

Vag dez/95

ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA: RUMO A UMA COMPREENSÃO DE SUAS IMPLICAÇÕES¹

John Keith Wood, Ph.D.
Núcleo de Estudos Psicológicos (NEP)
Universidade de Campinas
Caixa Postal, 11
13820 Jaguariúna, SP
Brasil

ABSTRACT: The person-centered approach is not a psychology, a psychotherapy, a philosophy, a school, a movement nor many other things frequently imagined. It is merely what its name suggests, an approach. It is a psychological posture, a way of being, from which one may confront various aspects of human behavior.

The best known activity it has been applied to is client-centered therapy, which is a psychotherapy, has a theory, a method and has accumulated a substantial body of research generally supporting its theoretical assertions.

This article considers the some sixty years of applications of the person-centered approach which include - as well as psychotherapy - education, encounter groups, and large groups intended to improve transnational understanding, to explore intergroup conflicts, to learn the nature of culture and its process of formation.

Observations over the last thirty years have revealed shortcomings in the psychology of client-centered therapy as a suitable theory for applications of the person-centered approach - including client-centered therapy itself. A direction is indicated for the formulation of an appropriate psychology for all the applications of the person-centered approach.

Reflection on this discussion might also inform the practice of psychotherapy as well as suggesting "interdisciplinary" projects that would be naturally unified by the paradigm proposed.

RESUMO: A abordagem centrada na pessoa não é uma psicologia, uma psicoterapia, uma filosofia, uma escola, um movimento, nem muitas outras coisas frequentemente imaginadas. Ela é meramente o que seu próprio nome sugere, uma **abordagem**. É uma postura psicológica, um jeito de ser, a partir do qual pode-se confrontar varios aspectos do comportamento humano.

A mais conhecida atividade à qual ela foi aplicada é a terapia centrada no cliente, que é uma psicoterapia, tem uma teoria, um método e um corpo de pesquisa que de maneira geral apoia suas asserções teóricas.

Este artigo considera cerca de sessenta anos de aplicações da abordagem centrada na pessoa que inclui - além da psicoterapia - a educação, os grupos de encontro e os grandes grupos propostos a melhorarem a compreensão transcultural, explorar conflitos intergrupais, aprender sobre a natureza da cultura e seu processo de formação.

Observações desses últimos trinta anos revelaram deficiências na psicologia da terapia centrada no cliente para ser uma teoria apropriada às aplicações da abordagem centrada na pessoa. Uma direção é indicada para a formulação de uma psicologia apropriada para todas as aplicações - inclusive do própria terapia centrada no cliente.

Reflexões sobre esta discussão podem também desenvolver a prática da psicoterapia, assim como sugerir projetos "interdisciplinares," que estariam naturalmente unidos pelo paradigma proposto.

1. Revisão de uma palestra proferida durante a *Terceira Conferência Internacional da Terapia Centrada no Cliente e Psicoterapia Experiencial* em Gmunden Salzkammergut, Austria, em 8 de setembro de 1994 e de uma conferência apresentada na *Universidade de Atenas* em 9 de setembro de 1994. Foi publicada na revista, *Person Centered Journal*, da Universidade de Georgia, Estados Unidos, Novembro de 1995. O autor agradece a valorosa ajuda na preparação e tradução deste versão de Lucila Assumpção, e Dra. Marisa Japur, Dra. Sonia Loureiro e Dra. Vera Cury.

EXEMPLO DE UM PROJETO DE SAÚDE MENTAL PÚBLICA CARACTERÍSTICO DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA.

No final dos anos sessenta nos Estados Unidos muitas pessoas passaram por dramáticas transições na vida. E não apenas os jovens. Devido a decisões políticas, milhares de cientistas e engenheiros de meia idade ficaram desempregados e muitos deles foram forçados a mudar radicalmente seus estilos de vida. No país todo, cerca de 100.000 cientistas ficaram desempregados. Este exemplo diz respeito a 250 integrantes deste grupo que viviam em San Diego, Califórnia.

A crise começou com o cancelamento, por parte do governo, de contratos para a construção de uma aeronave supersônica. Num certo sentido, esta foi uma vitória para o meio ambiente, pois previa-se que aquele tipo de aeronave viesse a causar certos danos ecológicos. Por outro lado, foi um prejuízo devastador para aqueles que perderam seus empregos.

