

Ludoterapia

centrada na criança:
saberes e fazeres contemporâneos

Carolina Sette Pereira
Organizadora

An abstract painting featuring a central black silhouette of a figure with outstretched arms and legs. The background is composed of various shades of blue, green, and white, with some black spots scattered across the green area. The overall style is expressive and childlike.

matilha

Copyright© Matilha
Diretor: Wagner Durango
Diagramação: Stephanye Karoline
Capa: Fernanda Fonseca
Ilustração: Chico Zúñiga
Revisora: Ana Clara Werneck

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ludoterapia centrada na criança : saberes e fazeres contemporâneos / organizadora Carolina Sette Pereira. -- Rio de Janeiro, RJ : Matilha, 2023.

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-980361-3-3

1. Brincadeiras 2. Brinquedos - Aspectos psicológicos 3. Crianças - Psicologia 4. Ludoterapia 5. Psicoterapia infantil I. Pereira, Carolina Sette.

23-177870

CDD-155.418

Índices para catálogo sistemático:

1. Ludodiagnóstico : Psicologia infantil 155.418

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

**Proibida a reprodução parcial ou total desta obra
sem autorização da editora Matilha.**

Contato: (21) 97531 7602

Estrada da Cachamorra, 1180, apt. 306, Campo Grande Rio de Janeiro, RJ | CEP: 23040-150

matilha@grupogfh.com / www.grupogfh.com

CAPÍTULO 8

O uso de tecnologias na experiencição das conexões humanas de jovens – da Baleia Azul Ao Covid-19

Marcela Carpes³⁵

Vera Lucia Pereira Alves³⁶

Um fenômeno que tem invadido as casas de centenas de adolescentes e preocupado os pais e autoridades, ao redor do

35 Psicóloga clínica e coach centrada na pessoa. Graduada em Psicologia pela PUC-Campinas. Especialista em Desenvolvimento do Potencial Humano pela mesma instituição. Formada em Human Coaching pela Associação Portuguesa de Psicoterapia Centrada na Pessoa e Counselling (APPCPC). Formada em Psicologia Clínica na ACP pelo Espaço de Estudos e Pesquisas na Abordagem Centrada na Pessoa - Dr. John Keith Wood.

36 Psicóloga e psicoterapeuta. Pós-doutora em Ciências Médicas e doutora em Educação pela Unicamp. Mestre e Graduada em Psicologia pela PUC-Campinas. Especialista em Psicologia Clínica pelo Conselho Regional de Psicologia. Autora do livro *Receitas para a Conjugalidade: Uma análise da Literatura de autoajuda* e de diversos artigos e capítulos sobre psicoterapia familiar e psicologia da saúde. Docente em diversos cursos de Formação e Especialização em Psicologia na ACP. Fundou e coordena o Espaço John Wood: Estudos e Pesquisas na Abordagem Centrada na Pessoa, onde ministra cursos de formação, extensão e grupos de estudos, bem como coordena eventos ligados à ACP.

mundo, refere-se aos jogos e às interações online. Um deles, o denominado “Jogo da Baleia Azul”, teve origem em 2015, nas redes sociais da Rússia, e se espalhou pela Europa nos dois anos seguintes.

A notícia estourou no Brasil no início de abril de 2017, quando alguns adolescentes se suicidaram com indícios de associação ao jogo (Orsi, 2017). Tal fato torna-se ainda mais preocupante ao observarmos que o suicídio é a terceira principal causa de morte entre adolescentes com idade entre 15 e 19 anos no mundo (Organização Mundial de Saúde, 2019).

A ideia desse desafio/jogo é convidar indivíduos a completarem um número de tarefas em 50 dias, numa espécie de “siga o mestre”. As tarefas iniciais podem ser simples, tais como assistir a filmes de terror; porém, em seguida, tornam-se mais danosas, como no caso da automutilação e culminam num desafio final: o suicídio (Cerqueira, 2017).

Este jogo, a série *13 Reasons Why* e outros casos, que surgem constantemente na internet, como a “Momo” (boneca que incita o suicídio), trazem à tona o tema do suicídio entre adolescentes. Com dados tão alarmantes, são provocadas reflexões várias sobre um fenômeno cujo contexto se encontra diversamente mediado pelo adolescente, pela família, pelo ambiente escolar e pela tecnologia: internet e jogos (Idoeta & Machado, 2019).

Considera-se, assim, instigante compreender como a Psicologia pode facilitar a compreensão de interações promovidas pela tecnologia, com base na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), que enfatiza o valor da experiência como elemento essencial para o desenvolvimento humano.

As interações superficiais podem dificultar uma experiência, fazendo com que o potencial de desenvolvimento pessoal e humano se percam. A relação psicoterapêutica pode ser uma forma de proporcionar esse desenvolvimento e promover a saúde psicológica. Sendo assim, no presente texto busca-se refletir como a ACP pode ser facilitadora às relações neste contexto tecnológico e suas possíveis influências sobre os adolescentes.

O adolescente

A adolescência é um período vivido de formas variadas por cada pessoa. É um fenômeno global e um ideal para todas as idades por ser uma forma de aproximação à vida adulta quanto aos prazeres, porém sem algumas obrigações. Ser adolescente é ser capaz e ser treinado pela sociedade, mas ainda não ser adulto. É viver um tempo de suspensão em que se é frustrado por ter que ficar sob a tutela de um adulto até poder viver amor, sexo, trabalho. Ao mesmo tempo, é viver a idealização da adolescência que ordena ser feliz (Calligaris, 2000).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019), a adolescência é definida como um período único, de múltiplas mudanças físicas, emocionais e sociais, que molda as pessoas para a vida adulta, e é compreendida dos 10 aos 19 anos. Promover o bem-estar psicológico e proteger os adolescentes de experiências adversas e fatores de risco é fundamental para garantir sua saúde física e mental na vida adulta.

