



Um Jeito de Ser Centrado na Pessoa
Uma visão pessoal sobre a formação de psicoterapeutas
em Abordagem Centrada na Pessoa

Ana Lúcia Suñé Cunha Palma

O que significa ser um “Psicólogo Centrado na Pessoa”? Como alguém se torna “Centrado na Pessoa”? A Formação em Abordagem Centrados na Pessoa deve envolver elementos que vão muito além da aprendizagem dos conteúdos teóricos ou dos correlatos filosóficos da Abordagem Centrada na Pessoa, deixados por Carl Rogers e seus seguidores. Inclui o desenvolvimento de atitudes pessoais do profissional que deseja trabalhar com esse aporte teórico. Atitudes que irão se tornar parte de seu ser. Este é um estudo dos elementos envolvidos na Formação de Psicólogos Centrados na Pessoa, através do estabelecimento de relações de profunda confiança entre aprendizes, colegas e professores, uma vez que os conteúdos teóricos não precisam ser apenas aprendidos, mas intensamente compreendidos e vivenciados. O Aprendizado Centrado no Aluno tem-se revelado o mais eficaz instrumento para criar o clima propício para o desabrochar das atitudes facilitadoras do crescimento psicológico, necessárias ao psicólogo Centrado na Pessoa. Com a continuação do processo de crescimento pessoal, estas atitudes passam a se constituir em um verdadeiro Jeito de Ser.

ABSTRACT

What is the meaning of being a "Person Centered" Psychologist? How does one become Centered in the Person? The training in the Person Centered Approach should involve elements that go beyond the learning of the Person-Centered theory or its philosophical correlates, left by Carl Rogers and his followers. It includes the development of personal attitudes of the professional who wants to work with this theoretical framework, which will become part of its being. This is a study of the elements involved in the training of Person Centered psychologists, by establishing relationships of deep trust between learners, peers and teachers, once the theories don't need only be learned but intensively understood and experienced. The Student-Centered Learning has proven the most effective instrument to create the enabling environment for the flowering of attitudes that facilitate psychological growth, necessary for the Person-Centered psychologist. With the continuing process of personal growth, these attitudes are to be in a true Way of Being

Um Jeito de Ser Centrado na Pessoa
Uma visão pessoal sobre a formação de psicoterapeutas
em Abordagem Centrada na Pessoa

Ana Lúcia Suñé Cunha Palma

RESUMO

Este trabalho apresenta os processos de crescimento pessoal e de formação das atitudes facilitadoras do processo terapêutico, de alunos e profissionais que adotam a Abordagem Centrada na Pessoa como referencial teórico, a partir das percepções pessoais da autora, facilitadora do Curso de Formação em Psicologia Centrada na Pessoa do Centro de Psicologia Humanista de Brasília. Também demonstra como este referencial passa a se constituir em um verdadeiro Jeito de Ser.

Sobre a autora

Psicóloga (CRP 01-6287)

Graduada em Psicologia pelo UNICEUB - Centro Universitário de Brasília em 1994.

Psicoterapeuta na Abordagem Centrada na Pessoa desde 1995.

Especialista em Psicologia Clínica pelo CFP.

Fundadora e Coordenadora do **CPHB - Centro de Psicologia Humanista de Brasília** (<http://www.cphb.com.br>), onde atua como Docente e Supervisora do Curso de Formação em ACP, Facilitadora de Grupos e Psicoterapeuta Centrada na Pessoa

¹ Ensaio apresentado no XX Fórum Internacional da Abordagem Centrada na Pessoa, em maio de 2010, Moscou, Rússia.

² Este ensaio é uma revisão do trabalho que foi enviada ao VII Fórum Brasileiro da Abordagem Centrada na Pessoa, outubro de 2009, Florianópolis, SC.

³ Psicóloga (CRP 01-6287), Educadora, Especialista em Psicologia Clínica pelo CFP, Fundadora e Coordenadora do **CPHB - Centro de Psicologia Humanista de Brasília** (<http://www.cphb.com.br>), onde atua como Docente e Supervisora do Curso de Formação em ACP, Facilitadora de Grupos e Psicoterapeuta Centrada na Pessoa

Um Jeito de Ser Centrado na Pessoa
Uma visão pessoal sobre a formação de psicoterapeutas
em Abordagem Centrada na Pessoa^{1 2}

Ana Lúcia Suñé Cunha Palma³

Este ensaio é uma tentativa de sistematização dos fatores que penso que estão envolvidos nos processos de formação de Psicoterapeutas Centrados na Pessoa, através do trabalho que desenvolvo no Curso de Formação em Psicologia Centrada na Pessoa, no CPHB – Centro de Psicologia Humanista de Brasília. São percepções pessoais que contemplam tanto conhecimentos da psicologia geral, que trago dos tempos universitários, quanto à aprendizagem e a prática dos pressupostos Rogerianos ao longo dos últimos anos.