Quem eram essas pessoas? Uma população constituída por técnicos, engenheiros e cientistas, formada em sua maioria por homens. Um tipo de história comum era a seguinte: um jovem alistava-se nas forças armadas durante a segunda guerra mundial. Ele servia com honra o seu país. Ao final da guerra, usufruía dos benefícios dados aos veteranos e ingressava na universidade. Após quatro anos, recebia um diploma de engenheiro. Para alguns, mais dois anos e conseguiam um diploma de mestre. Uns poucos continuavam em frente com um doutorado em física, biologia ou em alguma especialidade de engenharia.

Ao graduar-se na universidade, seus serviços eram muito procurados. Naquela época, o país estava em plena reconstrução e expandia-se. Ofertas de emprego eram abundantes, especialmente na promissora "indústria aeroespacial". Ele conseguia um bom emprego e começava a desenvolver-se na organização. Comprava uma casa nos subúrbios, um barco, ou um trailer para acampar e, também um carro novo todo ano. Fazia investimentos, um seguro de vida, arrumava os dentes tortos dos filhos, poupava uma quantia para a educação universitária deles e, em geral tornava-se um membro satisfeito e de certa importância em sua comunidade. Cerca de vinte e cinco anos mais tarde, quando estava com aproximadamente 48 anos, ele perdia seu emprego.

Quando cheguei a San Diego (eu mesmo um ex-matemático e engenheiro), havia um grupo de mais ou menos vinte engenheiros e cientistas organizando um "banco de empregos", para se ajudarem mutuamente a encontrar uma colocação. Juntei-me a eles. A princípio, pensávamos que talvez as pessoas pudessem achar emprego em outras fábricas de aviões ou de componentes para aviões. Tudo o que tínhamos a fazer era entrar em contato com estas empresas, descobrir as vagas existentes e colocar o homem certo no lugar certo.

O que descobrimos rapidamente é que não havia virtualmente nenhuma vaga na indústria aeronáutica.

Então, começamos a procurar em áreas próximas: engenharia bio-médica, controle de poluição, estudos ambientais, marketing técnico, gerenciamento de pequenas empresas e, assim por diante. Infelizmente, essas empresas queriam apenas jovens treinados para a tecnologia com a qual elas lidavam.

A seguir, recorremos a políticos locais, tais como o prefeito e o conselho de supervisores da região. Ponderamos que cada nível da comunidade necessitava assistência técnica para resolver vários problemas: controle de poluição do ar, distribuição e tratamento de água, crime e segurança. Por que não alocar um engenheiro desempregado? "Sim, o problema realmente existe", nos respondiam. "Sim, precisamos de ajuda. Não, não dispomos de fundos para contratar seu pessoal."

O estado poderia financiar pesquisas científicas? O município poderia pagar por um estudo sobre suas terras pantanosas e sobre a ameaça ecológica decorrente da construção de condomínios na área? Esses cientistas poderiam ser contratados como professores pelo sistema escolar da cidade? Fizemos propostas a todos os setores da comunidade --- sem sucesso.

Uma "passeata" chegou a ser realizada --- uma marcha silenciosa pelas ruas do centro da cidade --- para divulgar nossas solicitações. Os jornalistas das televisões adoraram, mas nada resultou de todo esse esforço. Após algumas semanas, esses mesmos jornalistas procuravam por algo novo. Cientistas desempregados, rapidamente, tornaram-se uma história ultrapassada. A campanha por telefone continuou. Engenheiros e cientistas, também desempregados, trabalhavam voluntariamente num pequeno escritório que o estado nos emprestara. Tentavam encontrar empregos para seus colegas que vinham até o escritório inscrever-se para o minguaço seguro desemprego. Voluntários telefonavam regularmente para empresários locais, fábricas e outras fontes de emprego pedindo informações sobre as vagas existentes e recomendando que o mercado considerasse nosso grupo.

Os voluntários também ouviam as histórias dos recém desempregados, que chegavam ao escritório procurando ajuda. Contavam suas próprias histórias. E um padrão comum se repetia: inicialmente a pessoa desempregada não parecia preocupar-se. Recebia, por algumas semanas, dinheiro do seguro. Além disso, a maioria deles recebia uma quantia significativa do fundo de garantia de seu emprego anterior. Dessa forma, tinham saldo por alguns meses.

