

RESENHA CRÍTICA

Bárbara Terena Bernardes Franco Barbosa Marinho¹

Daniel Marcos Andrade²

Carla Oliveira Cruz Ribeiro³

CAPÍTULO VIII: DEFINIÇÕES DAS NOÇÕES TEÓRICAS

ROGERS, Carl R. Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva. 2 ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977. (Capítulo VIII - Definições das noções teóricas)

Palavras chave: Psicologia Humanista. Percepção. Fenomenologia.

Carl Rogers (1902-1987) foi um renomado psicólogo americano, nascido na cidade de Illinois, criador da Psicologia Humanista. Sua teoria defende que o ser humano é dotado de uma natureza positiva e que estamos em constante movimento em busca da auto realização. Devido a fenomenologia, Rogers defendia que cada indivíduo concebia uma percepção única de mundo e assim desenvolveu a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), publicando duas renomadas obras: “Terapia Centrada no Cliente” (1951) e “Psicoterapia e Alteração na Personalidade” (1954). Por duas vezes, foi eleito presidente da Associação Americana de Psicologia (APA), sendo congratulado com os prêmios de Melhor Contribuição Científica e o de Melhor Profissional.

Foi proposto como trabalho acadêmico, a leitura e a resenha crítica do capítulo VIII do livro “Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva”, do psicólogo Carl Rogers. O autor inicia o capítulo apresentando a base do sistema teórico, as definições e desenvolvimento desta noção, ilustrando de forma empírica e respaldando a

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia pelo Centro Universo Belo Horizonte.

² Professora do Curso de Bacharelado em Psicologia pelo Centro Universo Belo Horizonte.

³ Professor do Curso de Bacharelado em Psicologia pelo Centro Universo Belo Horizonte.

origem, por meio de pesquisa e experiências práticas a conceituação teórica apresentada em forma de noções-chave. Rogers considera que são as percepções conscientes e aquelas que também são possíveis de se tornarem conscientes, que são determinantes para um comportamento de um indivíduo psicologicamente saudável, ou seja, mais comportamentos são determinados pelo próprio indivíduo e mais consciente ele se torna ao ter essa autopercepção e se for necessário, também aprimorá-los. Rogers possui um olhar reto ao que tange desenvolver a capacidade de perceber o mundo, de uma forma que o um indivíduo perceba o mundo assim também como o outro o vê, e compreender o significado psicológico que o mundo tem para esse indivíduo.

Para isso, início com uma breve conceitualização de self, sendo esse um campo dentro da linha da fenomenologia onde há uma organização e discernimento do indivíduo, tendo uma junção de demandas dos organismos, sendo elas externas ou interna. Com isso, o autor expressa a sua percepção sobre a noção de tendência atualizante, onde de fato, é colocado como o ponto de partida e base para a sua teoria, dizendo brevemente que todos os organismos vivos seguem uma tendência para se desenvolver e a evoluir, e com isso, é imprescindível o indivíduo ter um ambiente positivo, onde há sua aceitação e até mesmo lhe proporcione a desenvolver a empatia e recebê-la, podendo ser livre para se expressar sem o temor de punições ou julgamentos e mantendo uma harmonia entre esses, ou seja, aceitação, empatia e congruência, esse indivíduo tem grandes chances de ser um indivíduo psicologicamente ativo e saudável.

Rogers em seguida cita as experiências, sentimentos e também as noções relativas à representação consciente de um indivíduo, onde ressalta a importância das experiências assim como os sentimentos e significados percebidos e manifestados através das experiências conscientes que cada indivíduo. Assim também a simbolização ou representação dada não somente através da fala, mas também através da objetificação dessas experiências, mantendo sempre atentos se essa simbolização é real ou muitas vezes criada por uma percepção alterada, podendo ser comprovadas quando colocadas à prova. Através da percepção, o autor consegue abordar que cada indivíduo tem inúmeras formas de perceber seu entorno, possuindo opiniões e visões diferentes de outro indivíduo que contemple o mesmo cenário, e que muito se baseiam mediante as experiências do "eu". O "eu real" está presente desde o nascimento e de acordo com Rogers, se o ambiente for propício, esse se desenvolverá de forma harmoniosamente psíquica e com facilidades em se relacionar durante a sua vida (noções de acordo). No "eu percebido", tem o seu desenvolvimento nas interações desde a infância até mesmo com o adulto, sofrendo grande

influência de valores, crenças e opiniões que nos cerca. Porém, caso estejamos em equilíbrio, nos orientamos de forma consistente e experimentamos viver de uma forma mais desenvolvida, realizada e propensa a maiores conquistas idealizadas por esse indivíduo (receptividade a experiência, funcionamento ótimo, percepção discriminativa, maturidade psíquica). Ao contrário, caso o ambiente seja de limitação em torno do potencial desse indivíduo, ele tenderá a alimentar a expectativa do outro, entrando em desacordo e vivenciando a chamada noções conexas, possibilitando vivenciar a vulnerabilidade, angústia, à ameaça (manifestando defesa, deformação e rigidez perceptual), desorganização e um desajustamento psíquico. No “eu ideal, o autor expressa as idealizações do que seria o ideal de ser de um indivíduo.