Agradeço aos alunos do Curso de Formação do CPHB a enorme facilitação que me proporcionaram ao acolherem e compreenderem empaticamente a minha dificuldade de escrever de forma técnica, conteúdos tão pessoais quanto as minhas convicções sobre a formação de “pessoas centradas em outras pessoas e nas relações entre estas”, e por me lembrarem que também sou fruto das minhas próprias aprendizagens significativas, que me modificaram, me modificam e me constituem no meu Jeito de Ser. Aprendizagens que me fazem cada dia mais apaixonada pelo processo de crescimento humano, e que dão ensejo a esta introdução.

“Uma maneira breve de descrever a mudança que se efetuou em mim seria dizer que nos primeiros anos de minha carreira profissional eu me fazia a pergunta: Como posso tratar, ou curar, ou mudar essa pessoa? Agora eu enunciaria a questão desta maneira: como posso proporcionar uma relação que essa pessoa possa utilizar para seu próprio crescimento pessoal?”

Carl Ranson Rogers (1961, pag. 36)

Tenho me dedicado à Formação de Psicoterapeutas Centrados na Pessoa ao longo dos últimos 12 anos, e essa missão, no seu todo, me encanta, me angustia, me enriquece, por fazer parte de processos de crescimento tão especiais quanto às terapias individuais. Participar ativamente do processo de formação da principal ferramenta terapêutica que os alunos terão na sua profissão, é motivo de orgulho, de alegria e de realização.

Parece-me peculiar falar desse assunto, porque trabalhar na Formação de Psicoterapeutas Centrados na Pessoa não se trata de oferecer aos alunos um vasto cabedal de conhecimentos teóricos sobre o funcionamento psíquico do ser humano, sobre os quais poderão se debruçar para a análise de um novo cliente ou paciente; também não se trata de oferecer um conjunto de técnicas que ficarão à disposição para ser utilizadas quando e como o terapeuta julgar conveniente para o cliente. Acima de tudo, não se trata de oferecer um modelo pronto para trabalhar com seres humanos.

Ao contrário de tudo isso, trabalhar na Formação de Psicoterapeutas Centrados na Pessoa significa participar da vida dessas pessoas, de seus processos de crescimento pessoal, de seus desafios sociais, de maturação de personalidades, de descobertas que fazem sobre si próprios, a cada dia. Significa ver a surpresa que têm com as diferenças que descobrem sobre o que eles são, o que têm sido, o que gostariam de ser. Significa viver com eles o medo, a dor, o prazer e a alegria de se tornarem pessoas mais humanas, mais autênticas, mais leves, menos perfeitas, mais preocupadas com o bem estar social, mais cientes de suas responsabilidades consigo próprias e com os outros, e com maiores condições de acolher aqueles que vierem lhes procurar em busca de crescimento pessoal e alívio psicológico.

Trabalhar na Formação de Psicoterapeutas Centrados na Pessoa significa, acima de tudo, estar com meu ser disponível para acolher todas essas mudanças, e proporcionar condições ambientais, grupais e pessoais que facilitem aos alunos Ser o que realmente São, para que possam realizar mudanças de atitudes, e mesmo formar atitudes que os tornem a principal ferramenta de mudança terapêutica do cliente, e que passam a se constituir num verdadeiro Jeito de Ser.

As Dimensões do Psicoterapeuta Centrado na Pessoa

Trabalhar de uma forma centrada na pessoa exige que o psicoterapeuta se dedique a três dimensões em sua atuação. A dimensão teórico-técnica, a dimensão pessoal e a dimensão relacional.

A dimensão teórico-técnica representa o conhecimento da teoria, das atitudes facilitadoras, do impacto que as atitudes facilitadoras provocam no cliente; das fases do processo terapêutico; considero importante que o psicoterapeuta centrado tenha domínio da dimensão teórico-técnica.

A dimensão pessoal é o conhecimento de si mesmo (autoconhecimento). Saber dizer de si, das suas possibilidades e limites pessoais, do impacto da opinião dos outros sobre si, reconhecer gostos e preferências, preconceitos e rejeições, ter confiança em sua própria experiência, e em sua capacidade de autodeterminação. Ter um desejo real de se tornar disponível para mudanças, para alargar limites, expandir consciências, conhecer a própria possibilidade de abrir mão de determinar o que julga ser “o melhor para o outro”, de abrir mão de poder sobre o outro na relação terapêutica, e de desenvolver em si mesmo condições internas para correr o risco de ser genuíno, de acolher o outro como este se apresenta, e de aceitá-lo na sua complexidade e na sua realidade, sem julgamentos ou condenações.