Entre os fatores que contribuem para o estresse durante esse momento da vida estão o desejo de maior autonomia, a

pressão para se conformar com pares, a exploração da identidade sexual e o maior acesso ao uso de tecnologias. Essas influências podem acentuar a disparidade entre a realidade vivida por um adolescente e suas percepções ou aspirações para o futuro. Por isso, segundo a OMS (2019), a comunicação em mídias digitais sobre o comportamento suicida é uma preocupação emergente para essa faixa etária.

Para Becker (2017), o conceito de adolescência é originado do latim e significa “crescer para” (*ad*: para; *olescere*: crescer). Ser adolescente é, segundo o autor, ser alguém em desenvolvimento e em conflito, geralmente originados por mudanças corporais, fatores pessoais, conflitos familiares, questões amorosas e de amizades, escolha da carreira e pela pressão social para se ter sucesso. Para Becker, o adolescente passa a ser considerado “adulto” quando bem-adaptado à estrutura da sociedade.

Senna & Dessen (2012) mencionam que o adolescente é visto como um empreendedor vital para o futuro da ciência e da sociedade. Explicam, historicamente, que a adolescência se tornou um tema importante com os avanços das ciências, no século XX, sendo que até meados dos anos 1970 a adolescência era compreendida como uma fase distinta no desenvolvimento e como um período caracterizado por crescentes e inevitáveis turbulências. As teorias biológicas, psicanalíticas, socioculturais e cognitivas eram as que mais explicavam essa fase.

Aberastury (1981), por exemplo, considerava a adolescência um período de transição entre a puberdade e o estado adulto do desenvolvimento. Essa transição seria caracterizada: pela busca de si mesmo e da identidade; pela tendência grupal;

pela necessidade de se intelectualizar e fantasiar; pelas crises religiosas; pela deslocalização temporal; pela evolução sexual manifesta; pela atitude social reivindicatória; pelas contradições sucessivas em todas as manifestações da conduta, dominada pela ação; pela separação progressiva dos pais e pelas constantes flutuações do humor e do estado de ânimo.

Embora o período da adolescência tenha variações e conotações diferentes nas diversas culturas, a autora afirmava ser universal o desprendimento pela passagem de uma fase em que o indivíduo reformula seus conceitos infantis a respeito de si e se projeta no futuro a uma vida adulta.

Entretanto, de acordo com Senna & Dessen (2012), essa concepção não seria suficiente para compreender o indivíduo em seu ambiente e a dinâmica de suas relações. A partir de então, conforme os autores, surgiu uma segunda onda de compreensão sobre a adolescência proveniente dos estudos de Bronfenbrenner e Elder, a partir dos anos 1970, quando o adolescente passa a ser compreendido como um indivíduo em constante desenvolvimento. Há um potencial para mudanças, e os significados do desenvolvimento estão num contexto sócio-histórico. O desenvolvimento ocorre por meio de forças internas e externas, que atuam de modo complementar e bidirecional, no sentido de adaptar e manter o equilíbrio em situações adversas ou novas. A adolescência passa a ser compreendida também pelas dinâmicas das relações entre os indivíduos, num espaço e tempo de desenvolvimento humano.

Os avanços tecnológicos, as questões econômicas, ambientais e de saúde, além das rápidas mudanças do século XXI, de

acordo com Senna & Dessen (2012), deram origem a uma terceira e atual tendência de compreensão da adolescência, que se apoia na psicologia positiva, na genética do comportamento, no funcionamento do cérebro e nas influências biológicas e ambientais.

Tal tendência busca ultrapassar a visão negativa e deficitária que regeu a ciência do século XX ao apontar que, para o desenvolvimento do adolescente, é necessário reconhecer recursos e forças pessoais próprias e depois estimular seus talentos. Assim, tanto os adolescentes são fontes de recursos e forças internas a serem desenvolvidos como os familiares, a escola e a comunidade são considerados portadores de nutrientes alinhados para promover o a florescimento saudável desse adolescente. Os adultos e pares tornam possível o desenvolvimento e a construção de valores.

Ao considerar os diferentes aspectos da adolescência ao longo dos últimos séculos, podemos compreender que é, portanto, durante esse longo e característico período que os adolescentes adquirem atributos físicos, psicológicos e sociais de adulto. As aptidões e os talentos a florescem. Eles buscam a autonomia e a liberdade. Desenvolvem a autoestima, a identidade, adotam valores e estabelecem seu próprio estilo de vida. Por isso, o adolescente precisa vivenciar, em seus diversos contextos, condições sociais e de afeto positivo que sejam favoráveis para o desenvolvimento pleno de suas potencialidades. Quando isso não ocorre, sua saúde, seu bem-estar e desempenho social podem ficar comprometidos. Ele pode, então, ficar mais propenso a participar de interações online danosas, como o jogo da Baleia Azul e outros.

A família

A concepção de família tem sofrido grandes mudanças nas últimas décadas em razão das tendências de desenvolvimento nos âmbitos econômico, tecnológico, político e cultural. Ainda assim, compreende-se a família como um grupo que, ao longo do tempo, desenvolve padrões de interação.

Esses padrões governam o funcionamento de seus membros, delineando sua gama de comportamentos e facilitando sua interação. Para Baptista *et al.* (2001), o suporte familiar envolve as dimensões de: (a) carinho *versus* rejeição e indiferença; (b) superproteção ou controle *versus* a permissão para a autonomia e independência dadas aos adolescentes pelos seus pais. O autor considera que um ótimo suporte familiar existe quando a família desenvolve padrões de interação com altos níveis de carinho e permissão para a autonomia e independência.

Baptista *et al.* (2001) destacam que o suporte social, incluindo o familiar, tem o objetivo de atenuar os efeitos de eventos estressantes do cotidiano. Sendo assim, aqueles que teriam a ausência do suporte social ou familiar estariam mais predispostos a apresentarem um distúrbio psicológico/psiquiátrico quando submetidos a eventos estressantes.

