodesenvolvam de forma mais tranquila, com maior aceitação de si e dos outros, tendo melhor direcionamento em suas capacidades e valorizando as capacidades dos outros.

O ser humano tem potencial de crescimento pessoal, isso é algo natural da sua espécie e para que ele se desenvolva, bem como as suas potencialidades, antes é preciso que ele se entenda e saiba que essas competências existem dentro de si, para então poder aprimorar o que é necessário e reduzir o que também é preciso.

Assim, a ACP é uma teoria que sistematiza de forma consistente uma atualização sobre a psicologia, por meio do entendimento, da aceitação e da motivação, por meio de fundamentação em pesquisas acadêmicas estabelecidas desde os atendimentos e ampliada para diferentes tipos de relação de ajuda.

Além disso, tem características significativas de natureza humanista, existencial e fenomenológica que garante o diálogo e estabelece as relações com todo modo de pensamento, respeitando a diversidade, numa dinâmica de crescimento focado no ser, na sua condição humana de desenvolvimento.

Portanto, esse estudo se mostra relevante para facilitar o contexto da psicologia humanista, contribuindo para o esclarecimento dessa visão de homem como um todo. O papel do psicólogo e do terapeuta frente as necessidades do cliente/paciente, a forma como a abordagem centrada na pessoa funciona, e a sua real relevância dentro a sociedade para o desenvolvimento e amadurecimento humano.

REFERÊNCIAS

CARRENHO, Esther; TASSINARI, Márcia; PINTO, Marcos Alberto. **Praticando a Abordagem Centrada na Pessoa: Dúvidas e Perguntas mais Frequentes**. São Paulo: Carrenho Editorial, 2010.

DEMO, P. **Introdução ao ensino da metodologia da ciência**. 2.ed. São Paulo: Atlas, 1987.

DESLAURIERS, J.-P. **Recherche qualitative: Guide pratique**. Montreal: McGraw-Hill, 1991.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOBBI, Sérgio Leonardo; MISSEL, Sinara Tozzi (orgs.). **Abordagem centrada na Pessoa:**

Vocabulário e Noções Básicas. Tubarão: Ed. Universitária UNISUL, 1998.

MINAYO, M. C. de S. (org.). **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 18. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

PAPALIA, Diane; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

ROGERS, Carl Ransom; KINGET, G Marian. **Psicoterapia e Relações Humanas: Teoria e Prática Não-Diretiva**. 2. ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.

ROSENBERG, R. L. Introdução: Biografia de um serviço. *In*: R. L. Rosenberg (org.), **Aconselhamento psicológico centrado na pessoa**. São Paulo: EPU, 1987.

SEVERINO, Antonio J. **Metodologia do trabalho científico**. 22. ed. São Paulo: Ed. Cortez, 2002.

SILVEIRA, Gisele Monza da. Psicoterapia Humanista-Existencial. *In*: MACEDO, Mônica Medeiros Kother (org.). **Fazer Psicologia: Uma Experiência em Clínica-Escola**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009. cap. 2, p. 43-59.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

YANO, L. P. Psicoterapia Existencial Humanista – Fenomenológica: O olhar para além das imperfeições. **Revista de Iniciação Científica da Faculdade da Amazônia Ocidental**, v. 5, p. 326-335, 2012.