A princípio, eles se concentraram em procurar um emprego tão bom ou melhor do aquele que haviam perdido. Com toda certeza, nem consideravam a possibilidade de trabalhar por um salário inferior. Sem sucesso, começaram a se candidatar a empregos de nível inferior. Por exemplo, gerentes de grandes departamentos de engenharia começaram procurando emprego como engenheiros. Não obtendo resposta positiva e vendo o tempo passar, começaram a preocupar-se e buscaram empregos bem abaixo de seus treinamentos e habilidades. Muitos relataram que devido ao desespero chegaram a tentar emprego até em postos de gasolina. Foram recusados por serem "super-qualificados." Eles queriam trabalhar, mas a despeito de toda a humildade demonstrada, ninguém os queria. Esta experiência não era apenas humilhante, ela tornava a pessoa deprimida e desesperada.

Enquanto tentávamos tudo que conseguíamos pensar afim de arrumar trabalho para as pessoas e ajudá-las a preparar-se da melhor maneira possível para as entrevistas de emprego e, enquanto ouvíamos suas histórias no escritório, percebemos um fenômeno inexplicável, porém construtivo e encorajador: os voluntários que vinham ao escritório, recebiam as chamadas telefônicas e conversavam com as pessoas que iam chegando, rapidamente encontravam emprego --- mesmo não sendo um emprego formal, acabavam dando uma nova e satisfatória direção às suas vidas.

Se eles tivessem encontrado emprego nas suas funções antigas, poderíamos suspeitar que estivessem se aproveitando de informações sigilosas sobre abertura de empregos e fossem atrás desta oportunidade, ao invés de passar a informação para um de seus colegas que estivesse aguardando por aquela oportunidade. Entretanto, não era este o caso. Não só encontravam empregos, como também resolviam seus problemas criativamente: algumas vezes começando uma carreira numa direção completamente nova.

O que estaria acontecendo? O que significava essa observação? Será que o mero sentar-se no escritório e tomar café, tentando ajudar algum colega (e a si mesmo) conversando entre si mais honestamente do que se conversaria com outros conhecidos ou amigos casuais, compartilhando histórias de vida, aspirações, poderia facilitar a transição de vida de uma pessoa ?

Se era isto que estava ocorrendo, poderíamos certamente tirar vantagem desta descoberta. A fim de testar a hipótese, um pequeno projeto piloto foi proposto: convidaríamos cientistas desempregados para uma reunião onde todos teriam a chance de fazer aquilo que estava acontecendo em nosso escritório espontaneamente, ou seja, aprender o que precisavam saber para procurar emprego eficientemente, refletir sobre suas situações semelhantes de vida, compartilhar informalmente seus sentimentos a respeito da crise, explorar com os outros soluções práticas para os seus problemas ou dos outros. Embora ninguém pudesse produzir uma teoria para explicar como isto poderia ser benéfico, o fato era que a despeito de um esforço hercúleo, nenhuma outra abordagem tinha oferecido a menor esperança de ajuda, sem falar em sucesso numa escala significativa.

Os resultados do pequeno grupo que reunimos para testar esta hipótese confirmaram seu valor potencial. Participantes do grupo rapidamente resolveram seus problemas. Com base no sucesso do grupo piloto, o governo do estado deu-nos uma pequena verba destinada a um programa mais longo que também seria pesquisado para uma melhor compreensão do que estava acontecendo. Pessoas desempregadas tiveram a oportunidade de freqüentar o que chamamos de "clínicas de emprego." Havia cerca de vinte. Cada uma consistia de um grupo de cerca de dez cientistas desempregados, um ou dois conselheiros ou supervisores do serviço estadual para desempregados (que, num certo sentido, também estavam recebendo treinamento para usar posteriormente em suas atividades profissionais), e dois facilitadores de grupo (geralmente um homem e uma mulher --- apenas alguns facilitadores e nenhum participante tomaram parte em mais de um grupo). O grupo se encontrava diariamente durante uma semana, na qual estava incluída também uma experiência intensiva de dois dias; a seguir, havia um encontro semanal com duração de três horas, à noite, por dez semanas. Duzentas e cinquenta pessoas participaram das "clínicas de emprego".

Para as finalidades da pesquisa, este grupo foi pareado com um número igual de pessoas que não haviam participado das clínicas, nem de nenhum programa governamental de aconselhamento ou retreinamento. Um terceiro grupo era constituído a partir dos relatórios oficiais sobre pessoas que recebiam o aconselhamento padronizado destinado a desempregados, por profissionais que trabalhavam para as agências governamentais.