Esses autores citam diversos estudos que comprovam as desordens psicológicas, em especial sintomas depressivos e ansiosos relacionados à insatisfação do indivíduo com o suporte social e familiar. Pouco afeto provindo dos pais, estimulação e comunicação precárias, depressão dos pais, conflitos familiares e infelicidade conjugal afetam negativamente a qualidade afetiva dos relacionamentos, debilitando o sistema de suporte

familiar. Isso contribui de forma significativa para a aquisição de personalidades vulneráveis e modelos insatisfatórios de relacionamentos.

Por outro lado, relacionamentos sociais construtivos com os membros da família e amigos podem propiciar sentimentos de bem-estar no adolescente, o que é salutar e, portanto, preventivo à depressão e a outros problemas psicológicos. Os bons relacionamentos pessoais, os primeiros relacionamentos seguros e a relação saudável pais-criança, durante a infância, propiciam um crescimento com sentimentos de maior autoestima e autoeficácia na vida de um indivíduo.

Kapetanovic *et al.* (2018) afirmam que numa relação próxima e confiante entre pais e filhos adolescentes, na qual é promovido o desenvolvimento, há maior proteção contra o envolvimento dos adolescentes em comportamentos de risco. Adicionalmente, Newman *et al.* (2008) asseveram que o comportamento de controle dos pais, conflitos dentro da família ou na díade pai/mãe-adolescente, falta de carinho e de contato provocam uma interação mais negativa entre a família e o adolescente e entre os amigos e o adolescente. De acordo com os autores, isso se relaciona positivamente a uma maior ideação suicida e autolesiva entre adolescentes.

Ambiente escolar

Wood (2008) indica o quão importante é, em um ambiente de aprendizagem em grupos, o respeito pelo indivíduo, a ausência de ameaças, o direito à segurança e também o direito

a avançar e a se desenvolver. As relações neste ambiente deveriam propiciar soluções criativas, tornando as pessoas mais capacitadas a atender às exigências do tempo e lugar nos quais elas devem funcionar, já que são os seus valores que sustentariam essa tarefa de forma congruente. No entanto, no dia a dia, há ambientes escolares em que os adolescentes que possuem diferentes padrões relacionados a gênero, peso, forma de se vestir, entre outros ficam sujeitos a serem hostilizados, o que lhes causa sofrimento emocional e comprometimento escolar.

Para Barbosa & Barros (2016), comportamentos no ambiente escolar permeados por insultos, intimidação e ridicularização podem causar sérios danos psicológicos, e as vítimas podem apresentar desinteresse, déficit de concentração e aprendizagem, absenteísmo, evasão escolar, isolamento, ansiedade, rebaixamento da autoestima, medo, depressão e até mesmo a tentativa de suicídio ou homicídio –cenário esse que pode ser convidativo à participação do adolescente em interações e jogos online nocivos.

Tendo em vista esse ambiente nocivo, Barbosa & Barros (2016) demonstram que é papel do professor ser um facilitador da aprendizagem e do crescimento pessoal dos alunos adolescentes sem preconceitos nem julgamentos com relação às diferenças individuais existentes. Os autores defendem que uma melhoria nos relacionamentos interpessoais entre os integrantes da escola implicaria mudanças positivas na rede de relacionamentos fora do ambiente escolar também e, conseqüentemente, na sociedade como um todo.

Tecnologias: Jogos e interações na internet

De acordo com Amichai-Hamburger (2017), a internet pode ser vista como um espaço psicológico único composto dos elementos: diversão; possibilidade de anonimato; exposição física controlada; alto controle das comunicações; fácil encontro de pessoas com interesses similares; acessibilidade; disponibilidade integral e em qualquer lugar e sensação de igualdade, pois todos expressam sua opinião.

Em contraposição, Frith & Loprinzi (2017) mostram que redes sociais dinâmicas e atualizadas, como Facebook e Instagram, podem contribuir à conscientização e ao gerenciamento do estado de saúde psicológico, aumentando a autoeficácia e diminuindo o comprometimento funcional associado à ansiedade, depressão, ao estresse e a distúrbios psicológicos. As redes sociais seriam, então, mais vantajosas que sites que retêm conteúdo estático ao longo do tempo.

Segundo os autores, essas redes dinâmicas funcionariam como auxiliares de automonitoramento, diferentemente de diagnósticos de saúde mental. Não substituiriam intervenções terapêuticas face a face, mas poderiam ser complementares aos serviços clínicos. Eles defendem serem necessárias mais pesquisas sobre os *hubs* de comunicação, incluindo o Facebook, o Twitter, o Instagram, o Snapchat e o YouTube, visto que oferecem um novo potencial para a rápida disseminação de mensagens personalizadas, o que poderia revolucionar o campo da promoção da saúde psicológica.

Entretanto, diferentemente dos autores citados acima, que defendem que as redes sociais contribuem para um auto-

monitoramento, a pesquisa de Pengcheng Wang *et al.* (2017) alerta a resultados que revelaram que a busca por mais conexões sociais, viciando-se em *smartphones* e em *hubs* de comunicação, está relacionada a níveis mais elevados de necessidade de pertencer a um grupo social. Assim, esses autores defendem que a relação presencial aluno-aluno na escola e o desenvolvimento de uma autoestima elevada do adolescente sejam fatores de proteção à dependência de *smartphones* e *hubs* de comunicação em adolescentes.

É essencial ressaltar que tanto na Psicologia quanto na área da Educação os jogos cooperativos (Brotto, 1999) são uma ferramenta de desenvolvimento de habilidades interpessoais, cooperação e prática da convivência. Diferentes, contudo, de um jogo como Baleia Azul, em que o pressuposto é realizar ações de cunho autodestrutivo, não havendo cooperação, convivência nem desenvolvimento de habilidades para a resolução de conflitos. Assim, a palavra “jogo”, empregada pelos criadores do desafio da Baleia Azul, é inadequada para esse tipo de atividade, já que um jogo é, em si, um desafio construtivo e cooperativo que busca promover troca de experiências e aprendizagens entre pessoas.