A dimensão relacional diz respeito a estar com outra pessoa de forma genuína, transparente e incondicional, pois **o evento terapêutico é a relação em si mesma, ou seja, ele ocorre no mesmo tempo/espço em que acontece a relação pessoal com o cliente.** A dimensão relacional também é representada pela percepção que o cliente tem da consideração positiva incondicional do terapeuta, de sua transparência, e da real tentativa deste de captar o mundo fenomenal do cliente o mais próximo quanto seja possível do seu próprio ponto de vista.

Para Rogers, é a pessoa do terapeuta e seu jeito de ser na relação com o cliente que possibilita o crescimento psicológico deste. A importância que Rogers atribui a essa dimensão fica evidente no livro Tornar-se Pessoa (1961), ao apresentar, logo nos primeiros capítulos, a história da sua vida e como ela contribuiu para aprendizagens no âmbito pessoal que depois vieram a se tornar as atitudes que ele próprio classificou como facilitadoras do crescimento psicológico. “Tentarei apresentar alguns dos aspectos mais importantes da minha autobiografia psicológica, especialmente os que têm uma relação particular com a minha vida profissional” (1961, pag. 5).

Rogers também enfatiza a importância do constante desenvolvimento pessoal do psicoterapeuta: “É certo que a prática da terapia é algo que exige um desenvolvimento pessoal permanente por parte do terapeuta, o que às vezes é penoso, mesmo se, em longo prazo, provoca uma grande satisfação” (1961, pag. 17).

Atitude e comportamento

Antes de passar a falar das atitudes facilitadoras propostas por Rogers, parece-me produtivo diferenciar atitude de comportamento.

As definições clássicas de atitude trazem em comum os elementos que caracterizam a “atitude”. O primeiro deles é a referência a um conjunto de crenças ou valores em geral; o segundo refere-se à existência de uma carga afetiva pró ou contra o objeto em questão; e finalmente uma pré-disposição à ação (comportamento) quanto ao objeto.

Reunindo todos esses componentes, Aroldo Rodrigues (1972, p. 397) define atitude como sendo uma “organização duradoura de crenças e cognições em geral, dotada de carga afetiva pró ou contra um objeto definido, que predispõe a uma ação coerente com as cognições e afetos relativos a este objeto”. Ou seja, as atitudes são integradas por três componentes básicos e diferenciáveis: o componente cognitivo, o componente afetivo e o componente comportamental. Envolvem o que as pessoas *pensam*, *sentem* e como elas *gostariam de se comportar* em relação a um objeto atitudinal.

Já o comportamento é a manifestação resultante de múltiplos fatores, que conduzem o ser humano a um estado de prontidão e que, conforme a motivação da ação, resultará num comportamento específico. Isto significa dizer que nem sempre o componente comportamental é coerente com os componentes cognitivo e afetivo, podendo a pessoa comportar-se de forma diferente do que pensa e sente.

As Condições Necessárias e Suficientes para a Mudança Terapêutica de Personalidade

Em seu artigo “As condições necessárias e suficientes para a mudança terapêutica de personalidade” (1957, In Wood, 1994), Rogers afirma que se as seis condições abaixo existirem e persistirem durante certo período de tempo, estas condições serão suficientes para provocar a mudança construtiva da personalidade e quaisquer outras não serão necessárias. Essas condições são:

1. “Que duas pessoas estejam em contato psicológico.
2. Que a primeira, a quem chamaremos cliente, esteja em estado de incongruência, estando vulnerável ou ansiosa.
3. Que a segunda pessoa, a quem chamaremos de terapeuta esteja congruente ou integrada na relação.
4. Que o terapeuta experiencie consideração positiva incondicional pelo o cliente.
5. Que o terapeuta experiencie uma compreensão empática do esquema de referência interno do cliente, e se esforce por comunicar esta experiência ao cliente.
6. Que a comunicação ao cliente da compreensão empática do terapeuta e da consideração positiva incondicional seja efetivada, pelo menos num grau mínimo.”

Analisando as seis condições propostas por Rogers, vemos que a primeira é circunstância fundamental, uma vez que sem ela, todas as outras são inviabilizadas. A segunda condição refere-se aos motivos que levam o cliente a nossa presença. A terceira, a quarta e a quinta condições são atitudes pessoais do terapeuta, pertencendo a sua dimensão pessoal, e a sexta condição se apresenta como um aspecto da relação entre terapeuta e cliente.

As atitudes facilitadoras do crescimento psicológico

São as condições pessoais do terapeuta as que Rogers denominou Atitudes Facilitadoras do Crescimento Psicológico, e que passamos a analisar a seguir.