Ao final de seis meses, após a pessoa ter completado suas atividades nas "clínicas de emprego", ela era solicitada a avaliar sua transição. Os resultados eram significativos. Das pessoas que participaram das clínicas, 80% estava engajada numa ocupação satisfatória. Cerca da metade delas estava tentando adaptar-se a uma atividade que as interessava e que era diferente de seus trabalhos anteriores. Quase um terço estava envolvida num tipo de trabalho que sempre desejara desempenhar. Por exemplo, um deles tornou-se veterinário; um outro, que havia inventado um motor de dois tempos a gasolina como hobby, foi contratado por uma grande fábrica de motores para supervisionar o desenho e a fabricação deste motor; um metalúrgico cujo hobby era fotografia tornou-se fotógrafo criminal; um analista de "stress" de companhias aéreas tornou-se um bem sucedido cineasta, tendo inventado diversas técnicas de efeitos especiais.

As pessoas que "não fizeram nada" tiveram aproximadamente a mesma probabilidade (57% em San Diego e 46% na nação inteira) de concretizar tais opções. Estatisticamente, esses dados são irrefutáveis: as "clínicas de emprego" definitivamente ajudaram as pessoas a reconstruir suas vidas de maneira positiva e com criatividade. O dado surpreendente foi que cientistas desempregados e engenheiros que foram "ajudados" pelos especialistas do governo tiveram apenas 30% de chance de conseguir o que a maioria das pessoas dos outros grupos conseguiram. Assim, era melhor "não fazer nada" do que receber certos tipos de "ajuda".

REFLEXÕES SOBRE A RELEVÂNCIA DESTE PROJETO PARA UMA COMPREENSÃO DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA.

Sem que nos déssemos conta, ao desenvolver estes programas para ajudar cientistas desempregados, aplicamos uma abordagem característica da abordagem centrada na pessoa.

O que havíamos feito?

Após testar, sem sucesso, todo o conhecimento convencional, não aplicamos mais nenhuma outra teoria. Sem nos apercebermos, seguimos o conselho de J.W. Von Goethe: "Deixe os próprios fatos falarem por suas teorias. Não procure nada além dos fenômenos; eles são a própria teoria." (Bortoft, 1986) A pessoa desempregada, por si só, trouxe a "teoria" e nós seguimos sua direção.

Deve ser enfatizado que éramos extremamente ativos. Tentamos tudo que nós (ou qualquer outra pessoa) pensávamos poder resolver os problemas do grupo ou de um indivíduo no grupo.

Quase todas as abordagens experimentadas não foram bem sucedidas em facilitar as transições de vida de um número significativo de pessoas que compunham o grupo de desempregados.

Ao esgotar todos os recursos, para tentar ajudar a pessoa em crise a formular sua própria resposta à situação, e após observar as realidades sutis que iam acontecendo, finalmente reconhecemos que havia certos fatores psicológicos que influenciavam o processo de ajudar as pessoas a fazer uma transição bem sucedida e que estes fatores poderiam ser promovidos e se constituir numa ajuda efetiva a muitas outras pessoas. Neste caso, compreendemos a verdade contida no insight de Martin Buber (1958): "Apenas quando todos os meios falham é que o encontro ocorre." (p.12)

Tentativas de "ajuda"

A princípio, porque elas solicitaram, tentamos ensinar às pessoas como procurar um emprego: a forma de escrever um curriculum vitae, a maneira de vestir-se para as entrevistas, como apresentar-se. Então, quando descobrimos a existência de fatores psicológicos, oferecemos experiências de grupo que foram estruturadas para estimular os participantes a conversar e refletir sobre suas vidas. Mais tarde, descobrimos que os elementos essenciais já estavam presentes na própria reunião do grupo. Nossa tarefa era suprir o momento, o lugar e o tempo necessários para que uma reflexão aprofundada pudesse ocorrer. Não foi tão difícil como pode parecer, porque os próprios participantes, intuitivamente, compreenderam e forneceram tanto a urgência quanto a vitalidade criativa necessárias ao processo.

A dimensão pessoal

Uma psicologia promissora está começando a desenvolver-se a partir de conceitos e dados vindos da biologia evolutiva, da psicologia cognitiva e de pesquisas sobre o cérebro. Um pequeno aspecto refere-se à noção de que o cérebro compõe-se de vários "módulos", funções especializadas que se desenvolveram para lidar com necessidades particulares do organismo durante o processo de evolução da espécie. Algumas das dificuldades encontradas por determinado indivíduo podem ser o resultado de sua inadequação quanto à seleção de um desses "módulos" ou à forma de pensar para a resolução do problema atual.