Esse cenário indica que as tecnologias e as redes sociais, apesar de contribuírem positivamente para as ações e conexões, podem também ser usadas como palco de interações superficiais, em que o indivíduo pode se travestir do melhor personagem de si mesmo, nos *hubs* de comunicação ou em jogos sem, contudo, compartilhar as experiências e elementos humanos mais viscerais que poderiam contribuir para o seu

desenvolvimento pessoal e social porque a experiencição fica comprometida.

Cabe ainda inserir uma reflexão sobre os criadores desses tipos de jogos: Por que eles propõem algo que pode levar seus participantes à autodestruição e morte enquanto eles próprios se mantêm vivos e ilesos? Teriam eles sofrido os mesmos impactos do contexto dos jogadores? Seriam pessoas tão ligadas à ideia da máquina e da tecnologia em si que não percebem o outro e as suas experiencições?

Não se trata de analisar aqui a personalidade dos criadores desses jogos, mas de ampliar o leque das variáveis que nos impelem a refletir acerca do lugar das experiências viscerais e do mundo experiencial da atual geração, que já nasce imersa na tecnologia; eles aprendem sozinhos, compartilham com amigos, transitam com facilidade neste mundo onde é possível ter acesso a infinitas aprendizagens, mas também aos perigos (Spizzirri, Wagner, Mosmann & Armani, 2017). Para a Abordagem Centrada na Pessoa, neste cenário de insuficiência da experiencição, o contato da pessoa com seu mundo subjetivo se torna restrito, e as suas percepções e escolhas tendem a ficar afuniladas (Gendlin, 1964). Portanto, o pleno potencial para o desenvolvimento social e humano pode ser comprometido.

Compreendendo o uso das tecnologias à luz da ACP e possíveis intervenções

A noção de Experiencição (Gendlin, 1964) se faz importante na compreensão do desenvolvimento humano, dado que

é ela que evidencia como é o processo de criação de significado para uma pessoa.

O conceito de Experienciação se refere a um processo de sentimento vivido corpórea e concretamente, num contexto relacional, que constitui a matéria básica do fenômeno psicológico e da personalidade. É a partir do fluxo experiencial que os símbolos vão sendo adotados no sentido de representar o que uma pessoa sente e, de maneira mais ampla, quem ela é. É um processo que permite levar adiante os significados da experiência e conduzi-la a um crescimento pessoal (Gendlin, 1964).

Quanto mais baixo o grau de experienciação, menor é o contato da pessoa com a própria experiência subjetiva; quanto mais alto o grau, maior a acessibilidade e capacidade de novas configurações. Assim, uma pessoa congruente é capaz de adotar, adaptar e atualizar símbolos e conceitos a respeito de si e do mundo com maior facilidade. Nesse processo, sua experiência é atualizada constantemente. Ao contrário, uma pessoa incongruente e rígida não consegue ajustar novos símbolos ao próprio processo experiencial (Messias & Cury, 2006).

Essa contribuição de Gendlin é importante para a compreensão do desenvolvimento humano, de suas interações e da criação de significados, principalmente considerando que a experienciação torna a pessoa mais congruente e saudável para realizar suas escolhas e agir. Uma pessoa com maior grau da congruência tem seu processamento, noção de *self* e agência mais alinhados (Warner, 2009).

Vale evidenciar que a contribuição de Gendlin também aprimorou a noção de desenvolvimento, fluidez e mudança

da pessoa na teoria da Terapia Centrada no Cliente de Rogers, visto que essa teoria da personalidade se fundamentava em uma equação entre as vivências e a estrutura de *self* muito mais estáticas.

Carl Ransom Rogers foi um psicólogo, professor (inclusive de Gendlin) e pesquisador norte-americano que, a partir de suas experiências no contexto clínico, desenvolveu uma maneira de aplicação psicológica fundamentada pela tendência atualizante e por uma relação genuína entre terapeuta e cliente, permeada pela aceitação incondicional, compreensão empática e autenticidade.

Wood (2008) ressalta que Rogers já previa implicações relevantes dessa forma de trabalho em outros campos, para além do campo clínico. As implicações desse novo olhar apontavam para: (1) maior compreensão do processo de psicoterapia; (2) aplicações no campo da educação; (3) maior respeito pela filosofia da autodeterminação; (4) aplicações na resolução de conflitos sociais e grupais” (Wood, 2008, p. 16). Por conseguinte, essa prática ampliada passou a ser denominada Abordagem Centrada na Pessoa (ACP).

A ACP, de acordo com o relato de Wood (2008), foi considerada por Rogers:

como uma forma singular de abordagem, organizadora da experiência bem-sucedida em diversas atividades. A Terapia Centrada no Cliente foi a primeira dessas aplicações e consistiu na facilitação do

crescimento pessoal e saúde psicológica de indivíduos numa psicoterapia pessoa a pessoa. Grupos de encontro, aprendizado em salas de aula, terapias de pequenos grupos ou workshops de grandes grupos para aprendizagem sobre formação e transformação da cultura, comunicações interculturais e resolução de conflitos estão entre as outras atividades onde a Abordagem Centrada na Pessoa tem sido aplicada com graus variados de sucesso.

(Wood, 2008, p. 14)

Complementarmente, para Amatuzzi (2010, p. 24), a ACP “encontra-se nas atitudes e valores subjacentes ao agir”, tal como uma ética. A ACP não é uma técnica, mas uma ética das relações humanas (interpessoais, comunitárias, sociais, políticas). O autor justifica e apresenta três valores essenciais e interligados, que interpreta como definidores dessa Abordagem: o valor da pessoa, o da comunhão inter-humana e o da honestidade em relação às diferenças.