Rogers fala que a noção central do seu capítulo, chamada de série, é a consideração positiva, sendo fundamental no “contato”, termo esse adotado de preferência ao termo “relacionamento”, pois soava de forma ambígua, ocasionando mal-entendidos, condições que sugerem uma relação profunda, de qualidade e de tal significado caracterizando uma verdadeira relação terapêutica. Na psicoterapia pela visão de Rogers, tem como objetivo de aproximar a imagem que temos de nós mesmos a partir da opinião de outro indivíduo com o “eu verdadeiro”. Nesse processo, partir do momento em que o sujeito, tem a concepção de quem realmente ele é, tende a retomar a sua autoconfiança e querer explorar mais ainda em busca de autoconhecimento, gerando um conforto psicológico e deixando de idealizar o “eu ideal” e adquirindo uma maior qualidade de vida. Ele ainda afirma que quando o sujeito possui a consideração positiva satisfeita, ou seja, temos certeza de ser acolhido, aceito e respeitado, vira um pré-requisito para o indivíduo desenvolver a autoconsideração positiva, levando então a ter autoestima, pois vivendo em um ambiente onde foi solidificado com amor e valores por aqueles que são importantes para ele (consideração positiva de si), crescerá forte e aprenderá a se valorizar, não se fragilizando em sua essência quando não obter o amor incondicional do outro, evitando frustrações (consideração positiva incondicional).

Foi percebido, no que se relata a noção de avaliação condicional, que o indivíduo nasce e aprende em suas experiências, o que é considerado aceito ou não, exigindo certas condições. Essas condições de valores se torna uma norma onde o indivíduo passa a avaliar novas experiências, sendo sentimentos de amor ou rejeição, em função de critérios de outras pessoas, ao contrário de se basear na satisfação ou na falta dela, vivida e realmente experimentada por si mesmo. Ele passa então a se orientar pelo outro, pelas suas crenças e valores, atingindo seu processo de avaliação (noções relativas à avaliação),

distanciando do “eu real”, tornando mais importante a atender a expectativa do outro do que a dele mesmo, passando a ter como o centro de avaliação o outro. E por fim, Rogers fala das noções relativas à fonte de conhecimento, que é um conjunto das experiências (sensações, percepções, significações e lembranças) que estão ao alcance da consciência do indivíduo em um momento. Ele cita a empatia, onde devemos entrar no mundo do cliente e ver o seu mundo pelos nossos olhos, experimentando cada sensação, seja de dor ou prazer, lembrando sempre que essas experiências estão relacionadas às percepções de outro indivíduo.

O capítulo tem como objetivo apontar de forma clara, objetiva e exemplificada, todas as noções abordadas por Carl Rogers em sua Abordagem Centrada na Pessoa, focando na prática obtida através de pesquisas obtidas por ele e sua equipe. De fato, a Abordagem Centrada na Pessoa proporciona uma noção maior do indivíduo como todo e não apenas na concepção, de influência do seu meio ou de sua infância. Foi percebido que, o meio em que o autor consegue abordar a forma como que o indivíduo pode, ao decorrer do processo conhecer mais de si mesmo, e adquirir uma maior confiança em si, de fato tende a proporcionar um atendimento eficaz. O cliente consegue ao longo do processo reconhecer seus sentimentos e emoções, se desvencilhar das expectativas do outro, aceitar a desaprovação elevando a aceitação de si mesmo e descobrindo o seu verdadeiro sentido, valores e sendo mais autêntico.

REFERÊNCIAS

FRAZÃO, Dilva. Biografia Carl Rogers. eBiografia, 13 jan. 2021. Disponível em: <https://www.ebiografia.com/carl_rogers/>. Acesso em: 21 fev. 2022.

GUIMARÃES, Aline Pinheiro; NETO, Melchisedech César Silva. A formação do self e a dependência afetiva: uma revisão bibliográfica da abordagem centrada na pessoa. Revista NUFEN, vol.7, no.2, Belém dez. 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-

25912015000200004#:~:text=Rogers%20(1951%2F1992)%20entende,a%20ele.>.

Acesso em: 22 de fev. de 2022.

ROGERS, Carl R. Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva. 2 ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.