Congruência

“Nas minhas relações com as pessoas descobri que não ajuda, a longo prazo, agir como se eu fosse alguma coisa que não sou” (Rogers, 1961, pag. 19).

“Acho que sou mais eficaz quando posso ouvir a mim mesmo aceitando-me, e posso ser eu mesmo” (Rogers, 1961, pag. 20).

A congruência é um estado interno de liberdade psicológica que permite ao terapeuta ser verdadeiro e transparente, possibilitando sentir-se livre, integrado e autêntico na sua atuação. Ocorre pelo perfeito alinhamento entre a cognição e o afeto quanto ao fato de estar em relação com aquele cliente, o que possibilita uma predisposição a um comportamento correspondente a este alinhamento. (Palma, 2007).

Não importa se este alinhamento é contra ou a favor das condições ideais para a psicoterapia (e muitas vezes não é). Assim, o terapeuta pode estar se sentindo confortável ou desconfortável em relação ao cliente ou por motivos pessoais, mas se for capaz de reconhecer este estado, representá-lo afetivamente e comunicar isso ao cliente, estará sendo congruente, e a atitude de congruência continuará a ser facilitadora do crescimento do cliente.

Com o conhecimento de si alinhado com o afeto sobre si, o terapeuta pode, num segundo nível de percepção, avaliar-se a cada momento da terapia, e comportar-se de forma compatível com esse alinhamento. Poderá mostrar-se como é, mesmo com algum receio, mas sem fachadas ou máscaras.

Rogers aponta a congruência como uma das aprendizagens significativas ao longo de sua vida, e que se mostrou como uma das atitudes facilitadoras em psicoterapia.

Consideração Positiva Incondicional

“Uma outra questão é saber se poderei aceitar cada faceta desta outra pessoa tal como me é apresentada. Posso acolhê-la tal como ela é? Poderei comunicar esta atitude? Ou poderei acolhê-la apenas condicionalmente, aceitando alguns aspectos de seus sentimentos e silenciosa ou abertamente, desaprovar seus outros aspectos? Minha experiência tem mostrado que se minha atitude é condicional, então o cliente não poderá mudar ou crescer naqueles aspectos em que não o posso acolher completamente”. (Rogers, 1961)

A consideração positiva é caracterizada por uma atitude de receptividade quanto ao mundo interior experiencial do cliente (Lietaer, 1984); é o sentimento que o terapeuta tem ao aceitar verdadeiramente cada aspecto da experiência interna do cliente como sendo uma parte dele. Envolve tanto a aceitação da expressão de sentimentos “bons”, positivos, maduros, confiantes e socializados do cliente, como a expressão de sentimentos (considerados) “maus”, negativos, dolorosos, defensivos ou anormais. Envolve também a aceitação da consistência ou da inconsistência do cliente. (Rogers, 1957). Considerar positivamente é aceitar.

Aceitação incondicional significa que a atitude de consideração positiva do terapeuta com relação ao seu cliente não depende de nenhum outro fator para que possa acontecer. Não é necessário que o cliente se apresente desta ou daquela forma, que faça ou deixe de fazer qualquer coisa, para que o terapeuta possa aceitar qualquer sentimento ou pensamento que o cliente traga consigo para o campo relacional. O cliente tem a liberdade de sentir tudo, qualquer coisa que esteja experienciando, e não precisa cumprir nenhuma condição (se, quando, porque) para ser aceito.

Importante observação é que a consideração positiva incondicional é atitude relacionada à experiência interna do cliente (sentimentos, fantasias, desejos e pensamentos), sem julgamentos nem condições, não significando concordância ou aprovação de todos os seus comportamentos.

Quando o terapeuta aceita verdadeiramente a outra pessoa, tal aceitação se manifesta na ausência de julgamentos e condenações, e em expressões que mostram ao cliente que o terapeuta o está ouvindo e aceitando a sua experiência. Às vezes simples movimentos de cabeça e um silêncio respeitoso são capazes de explicitar a aceitação.

Entretanto, se esses comportamentos de “demonstrar aceitação” forem apenas superficiais, sem que haja uma aceitação atitudinal do cliente por parte do terapeuta, em algum momento a não aceitação do terapeuta aparecerá na relação terapêutica, e o vínculo de confiança será quebrado.

Compreensão Empática

“Poderei permitir-me entrar completamente no mundo dos sentimentos do outro e das suas concepções pessoais e vê-los como ele os vê? Poderei entrar no seu universo interior tão plenamente que perca todo o desejo de avaliá-lo ou julgá-lo? Poderei movimentar-me com suficiente delicadeza para me movimentar livremente, sem esmagar significações que lhe são preciosas? Poderei compreender esse universo tão precisamente que apreenda, não apenas as significações da sua experiência que são evidentes para ele, mas também as que são só implícitas e que ele não vê senão obscura e confusamente? Poderei ampliar ilimitadamente essa compreensão?” (Rogers, 1961)

A compreensão empática é uma atitude do terapeuta que o torna capaz de se aproximar o máximo possível da experiência genuína vivenciada pelo cliente, a partir do ponto onde este se encontra, para poder sentir o seu mundo privado tão precisamente “como se” fosse ele próprio. Tão perto quanto possível para apreender o “vivido” dele, mas longe o suficiente para não se perder da sua própria experiência naquele momento.