Para o autor, a ACP é uma maneira de ser que permite um determinado olhar e gera uma maneira de fazer. Porém essa maneira de fazer não está nela pré-definida, a não ser quanto às orientações gerais. “Cada maneira de fazer precisa ser gerada, sob a influência da abordagem, sim, mas considerando os aspectos concretos das diversas situações” (Amatuzzi, 2010, p. 58). A ACP nos fala das intenções, valores e posturas. Para ele, isso nos deixa livres para pensar mais adequadamente a

natureza das situações nas quais nos envolvemos, e os meios necessários para se prosseguir em boa direção.

A ACP é, portanto, uma abordagem para todas as formas de relacionamentos humanos, seja no contexto clínico, educacional, organizacional, econômico, político e, por que não nos relacionamentos virtuais? Assim, à luz da ACP, é possível refletir sobre alguns aspectos das interações dos adolescentes permeadas pela tecnologia.

Quando Rogers (2009) escreveu sobre o desenvolvimento das ciências, em especial do comportamento humano, preconizou que a pessoa a qual tem sua consciência mais limitada às zonas de experiência terá uma tendência maior para realizar escolhas que são socialmente destrutivas.

Assim sendo, para ele, a pessoa, com sua capacidade de escolha subjetiva, existirá independentemente e antes mesmo de qualquer empreendimento científico e tecnológico. Por isso, Rogers (2009) argumenta que esse desenvolvimento das ciências não pode nos ameaçar. Para ele, a ciência não pode vir a existir sem uma escolha pessoal dos valores que queremos alcançar, posto que há uma escolha em qualquer esforço científico e tecnológico.

Para a compreensão do fenômeno do uso de tecnologias para jogos online e interações que podem ser nocivas, tais como o jogo Baleia Azul, faz-se pertinente o argumento de Rogers aplicado ao uso do desenvolvimento das ciências. Não são as ferramentas desenvolvidas pelas ciências que podem nos ameaçar, mas, sim, as escolhas pessoais e as intenções que levam as pessoas a usá-las.

Dessa maneira, as pessoas que criam esses jogos e seus usuários possivelmente têm um contato com a própria experiência subjetiva de forma superficial, estando menos abertas à experiência e ao ajustamento de novos símbolos, tornando-se incongruentes e rígidas. Consequentemente, como preconizou Rogers em relação ao uso das ciências e tecnologia, tendem a realizar escolhas socialmente destrutivas. Alcançariam com o jogo o valor da destruição, em oposição à tendência formativa do desenvolvimento humano.

Outro elemento a ser compreendido à luz da ACP nesse cenário de jogos e interações nocivas é a escola, por ser um ambiente ativo na formação dos adolescentes. No contexto escolar, a ACP defende que as atitudes facilitadoras (congruência, consideração positiva incondicional e compreensão empática), quando proporcionadas pelo professor, podem promover um ambiente de conciliação, transparência e respeito (Barbosa & Barros, 2016).

É um trabalho que, conforme os autores, pode transcender a sala de aula, por meio da organização de encontros entre grupos de professores e alunos, somente entre os alunos e ainda entre os demais envolvidos na formação desses jovens. De acordo com Barbosa e Barros (2016), um ambiente em que há relações de autenticidade, aceitação e compreensão é capaz de prevenir e combater os conflitos, os comportamentos agressivos e o *bullying*.

Os próprios alunos passam a adquirir maior compreensão dos colegas, aceitar as diferenças, considerar o sentimento de ajuda ao próximo e buscar soluções. Nesse ambiente seguro, interações saudáveis e o desenvolvimento humano se tornam factíveis.

Myers & Miller (2019) propõem criar uma cultura de conexão e conectividade real humana com um espaço para estudantes universitários simplesmente estarem com outros e com eles próprios (*living-learning communities*). Esse espaço possibilitaria uma relação de diálogo, autenticidade e compreensão empática.

Eles defendem que, ao mesmo tempo em que a tecnologia nos conecta e pode nos ajudar a aliviar emoções desconfortáveis, pode também provocar uma interação mais rasa pelo excesso de informações, falta de pistas não verbais e inflexões emocionais, empobrecendo a qualidade das nossas relações. É a comunicação face a face que gera maior proximidade nas relações. Além disso, os autores enfatizam que uma aprendizagem baseada apenas em meios online contribui para a ausência do senso de comunidade.

Assim, as propostas de intervenção inspiradas pela ACP: (a) organizar grupos de encontro para além da sala de aula entre os diversos atores que compõem a formação do jovem (Barbosa & Barros, 2016) e (b) criar *living learning communities* (Myers & Miller, 2019) contribuirão para a formação de uma rede de apoio de pessoas que experienciem, tornem-se atentas a si, ao próximo e às relações humanas. Possivelmente esses adolescentes tenham condições de fazer escolhas saudáveis para o uso da tecnologia e se afastem dos riscos envolvidos em jogos como a Baleia Azul e determinadas interações online, promovendo assim o seu desenvolvimento pessoal e social.

Além das intervenções mencionadas acima, Alves (2009)

... sobre a importância do papel dos pais e cuidadores na

relação com os seus filhos. São eles que convivem diariamente com esses jovens e, portanto, têm condições de desenvolver recursos para que lidem com as situações que os afligem. Para tanto, a autora propõe uma escuta aos pais e, em vez de considerá-los culpados ou errôneos, como fazem outros autores, busca ajudá-los a serem facilitadores da convivência com esses adolescentes.³⁷

Nesse processo, a vivência da empatia, autenticidade, consideração positiva incondicional, aceitação e compreensão das atitudes e significados dos próprios pais atribuídos às situações vividas com os seus filhos promoverá um clima favorável à compreensão da dinâmica familiar, aprimorando essas relações interpessoais e melhorando o suporte familiar. Em seu trabalho, Alves (2009) elaborou tópicos a serem abordados com os pais para que eles possam melhorar a relação empática com seus filhos. Alguns exemplos: (a) Como vocês acham que seus filhos os veem? (b) Como era esse tópico para vocês quando tinham a idade de seu filho?; (c) Como vocês percebem seu filho quando se dirigem a ele de tal forma?