Pôde-se perceber tal fenômeno dentre a população de cientistas e engenheiros desempregados. Por exemplo: muitos deles pensavam como um jovem de 23 anos que estivesse apenas iniciando uma carreira: "Devo encontrar um emprego bem remunerado. Ele deve possibilitar promoções, de forma que meu salário possa ser compatível com os recursos necessários para suprir o crescimento de minha família: comprar uma casa confortável, educação, e assim por diante. Posso querer fazer alguma outra coisa, mas não devo pensar em mim mesmo. Minha família deve vir em primeiro lugar."

No entanto, um homem de 48 anos com filhos já criados e com casa própria já quitada e que, pela primeira vez na vida, tinha a oportunidade de fazer aquilo que *realmente desejava*, e ainda assim, continuava a pensar com a cabeça de um jovem de 23 anos, certamente estava usando o "módulo" errado. Frequentemente, ao começar a pensar de forma mais realista sobre o que realmente queria fazer o resto de sua vida, ele se punha a caminho para esta nova vida.

A dimensão social

Pessoas desempregadas que compartilhavam seus sentimentos, visões de vida, esperanças e medos com aqueles que estavam enfrentando problemas semelhantes --- isto é, com aqueles que podiam compreender num nível mais profundo o que elas estavam experienciando --- pareciam encontrar mais rapidamente o caminho para resolver suas dificuldades.

Não era meramente uma catarse emocional. Além de compartilhar sentimentos, elas ofereceram conselhos práticos umas às outras. Não conselhos gratuitos, mas sim sugestões sincrônicas com a direção desejada pela outra pessoa. Por exemplo, um engenheiro cujos sonhos

relacionavam-se com arte, e que já pintava, mas nunca ousara mostrar publicamente seu trabalho, foi colocado em contato com o cunhado de um outro participante que tinha uma galeria de arte. O encontro resultou na venda de diversos quadros do novo artista que acabou conseguindo dar à sua nova carreira uma base sólida.

Há algo a ser dito também sobre o processo através do qual as pessoas ajudavam-se umas às outras a imaginar como gostariam de viver dali para frente. Isto resultou não apenas em apoio e encorajamento mútuos, como também, ao colocar em foco aqueles sonhos, de alguma maneira tornou-os mais passíveis de serem alcançados.

O ambiente.

O local onde o grupo se reunia parecia ter alguma influência sobre o desencadear de um processo criativo nos participantes. Quando as reuniões aconteciam num prédio acinzentado onde funcionava um almoxarifado do governo e onde o espaço físico era dividido com outras atividades, os participantes ficavam muito mais inibidos e menos propensos a explorar profundamente seus sentimentos. Quando as reuniões eram realizadas num bosque de eucaliptos que circunda o lindo campus da Universidade da Califórnia, o processo de auto-revelação nos participantes parecia ser facilitado tão somente pelo próprio lugar.

Assim, a abordagem bem sucedida não era eficiente, mas sim *eficaz*. Era, como aprendi na fazenda, igual à própria natureza: que prefere a *potencialidade* à produtividade e recompensa a *paciência*, ao invés da iniciativa.

Portanto, neste caso, a abordagem centrada na pessoa poderia ser descrita, em parte, como consistindo de:

- uma *crença* de que alguma coisa pode ser feita e de que aqueles que têm um problema também possuem recursos criativos para superá-lo.

- um *respeito* pela dignidade e autonomia da pessoa. Ela é quem pode decidir sobre sua própria vida.

- um *reconhecimento* do valor da interação social: uma pessoa sozinha não é nada; duas constituem uma unidade. A maioria das pessoas, tanto no "grupo experimental" quanto aquelas que "não fizeram nada," afirmaram ter encontrado suas "novas direções na vida" através de relacionamentos pessoais.

- uma *tolerância* com a incerteza. Tentamos coisas que sabíamos e elas não funcionaram. Fizemos outras tantas coisas que não compreendíamos muito bem e estas surtiram efeito.

Dirigimos a melhor parte de nós à melhor parte de nossos colegas, afim de levar a efeito alguma coisa de inestimável valor que nenhum de nós poderia ter feito sozinho.

Caso uma hipótese central tivesse que ser estabelecida a partir das observações deste projeto, seria mais ou menos assim: se certas condições ambientais e psicológicas apropriadas estiverem presentes, as pessoas possuem a capacidade para reorganizar suas percepções a respeito de si mesmas e da realidade e de fazer transições de vida criativas e construtivas.

Com os exemplos e observações anteriores em mente, talvez possamos atingir uma definição preliminar da abordagem centrada na pessoa.(1)

O QUE A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA NÃO É.