O mundo do cliente se mostra suficientemente claro para o terapeuta poder se mover nele livremente, e comunicar os significados de sua compreensão, tanto de conteúdos conhecidos pelo cliente, mas também de conteúdos apenas vagamente conscientes.

Para o terapeuta, a compreensão empática é eficaz instrumento para que possa apreender exatamente os sentimentos do cliente, não tendo dúvidas sobre o significado do que o cliente quis significar, seus comentários sejam perfeitamente adequados ao estado de espírito e conteúdo do cliente, e o seu tom de voz seja acolhedor, propiciando que o cliente compartilhe seus sentimentos. (Rogers, 1957). Desta forma, e sentindo-se compreendido e acolhido pelo terapeuta, esta é uma atitude de grande impacto terapêutico para o cliente.

A importância da sexta condição

“Que a comunicação ao cliente da compreensão empática do terapeuta e da consideração positiva incondicional seja efetivada, pelo menos num grau mínimo”. Se o cliente não for capaz de perceber de forma alguma as atitudes facilitadoras do terapeuta, é como se elas simplesmente não existissem na relação, e o processo terapêutico não acontecerá. É importante salientar que, sendo a relação terapêutica uma relação pessoal e íntima, o cliente perceberá a qualidade das comunicações feitas pelo terapeuta. Se as perceber como mera “aceitação formal, técnica”, ele não confiará no que vê e ouve, e elas não terão qualquer efeito positivo. Entretanto, o cliente saberá que o terapeuta realmente o aceita e o compreende, quando suas comunicações forem frutos de uma atitude alinhada cognitiva e afetivamente para o terapeuta. É precisamente neste ponto que devemos enfatizar a formação do terapeuta. Não para ensiná-lo como se *comportar* perante o cliente, mas para, através dos encontros com os colegas, da facilitação destes e do professor, e da inspiração dos textos teóricos, ajudá-lo a se conhecer melhor, a se tornar mais congruente, capaz de compreender empaticamente outra pessoa, de aceitá-la de forma incondicional e de explicitar essas atitudes para si mesmo e para as pessoas com quem pretende estar em contato terapêutico. Enfim, para ajudá-lo a *ser* terapêutico.

O desenvolvimento das atitudes facilitadoras e de sua comunicação ao cliente

Em entrevista concedida a Karlpeter Breuer e Gintz Kretzer, em 1981, quando questionado se a Abordagem Centrada na Pessoa é algo com o qual se nasce ou se pode ser desenvolvida, Rogers afirma:

“Eu diria que é algo que pode ser desenvolvido, a pessoa não tem que nascer com isso. Eu treinei várias pessoas, estive envolvido em programas de treinamento, e sei que essas qualidades podem ser desenvolvidas. O que acho que leva a esse tipo de objeção é que isso não pode ser aprendido em uma universidade orientada academicamente. Isso não basta. Tem que ser experienciado também

(...). Mas se uma pessoa pode experienciar isso, ou se submetendo a uma terapia com um terapeuta da Abordagem Centrada na Pessoa, ou participando de workshops, de grupos de encontro, então aprende visceralmente, por suas entranhas, com suas experiências e pode adicionar esse conteúdo ao seu desenvolvimento e aprender intelectualmente.”

Aqui, além da resposta quanto à possibilidade de desenvolvimento das qualidades centradas na Pessoa, Rogers faz menção à aprendizagem significativa no modo de adquirir tais qualidades.

A Aprendizagem Centrada no Aluno, também proposta por Rogers em seu Livro Liberdade Para Aprender (1969), facilita ao aluno aprender através da relação entre o conteúdo e a própria experiência. Ajudando-o a integrar os novos conhecimentos ao seu jeito de ser e de agir no mundo, envolve toda a pessoa do aluno, sendo mais durável e impregnante. Através dela, desenvolvem-se atitudes consistentes, e não simples comportamentos estereotipados de falsa aceitação e compreensão.

Os Cursos de Formação em Abordagem Centrada na Pessoa⁴

Os cursos de formação em Abordagem Centrada na Pessoa, de natureza teórico vivencial e de longa duração apresentam-se como boas alternativas no desenvolvimento das atitudes facilitadoras propostas por Rogers, além da participação em workshops, grupos de encontro e/ou fazer psicoterapia com um psicólogo centrado na pessoa.