Observamos, pois, que a vulnerabilidade de um dos membros da família impacta no funcionamento de todas as pessoas desse grupo. Assim, compreende-se que esse espaço para o diálogo e partilha de experiências na família poderá propiciar o fortalecimento das relações de afeto, orientação e ajuda como um todo entre os membros da família, inclusive na busca de informações, formação de opinião e escolhas sobre o uso da

37 Ver Capítulo 5 deste livro: "Atendimento a pais e cuidadores na ludoterapia", de Vera Lucia Pereira Alves

tecnologia e interações. Obviamente, inúmeras outras intervenções podem ser pensadas, em diferentes contextos à luz da ACP, sendo de igual relevância o próprio atendimento psicoterapêutico ao adolescente.

O atendimento psicoterapêutico ao adolescente: relações, suicídio, tecnologias

Autoconhecimento, autoaceitação, compreensão das próprias emoções e melhores relações interpessoais são alguns dos benefícios de um adolescente que vive um processo de psicoterapia.

Para Rogers (1951), as atitudes facilitadoras de empatia, congruência e aceitação incondicional na relação com o cliente promovem um ambiente livre de ameaças, saudável e propício para as experiências viscerais e sensoriais. Segundo o autor, o cliente de psicoterapia se sente mais tranquilo e confiante em ser ele próprio e, portanto, desenvolve relações interpessoais com mais qualidade por compreender melhor a si e aceitar o outro como uma pessoa distinta.

Vale ressaltar que a adolescência é uma fase de maior necessidade de pertencimento, por isso o adolescente pode ter sua noção de *self* impregnada de valores externos. Assim, a *noção de self* presente na teoria de personalidade de Rogers elucida essa relação do adolescente com o mundo considerando-se o seu desenvolvimento pessoal, posto que:

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

(Rogers & Stevens, 1978, p. 19)

Assim sendo, alguns adolescentes que se submetem às interações nocivas podem estar vivendo uma incongruência e sofrimento psicológico. Esse estado de desacordo torna o adolescente sujeito a tensão e confusão, gerando uma vivência de luta constante entre a estrutura do eu e as experiências incorretamente simbolizadas (Rogers & Kinget, 1977).

Esse modo inautêntico de viver acarreta escolhas existenciais inadequadas, pois, ao serem incompatíveis com o seu ser verdadeiro, conduzem a uma existência marcada pelo fracasso, pela baixa autoestima, irrealização e infelicidade. Instaura-se uma incapacidade de amar e ser amado, dando espaço ao vazio e à falta de sentido existencial, elementos esses que podem levar o adolescente ao uso indevido da tecnologia, a atos violentos como a tentativa de automutilação e suicídio, muitas ve-

zes incitados pelas interações virtuais. No entanto, para Dutra (2000), essas ações não são meramente oriundas da subjetividade adoecida pela incongruência, são também um fenômeno mundano que surge do atual contexto psicossocial.

Isto posto, a busca de uma relação em que exista a apreciação do outro como pessoa proporciona a abertura para as vivências que passam a ser compreendidas e avaliadas empaticamente. O adolescente passa a ter a liberdade de vivenciar os seus sentimentos e os do outro sem se sentir ameaçado e retomando, assim, o seu próprio centro de avaliação como guia. Uma congruência maior do adolescente estimulará a criação de significados e escolhas saudáveis.

Logo o clima de respeito e liberdade, em que a pessoa é valorizada como única, intensifica o desenvolvimento do indivíduo, do outro e de sua comunidade. Contribui para a sobrevivência e evolução da espécie, em qualquer cultura e época, pois o organismo humano tende a preferir objetivos de realização e socialização num clima favorável de crescimento (Rogers & Kinget, 1977).

Entretanto, muitas vezes os cenários são mais complexos, como nos casos de tentativa de suicídio. Rogers (1965) considera essencial que o psicoterapeuta busque compreender o mundo experiencial, a partir da perspectiva do cliente, ajudando-o a levar adiante os significados e contribuindo para as simbolizações adequadas das experiências que possam existir em suas experiências de vida e na ideação suicida.

Segundo o autor, mesmo em fases em que a psicoterapia parece estar obscura, é primordial confiar na tendência do

organismo de se atualizar e se desenvolver. As experiências vividas pelo cliente podem apontar, além da ideação suicida, o sentimento enraizado experiencialmente de como o cliente lida com a solidão consigo próprio e com a solidão na relação com as demais pessoas.

Para Sommerbeck (2012), as atitudes facilitadoras e a tendência atualizante são fundamentais nessas situações extremas, pois permitem ao cliente liberar a sua carga emocional. Ao ouvir os planos e a ideação suicida desse cliente e entendê-lo sem julgamentos, o psicoterapeuta tem a possibilidade de facilitar que ele explore outras possibilidades para além do suicídio: na triste e melancólica solidão de querer a morte encontram-se momentos e motivos concomitantes de aspirar por uma vida.

Branco, Cruz, Sales & Souza (2020) apresentam dados sobre o suicídio e complementam que os valores de cada sociedade influenciam o valor que as pessoas atribuem à própria vida. Por isso, tornar-se consciente da própria finitude existencial pode ser mais um elemento propício à ideação suicida, fazendo-se necessária a psicoterapia para a ressignificação do viver.

Para Warner (2009), o ser humano possui um impulso para processar a sua experiência. Esse movimento é tão central ao funcionamento humano que a tentativa de dar sentido à sua experiência continua, mesmo sob circunstâncias adversas, fomentando e reiniciando esse processamento em qualquer extensão disponível.