Em primeiro lugar, ela não é nem uma *psicoterapia* nem uma *psicologia*. Não é uma *escola*, como a "escola behaviorista." Não é por si só um *movimento*. Entretanto, isto não significa que determinado movimento não possa associar-se a seu nome. Como William James(1907) observou sobre a filosofia pragmática, "numerosas tendências que sempre existiram na filosofia, tornaram-se subitamente conscientes de si mesmas de forma coletiva e de sua missão comum; isto ocorreu em muitos países e a partir de pontos de vista tão diferentes, que muitas declarações díspares

resultaram.” (p.5) Da mesma maneira, pessoas que nada têm em comum além de acreditarem na democracia, ou que se opõem à psicanálise ou a qualquer outra coisa, algumas vezes reúnem-se em conferências ou workshops em nome da abordagem centrada na pessoa. Entretanto, rapidamente entram em desentendimento, à medida que se torna óbvio o fato de estarem ligadas por uma palavra e não por algo real.

Embora muitos tenham assinalado posições “existenciais” em suas atitudes e outros tenham se referido às perspectivas “fenomenológicas” de suas intenções, esta abordagem não é uma *filosofia*. Da mesma maneira, também não se constitui numa infinidade de outras coisas freqüentemente associadas a ela de forma imaginária.

O QUE A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA É.

Ela é meramente, como o próprio nome implica, nada mais, nada menos do que uma abordagem. É uma postura psicológica, se você assim o preferir, a partir da qual pensamentos ou ações podem emergir e experiências podem ser organizadas. Ela é um “jeito de ser.” (Rogers, 1980)

Em parte, esta abordagem consiste:

- numa *confiança* em uma “tendência direcional formativa” que Rogers (1980, p.133) descreveu como:

...uma tendência evolutiva em direção a uma maior ordem, maior complexidade, maior interrelação. Nos seres humanos, esta tendência se manifesta quando o indivíduo move-se de uma simples célula para um funcionamento orgânico complexo, de um modo de conhecer e sentir abaixo do nível consciente, para uma consciência sobre o organismo e o mundo externo, e desta para uma consciência transcendente da harmonia e unidade do sistema cósmico, incluindo a própria humanidade.

- num *desejo* de agir construtivamente (de ajudar) que é movido pela a convicção de que isto é possível e que fazê-lo é a coisa mais importante do mundo neste momento.

- numa *intenção* de ser eficaz em seus objetivos. No caso da terapia centrada no cliente, trata-se da intenção de ajudar um outro ser humano a conseguir mudanças construtivas de personalidade. Não consiste em *mostrar* que você está tentando ajudar, mas em realmente ajudar. Não implica em tentar realizar uma “boa terapia,” mas em fazer algo que traga melhor resultado para o cliente.

- em ter *compaixão* (o que não excluiria expressar bondade) pelo indivíduo e respeito por sua *autonomia e dignidade*. Em uma das primeiras tentativas de Rogers para descrever sua abordagem quando aplicada à psicoterapia, ele propôs que o terapeuta deveria ter “uma capacidade de simpatizar que não fosse excessiva, uma atitude genuinamente receptiva e interessada, ou uma profunda compreensão que tornasse impossível emitir julgamentos morais, chocar-se ou horrorizar-se.” Este terapeuta deveria ter “um respeito profundamente enraizado pela integridade da [pessoa]... um desejo de aceitá-la da forma como está, em seu próprio nível de ajustamento emocional, e dar-lhe alguma liberdade para elaborar as próprias soluções a seus problemas.” Rogers também acreditava que o terapeuta deveria ter uma “compreensão verdadeira de si mesmo, de seus padrões emocionais e de suas próprias limitações e deficiências.” (Kirschenbaum, 1979, p.96)

- uma *flexibilidade* de pensamento e ação. Este “jeito de ser” não se concretiza através de conceitos ou comportamentos treináveis, nem mesmo a partir de aprendizagens anteriores.

- uma *abertura* a novas descobertas. Talvez uma “postura de aprendizagem”. O interesse não é apenas “na verdade já conhecida ou formulada mas, sim no processo através do qual a verdade é parcialmente percebida, testada e aproximada.” (Rogers, 1974)

- uma *habilidade* para se concentrar intensamente e apreender claramente o surgimento linear, parte por parte, da realidade assim como o holístico, ou seja, toda de uma só vez.