Além de serem instrumentos de transmissão de conhecimentos e informações sobre a teoria da ACP e suas aplicações, são um ambiente fecundo para a formação de pessoas facilitadoras, ou seja, proporcionam aos alunos condições para que possam desenvolver a sua dimensão técnica, a dimensão pessoal, e no convívio com o grupo, a dimensão relacional.

As leituras teóricas, além de constituírem parte da dimensão técnica, têm o papel fundamental de inspirar reflexões nos alunos a respeito de si próprios, de suas realidades e de suas possibilidades de crescimento. Este, no mais das vezes, é acompanhado de muitas mudanças e tensões que, apesar de desejadas, podem ser dolorosas para eles e para aqueles que os cercam.

⁴ Como disse na introdução deste artigo, este trabalho refere-se a percepções pessoais, baseadas no trabalho que venho desenvolvendo no CPHB - Centro de Psicologia Humanista de Brasília, no curso de Formação em Psicologia Centrada na Pessoa. Não tenho dados suficientes para afirmar que os elementos que identifico como facilitadores nesse curso se repitam em todos os cursos de formação de psicólogos orientados na Abordagem Centrada na Pessoa, mas acredito que encontraríamos os mesmos elementos formadores presentes no curso do CPHB.

Mudanças pessoais costumam também gerar instabilidades em sistemas familiares e sociais já estabelecidos. Conforme os alunos vão amadurecendo, começam a resolver algumas tensões internas, e vão mudando seu comportamento e o modo como interagem com as outras pessoas de seu convívio. Durante essa fase, a presença de um grupo de apoio se faz muito importante.

Os alunos do curso constituem um grupo de apoio acolhedor para onde os membros do grupo podem voltar e compartilhar os crescimentos alcançados durante a semana, as dificuldades enfrentadas, as batalhas internas e externas, os ganhos, as perdas, enfim, é um ambiente seguro no qual cada um pode ser como é, sem máscaras ou fachadas, pois estão todos empenhados no mesmo objetivo: Tornar-se o que se é podendo acolher e ser acolhido em toda a sua humanidade pelas outras pessoas. Uma vez que consigam ser o que são no grupo de colegas, passam a arriscar maiores exposições de si aos outros, mesmo com algum receio, mas com a certeza de que o ser que se apresenta é verdadeiro e mais autônomo.

Os professores atuam não só como transmissores de conhecimentos, mas como agentes facilitadores do clima grupal, acolhedores dos sentimentos, das descobertas intelectuais e das transformações que os alunos experienciam com o desenrolar do curso. Além disso, compartilham conhecimentos teóricos e técnicos, empenhando-se em disponibilizar novos recursos, inclusive colocando-se a si próprio como tal.

Permite-se ser aprendizes no grupo, compartilhando seus sentimentos, ideias e opiniões sem as impor, de forma que os alunos possam recusá-las ou discordar delas com a mesma liberdade que têm para as acolher ou concordar com as mesmas.

Desta forma, os cursos têm diversas finalidades, das quais as mais importantes parecem ser proporcionar ao aluno condições de autoconhecimento, e atuar diretamente no desenvolvimento das atitudes facilitadoras descritas por Rogers. Como os alunos podem vivenciar *afetivamente* o que estão aprendendo, os conteúdos ganham significado, ultrapassando as fronteiras do simples entendimento, e possibilitando uma atuação congruente. Completa-se, assim, o tripé que sustenta as atitudes: o componente cognitivo, o componente afetivo e o componente comportamental.

É importante salientar que embora os Cursos de Formação tenham um tempo determinado, a formação do terapeuta é um processo constante de desenvolvimento, de expansão da consciência sobre si mesmo, de crescimento permanente. German Lietaer (1980) arremata.

“Na verdade, nossa própria pessoa é a mais importante ferramenta com a qual trabalhamos. Entrar no mundo experiencial de alguém, com valores totalmente diferentes dos nossos, permitir sentimentos de desproteção e desespero, empatizar com as mais agudas experiências de felicidade, responder de maneira não defensiva às fontes negativas ou sentimentos positivos de um cliente com relação a nós: estas coisas não são fáceis de serem feitas. Aí está porque me sinto bastante cético sobre "cursos-relâmpago" nos quais as atitudes básicas centradas no cliente são treinadas em ritmo acelerado.

O crescimento pessoal e o desenvolvimento de uma compreensão sobre o impacto que nossas próprias dificuldades têm sobre nosso trabalho terapêutico são eventos que podem, provavelmente, apenas acontecer durante um treinamento de longa duração, no qual a pessoa do terapeuta ocupa uma posição mais central.”