Nesse sentido, a psicoterapia contribui para a atualização do *self*, proporcionando resultados positivos como a redução da angústia, a melhora no funcionamento das grandes áreas

da vida e dos relacionamentos interpessoais. Esse desenvolvimento e a confiança na própria noção do *self* incrementam as capacidades básicas para a agência. Segundo a autora, é esse agenciamento que fortifica o indivíduo em seu desenvolvimento pessoal e em suas interações para além do *setting* da psicoterapia e das atitudes facilitadoras do psicoterapeuta (Warner, 2009).

À vista disso, o processo de psicoterapia consiste no compromisso vivido entre psicoterapeuta e cliente, processo esse em que o profissional busca facilitar a experiência e entender o estilo de processamento do seu cliente, proporcionando-lhe condições para que possa criar novos significados em seu *self*, atualizar-se e desenvolver-se.

Essa ressignificação do cliente promove a abertura ao desenvolvimento de habilidades e ao agenciamento que se estendem para a vida – relações familiares, amorosas, de amizade, acadêmicas, no trabalho, no esporte, na internet, entre tantas outras. Em outras palavras, o cuidado psicoterapêutico com o adolescente deve considerar que essa fase é favorável à ampliação do processamento das experiências, aprimoramento da noção de *self* e fortificação do agenciamento rumo à vida adulta. Assim, considera-se substancial fazer uso da Ciência da Psicologia para amparar essa passagem.

Considerações finais

São incontestáveis os benefícios procedentes da revolução tecnológica: informações são compartilhadas, tendências so-

ciais são aceleradas, trabalhos são mediados e facilitados, pessoas podem ser cuidadas, operações bancárias são agilizadas. O ensino/aprendizagem se diversificou e se tornou mais atraente às diferentes faixas etárias. O ensino a distância se popularizou ampliando o acesso a cursos online para outros continentes. Lazer e acesso à cultura são uma realidade e até mesmo visitas virtuais a museus. A telemedicina vem beneficiando pacientes impossibilitados de uma consulta presencial, assim como diferentes aplicativos têm mediado teleatendimentos psicoterapêuticos, o que em muito tem viabilizado tratamentos e assegurado a saúde em momentos desafiadores como os atuais.

Eric Yuan (2020), criador do Zoom, menciona que o avanço da tecnologia facilita cada vez mais a interação sem, contudo, ter o objetivo de substituir as relações presenciais. Com segurança e privacidade, é possível abraçar os desafios e criar um mundo melhor num sistema híbrido.

As tecnologias e a internet se tornaram vitais para as conexões humanas, nas mais diversas áreas, faixas etárias e situações. Mesmo assim temos percebido que elas não substituem por completo as interações face a face: existimos em carne e osso, mas também somos sensações, sentimentos, emoções, pensamentos, ação, calor, energia e assim por diante. Há momentos em que se faz necessário o encontro presencial. É interessante acrescentar que nenhuma ferramenta ou invenção, por si só, contém a avaliação benéfica ou danosa. O que a caracteriza é o uso que se faz dela. Conforme Husserl (2008), sua intencionalidade; em outras palavras, a relação entre o sujeito, o objeto e o resultado.

Prevenir e cuidar de todos os sinais de sofrimento é importante – eles são expressos de formas diferentes em cada etapa da vida e impactam positiva ou negativamente no nosso ser, conforme são processados. Preferimos experiências que a longo prazo nos enriqueçam. A busca é por condições favoráveis para avançarmos em nosso crescimento e nos tornarmos o centro e a fonte de valorização. Cuidar do jovem é facilitar o processo de elaboração de significados e contribuir para que a experiencição do agenciamento fortifique a constituição de seu ser.

Assim sendo, a Abordagem Centrada na Pessoa pode inspirar pessoas e profissionais a oferecerem uma relação facilitadora nos mais diversos contextos. É uma abordagem que se faz na relação, assim como a vida se faz no viver. Com base nessa teoria, nosso ser e estar no mundo, assim como nossa agência, podem ser escolhas humanas fundadas no próprio centro de avaliação, de forma a recuperar o sentido de valor pessoal, a experiencição e, conseqüentemente, o desenvolvimento da humanidade. Não se trata de negar ou exterminar a agressividade, os conflitos, a raiva e suas derivações, mas, sim, de criar oportunidades para liberar e elaborar essas expressões humanas contextualizadas, num ambiente seguro, sem a diminuição do outro.

A ACP nos inspira a viver em comunidade e redescobrir como tecer conexões reais de cuidado mútuo, criando um mundo em que vale a pena viver. Sem imaginar um futuro possível não há presente possível. Contribuir para a transformação de adolescentes em adultos é facilitar a esperança, escutando-os cuidadosamente.

A esperança não é sobre o futuro, é sobre a arte de ser

uma pessoa presente consigo própria e com os outros, é a conscientização da pessoa sobre sua capacidade de confiar no processo individual e social de crescimento e personalização, incluindo a confiança na autonomia e nos relacionamentos. Isso depende da confiança e do amor. É uma tarefa de encontrar o mundo (*encounter*), não de curá-lo, (Schmid, 2019).

Por isso, esse *encounter* está longe de ser tarefa de um indivíduo ou da Psicologia. Também é tarefa da família, da escola, da sociedade, das instituições, das empresas, dos governantes e de todas as ciências e tecnologias. Acima de tudo, é uma tarefa das pessoas na arte de ser e conviver; afinal, são elas que se relacionam num contínuo de aprendizagem com a historicidade humana e desenvolvem a agência para fazer o presente e construir o futuro – e, sem dúvida, o uso das tecnologias intermediando a arte de viver é um facilitador.