- uma *tolerância para com a incerteza ou ambigüidade*. Através desta abordagem, pode-se viver sem apegar-se a uma forma ou resultado particular. Como o Shakespeare de Keats (1899), um facilitador possui uma "*capacidade negativa ... capaz de tolerar incertezas, mistérios, dúvidas, sem qualquer busca irritada por fatos ou razões.*"(p.277)

- embora não sejam exclusivos desta abordagem, *um senso de humor, humildade e curiosidade*, sem dúvida também desempenham um papel.

Em uma linguagem menos precisa, mas, talvez, mais comunicativa, esta abordagem se realiza quando alguém dirige a melhor parte de si mesmo à melhor parte do outro e, assim, pode emergir algo de valor inestimável que nenhum dos dois faria sozinho.(2)

A DIFERENÇA ENTRE A TERAPIA CENTRADA NO CLIENTE E A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA.

Terapia Centrada no Cliente e Abordagem Centrada na Pessoa pertencem a **categorias** diferentes. A Terapia Centrada no Cliente é uma *psicoterapia*. A Abordagem Centrada na Pessoa é uma *abordagem*: à psicoterapia, à educação, aos grupos de encontro e workshops de grandes grupos, à compreensão transcultural, à aprendizagem sobre formação de culturas, ou à resolução de conflitos intergrupais.

A Terapia Centrada no Cliente possui uma teoria específica e coerente. (Rogers, 1959) A Abordagem Centrada na Pessoa não tem nenhuma teoria.

Há um *método* para conduzir a terapia centrada no cliente. Ele não foi tão bem especificado como a teoria e varia substancialmente entre terapeutas. Entretanto, a própria técnica de Rogers foi extensivamente documentada (incluindo muitos filmes e gravações) e pode ser descrita com precisão. (para análises recentes, ver Brodley [1994] e Ellis & Zimring [1994])

Por outro lado, a *abordagem* não possui um método específico. Os métodos são desenvolvidos de acordo com as demandas de cada aplicação. Por exemplo, o comportamento do facilitador em grupos é consideravelmente diferente, e, muitas vezes, pode tornar-se contraditório em relação ao comportamento do terapeuta numa terapia individual que visa facilitar a mudança na personalidade. Contudo, eles derivam da mesma **abordagem**. Voltaremos em breve ao tema do método ao aplicar-se a abordagem.

No caso da terapia centrada no cliente, desenvolveu-se um corpo considerável de pesquisas para testar as hipóteses propostas a partir do estudo de sua teoria e prática. Embora de maneira geral, as pesquisas tenham se mostrado insuficientes para convencer a maioria dos psicólogos sobre a validade da teoria, o sucesso da terapia centrada no cliente em termos clínicos tem sido mais convincente e levado em frente a psicoterapia como um todo. A abordagem centrada na pessoa, por sua vez, não tem sido pesquisada desta maneira.

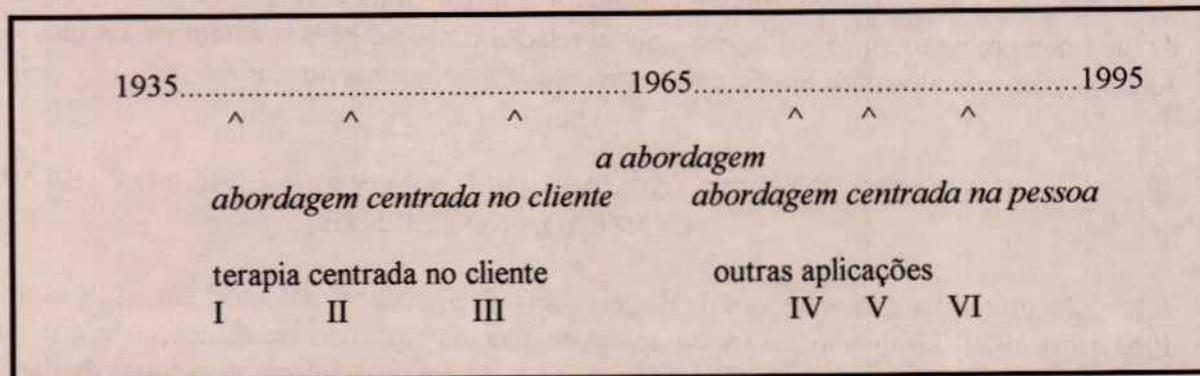
UMA ABORDAGEM, QUE INDEPENDE DE QUALQUER NOME QUE A ELA SE ATRIBUA.