Da “Formação em Abordagem Centrada na Pessoa” ao “Jeito de Ser Centrado na Pessoa”

Tentarei aqui analisar como acontece o processo de instalação do Jeito de Ser Centrado na Pessoa, a partir da experiência do que tem ocorrido no Curso de Formação em Abordagem Centrada na Pessoa.

Na medida em que os alunos vão tomando contato com os conteúdos teóricos da proposta Centrada na Pessoa, e mais ainda, com a sua visão de homem, acontece geralmente um reconhecimento de si e do seu modo de pensar e sentir. Tal reconhecimento, porém, é permeado pela desconfiança a respeito do êxito que este modelo de homem teria no mundo social em que vivemos, e os leva a especular se eles

seriam capazes de realizar mudanças na sua vida para serem como o ser humano da visão de Rogers.

Incentivados pelo clima grupal, pelo acolhimento dos colegas, e pela “autorização de Rogers” colhida nos livros, os alunos em formação começam a se abrir para suas experiências, expressando eventualmente alguns sentimentos que em outros grupos não teriam como fazê-lo sem algum embaraço. Aos poucos eles vão se arriscando com seus contatos mais diretos e mais íntimos, e depois estendem esse *jeito de ser* a mais pessoas de suas relações. Conforme comprovam a viabilidade dessa nova postura, vão modificando seus conceitos e valores, em direção a uma consideração mais positiva das diferenças pessoais, ao respeito ao outro e a si mesmo, à aceitação das escolhas alheias e passam a fazer escolhas mais congruentes quanto as suas vidas e às relações com as outras pessoas.

Este não é um caminho fácil, nem acontece sem sofrimento. Muitas vezes, as novas atitudes dos alunos não são aceitas pelas pessoas que têm como referência, fazendo com que retornem desanimados ao grupo de colegas. Entretanto, ao serem acolhidos verdadeiramente pelo grupo e aceitos em seu sofrimento, parecem ser fortalecidos no seu desejo de mudanças para um ser mais autêntico e pleno.

Além disso, não é um caminho traçado inconscientemente. Ao contrário, é uma forma de ser que implica em um profundo conhecimento de si, e que impõe ao indivíduo fazer escolhas, momento a momento, quanto a sua atuação no mundo, e quanto a sua aceitação das pessoas, além dos atributos que elas trazem consigo.

Rachel Rosenberg explicita este fenômeno na Introdução do livro *A Pessoa como Centro* (1977), conforme segue:

“Ver, ouvir, entender e prezar a pessoa, para além de suas preferências existenciais e condições intelectuais, sociais e até pedagógicas, são condutas que passam a requerer uma postura nossa que será deliberada, gradualmente cultivada.” (pags. 15-16)

Uma vez que as atitudes facilitadoras façam parte do ser da pessoa, do seu código de valores e crenças, elas passam a permear todos os aspectos de sua vida, e não somente no seu campo de atuação profissional.

“De fato, as mudanças ocorrem não só na pessoa que se pretende ajudar, mas também naquela que fundamenta sua atuação nos elementos dessa forma de compreender o homem. O processo é inclusivo e infindável.” (pag. 14)

Concluo, transcrevendo alguns trechos que foram retirados de mensagens de alunos postadas ao longo dos últimos anos no grupo virtual do CPHB, que exemplificam o processo que acabei de descrever.

*“Depois da aula linda de ontem (e de todas as outras!) ‘eu apenas queria que vocês soubessem’ que vocês têm me proporcionado momentos incríveis de reflexão, de crescimento e de descobertas! ‘Eu apenas queria que vocês soubessem’ que sou muito feliz por participar do Curso e por esse ‘**estarjuntos**’ (que fiz questão de escrever juntinho mesmo, rs...). Obrigada por tudo e por serem as PESSOAS especiais que vocês SÃO!!!*

“Gostaria de compartilhar com vocês o que o Curso de Formação e o convívio com vocês tem representado na minha vida. Aprendi o que é ser pessoa e estar com as pessoas. Aprendi que entender o outro é difícil, mas possível, aprendi que temos de olhar para nós, e que compartilhar sentimentos é engrandecedor!! Cresci muito como pessoa e tenho me sentido mais calma, mais segura de mim. Enfim, o Curso de Formação é apenas o início de uma longa caminhada, a caminhada rumo a ser pessoa plena!!”

(...) Basta que eu esteja inteira, por mim, pelo que eu desejo ser, oferecer, aprender. Sinto que todos têm a mesma importância, cada um com sua particularidade! PERFEITO! Hoje me sinto parte deste Jeito de Ser! Obrigada a todos por serem o que são e que possamos florescer e fazer aparecer o que há de mais belo em nós.