Referências

- Aberastury, A. & Knobel, M. (1981). *Adolescência normal*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Amatuzzi, M. M. (2010). *Rogers: Ética humanista e psicoterapia*. Campinas: Alínea.
- Amichai-Hamburger, Y. (2017). *Internet Psychology*. Nova York: Routledge.
- Baptista, M. N., Baptista, A. S. D. & Dias, R. R. (2001). “Estrutura e suporte familiar como fatores de risco na depressão de

<https://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932001000200007>

Barbosa, R. A. D. & de Barros, B. P. (2016). "A abordagem rogeriana como uma possibilidade de intervenção, prevenção e combate ao bullying". *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, 11(1).

Bacellar, A. (2009). *A psicologia humanista na prática: Reflexões sobre a prática da Abordagem Centrada na Pessoa*. Palhoça: Ed. Unisul.

Becker, D. (2017). *O que é adolescência*. Brasiliense.

Branco, P. C. C.; Cruz, C. A.; Sales, D. de O. & Souza, L. S. (2020). "O suicídio na perspectiva das psicologias humanista, fenomenológica e existencial: Revisão sistemática e metassíntese". *Contextos Clínicos*, v. 13, n. 1, jan./abr.

Calligaris, C. (2000). *A adolescência*. São Paulo: Publifolha.

Cerqueira, M. (2017). "Veja quais são os 50 desafios de 'Baleia Azul', o jogo do suicídio". *Jornal Ciência*. Recuperado de <http://www.jornalciencia.com/veja-quais-sao-os-50-desafios-de-baleia-azul-o-jogo-do-suicidio/>

Dutra, E. (2000). *Compreensão de tentativas de suicídio de jovens sob o enfoque da Abordagem Centrada na Pessoa*. (tese de doutorado) São Paulo: Universidade de São Paulo.

Escóssia, F. (2017). "Crescimento constante: taxa de suicídio entre jovens sobe 10% desde 2002". *BBC Brasil*. Recuperado de <http://www.bbc.com/portuguese/brasil-39672513>.

Frith E., Ioprinzi P. (2017). "Can Facebook Reduce Perceived Anxiety Among College Students? Randomized Controlled Exercise Trial Using the Transtheoretical Model of Behaviour Change".

MIR Mental Health, 4(4):e 50. DOI: 10.2196/mental.8086

Endlin, E. T. (1964). "A Theory of Personality Change". In Worshel P. & Byrne D. (orgs.). *Personality Change* (pp. 100-148). Nova York: John Wiley & Sons.

Husserl, E. (2008). *A crise da humanidade europeia e a filosofia*. 2ª ed. Porto Alegre: EdiPUCRS.

doeta, P. A. & Machado, L. (2019). "O que se sabe sobre o vídeo da Momo, que causou pânico no Brasil". *BBC Brasil*. Recuperado de <https://www.bbc.com/portuguese/salasocial-47619156>

Kapetanovic, S., Skoog, T., Bohlin, M. & Gerdner, A. (2018). "Aspects of the Parent-Adolescent Relationship and Associations with Adolescent Risk Behaviors Over Time". *Journal of Family Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/fam000043>

Messias, J. C. C. & Cury, V. E. (2006). "Psicoterapia Centrada na Pessoa e o impacto do conceito de experiencição". *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(3), 355-361. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722006000300003>

Myers, D. M. & Miller, J. "Real Human Connection: There is No App for That!" (2019). *The Person Centered Journal*, Vol. 24, No. 1-2.

Newman, K., Harrison, L., Dashiff, C. & Davies, S. (2008). "Relationships Between Parenting Styles and Risk Behaviours in

nos preocupar?”. *BBC*. Recuperado de <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-39753889>

Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin Company.

_____ & KINGET, G. M. (1977). *Psicoterapia e relações humanas*. Belo Horizonte: Interlivros

_____. “Aspectos significativos da Terapia Centrada no Cliente”. In Wood, J. K. et al. (org.) *Abordagem Centrada na Pessoa*. Vitória: Edufes, 2008. pp. 27-44.

_____ & Stevens, B. (orgs.) (1978). *De pessoa para pessoa: O problema do ser humano. Uma nova tendência na Psicologia*. Pioneira.

Schmid, P. F. (2019). “The Power of Hope: Person-Centered Perspectives on Contemporary Personal and Societal Challenges”. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. DOI: 10.1080/14779757.2019.1618371

Sommerbeck, L. (2012). “Being Non-Directive in Directive Settings”. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. Vol. 11. Issue 3. <https://doi.org/10.1080/14779757.2012.709789>

Spizzirri, R., Wagner, A., Mosmann, C. & Armani, A. (2017). “Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas”. *Psicologia Argumento*, 30(69). Recuperado de <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/23288/2236>

Warner, M. S. (2006). “Toward an Integrated Person-Cen-

-Centered & Experiential Psychotherapies, 5:1, pp. 4-20 DOI: 10.1080/14779757.2006.9688389

_____. (2009). "Defense or Actualization? Reconsidering the Role of Processing, Self and Agency within Rogers' Theory of Personality". *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 8:2, pp. 109-126, DOI: <https://doi.org/10.1080/14779757.2009.9688484>

Wang, P., Zhao, M.; Wang, X., Xie, X.; Wang, Y. & Lei, L. (2017). "Peer Relationship and Adolescent Smartphone Addiction: The Mediating Role of Self-Esteem and the Moderating Role of the Need to Belong". *Journal of Behavioral Addictions*. 6. 1-10. 10.1556/2006.6.2017.079.

Wood, J. K. (2008). *Abordagem Centrada na Pessoa* (4ª ed). Vitória: Edufes.

World Health Organization. (2018). *Suicide*. Recuperado de <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/suicide> e https://www.who.int/gho/mental_health/suicide_rates_crude/en/

_____. (2019). Adolescent Mental Health. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Yuan, E. (2020). "How to Connect While a Part". *TED Talks*. Recuperado de https://www.ted.com/talks/eric_yuan_how_to_connect_while_apart?utm_campaign=tedsread&utm_medium=ref