“Quero notificar que foi maravilhoso conviver com pessoas tão especiais e acolhedoras. Sei que o caminho em busca do autoconhecimento é árduo, mas muito gratificante. Foi uma fase especial da minha vida. Conheci o verdadeiro sentido do incondicional acolhimento que o ser humano é capaz de proporcionar ao outro.”

“É muito bom ter vocês sempre por perto, nos momentos bons e ruins, quando estamos crescendo e nos descobrindo, acreditando e dando passos que nos permitem ser melhores, mais humanas, mais autênticas, vamos dizer assim.”

“Por não ter ido à aula ontem, parece que perdi uma oportunidade de ouro! Assim como são de ouro os momentos que passo ao lado de vocês, seja nas aulas, nos grupos de encontro, ou em outro lugar, quando eu me sinto muito à vontade e livre. São contatos com pessoas como vocês que me ajudam a crescer, a amadurecer e compartilhar tudo isto com aqueles que são importantes para mim.”

“Ah! Amei a aula de ontem... acredita que quando cheguei em casa fui reler o texto? Cada vez mais estou gostando dessa história da ACP ser um JEITO DE VIDA... e acredito que muito já aconteceu comigo desde quando comecei o Curso.”

“Desde sexta passada que estou com vontade de agradecer a vocês! Semana passada eu saí ‘flutuando’ da supervisão e quase chorei na saída (acho que não deveria ter me asegurado, né?). A escuta e a presença de vocês faz das sextas a noite um dos meus melhores momentos a cada semana. Vocês não têm ideia do quanto eu estou adorando e crescendo nos nossos encontros!”

“Fico feliz em perceber que dá certo ser eu... obrigada por me iniciarem nessa linda e encantadora caminhada!”

“Foram momentos muito bons e plenos... momentos que me permitiram contatar com o que está mais doído e ter a consciência de que posso mudar e trabalhar o querer e a vontade de mudar! Ver que isso é possível, talvez um pouco lento no início, mas É POSSÍVEL! Ver que posso ser feliz com o que gosto de fazer e que POSSO ser feliz! Ver que existem pessoas que acreditam em mim, o que me faz querer começar a acreditar em mim também!”

“nunca me senti tão bem e a vontade em um grupo como com vocês e agradeço a todos e todas do fundo do coração!!

As fichas ainda estão caindo mas já sinto um crescimento em varias áreas... na área pessoal sinto que cresci como pessoa, na área profissional também senti um upgrade e estão me surgindo varias ideias legais e no campo relacional também me sinto mais aberto e confiante para me relacionar com as pessoas de forma mais positiva... “

“... eu queria falar que eu adorei o encontro de hoje. Foi muito enriquecedor, e ao mesmo tempo matei a saudade de ter um cantinho para SER!! Esse troço de ser a gente mesmo vicia, né?”

REFERÊNCIAS

- LIETAER, German. **Consideração positiva incondicional: uma atitude básica controvertida na Terapia Centrada na Pessoa.** (Tradução Livre de Marcia Tassinari). LIETAER, German, Unconditional Positive Regard: A controversial basic attitude in Client-Centered Therapy, in LEVANT, Ronald & SHLIEN, John. (1984). Client-Centered Therapy and the Person *Centered Approach: New Directions in Theory , Research, and Practice* . pp. 41- 58 New York: Praeger..
- PALMA, Ana Lúcia S. C. **O sistema nervoso autônomo na teoria da Abordagem Centrada na Pessoa e sua utilização na prática clínica: Uma relação necessária e lógica.** Trabalho apresentado no VII Fórum Brasileiro da Abordagem Centrada na Pessoa, Nova Friburgo, RJ, 2007.
- RODRIGUES, Aroldo. **Psicologia social.** 10. ed. Petrópolis,RJ : Vozes 1983.
- ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa.** – 5. ed. São Paulo : Martins Fontes, 1997.
- ROGERS, Carl R. **Liberdade para aprender.** – 4. ed. Belo Horizonte : Interlivros, 1978
- ROGERS, Carl R. **Rogers é entrevistado por alemães.** Tradução livre de Eliana As Barreto, Maria do Céu Lamarão Battaglia e Marcia Tassinari. 110 min. DVD-R. Traduzido de: Carl Rogers interviewed by Karlpeter Breuer and Gintz Kretzer, 1981.
- ROGERS, Carl R.; ROSENBERG, Rachel, **A pessoa como centro.** São Paulo: E.P.U., 1977.
- ROGERS, Carl R. As Condições Necessárias e Suficientes para a Mudança Terapêutica de Personalidade. In WOOD, J. et all. (1994) **Abordagem Centrada na Pessoa.** Espírito Santo: UFES.
- WOOD, John K. et al. **Abordagem Centrada Na Pessoa.** Vitória: Fundação Ceciliano Abel de Almeida, 1994.