A abordagem centrada na pessoa é a mesma abordagem que foi usada para desenvolver a terapia centrada no cliente e outras atividades. A **abordagem**, é claro, só recentemente foi chamada de "centrada na pessoa." No início, era meramente *uma abordagem*. (Rogers, 1939) Depois, quando um método distinto de praticar psicoterapia foi formulado, ela começou a ser conhecida pelos desenvolvimentos subsequentes: *abordagem não-diretiva* (Rogers, 1942) e posteriormente, *abordagem centrada no cliente*.(Rogers, 1946)

Até o início da década de 70, continuou a ser chamada de *abordagem centrada no cliente*. Então, à medida que as aplicações da **abordagem** começaram a desenvolver-se em outros campos além da terapia, tornou-se conhecida como *abordagem centrada na pessoa*. (Rogers, 1977)

O período dos primeiros trinta anos da **abordagem** centrada no cliente teve a ver basicamente com o desenvolvimento de um sistema de mudança na personalidade que se concentrava no mundo subjetivo do indivíduo. O período dos trinta anos seguintes da **abordagem** centrada na pessoa preocupou-se com as interações sociais e concentrou-se na aprendizagem a partir do fazer.

O esquema abaixo pode ajudar a visualizar esta história.



- I. **Atitudes do terapeuta.** Caracterizado pelo livro de Rogers, *Counseling and Psychotherapy*, publicado em 1942.
- II. **Métodos de terapia.** Identificado pela obra: *Client-Centered Therapy* (1951).
- III. **Processo interno ou experiência.** Corresponde ao best seller, *On Becoming a Person* (1961).
- IV. **A facilitação da aprendizagem.** *Freedom to Learn* (1969).
- V. **Relações Interpessoais.** *On Encounter Groups* (1970)
- VI **Processos Sociais e transformação cultural.** *On Personal Power* (1977) e *A Way of Being* (1980).

Embora a *terapia* centrada no cliente e a *abordagem* centrada na pessoa sejam diferentes, Rogers (1987, p.13) esclareceu que a **abordagem** propriamente dita, não importa o nome pelo qual esteja sendo chamada, é a mesma. Ele insistia:

Falar de uma 'abordagem centrada no cliente' e de uma 'abordagem centrada na pessoa' como se fossem entidades opostas entre si é, em minha opinião, um caminho fácil para uma disputa inútil e para o caos... Espero que me permitam ser uma única pessoa, quer seja chamado para ajudar numa relação considerada como centrada no cliente ou em uma nomeada como centrada na pessoa. Trabalho da mesma maneira em ambas.

O que Rogers queria dizer quando afirmou trabalhar da mesma maneira em cada situação? A mesma empatia existia em seus gestos preocupados e interessados para com aquela pobre mulher soluçante numa entrevista terapêutica, como em sua explosão fria dirigida àquele jovem "hippie" que apontava seu dedo em riste num pequeno grupo, acusando Rogers de trair a "revolução", como também em seu bocejo reprimido enquanto aquele maçante professor universitário estava discorrendo sobre Sartre e as filosofias da liberdade numa reunião de grande grupo intensivo?

Embora sua reação aparente, sua forma de expressão, seus sentimentos, as circunstâncias possam ter sido diferentes em cada uma dessas situações, acredito que Rogers as **abordava** da mesma maneira. Ele abordava cada situação com o mesmo desejo de compreender, o mesmo bom humor, a mesma humildade, a mesma honestidade, a mesma aceitação desprovida de julgamentos sobre o indivíduo ou grupo, a mesma curiosidade e abertura para aprender, a mesma vontade de agir

construtivamente. Ele improvisava a partir de seus conhecimentos e habilidades em cada caso específico.

O desenvolvimento da terapia centrada no cliente eficaz resultou na formulação de certos princípios. Alguns tornaram-se parte da teoria, outros parte do sistema de crenças dos que a praticavam, outros ainda parte do folclore que inevitavelmente envolve as atividades de um grupo de pessoas voltadas para o mesmo campo. Para a abordagem, não há princípios propriamente ditos.

No caso da terapia centrada no cliente, a abordagem foi caracteristicamente expressa através de uma compreensão empática intensa, numa relação pessoa-a-pessoa autêntica, na qual o terapeuta aceitava, sem questionar ou julgar, os pensamentos e sentimentos do cliente.

APLICAR A ABORDAGEM VS. APLICAR OS PRINCÍPIOS DA TERAPIA CENTRADA NO CLIENTE.

As principais apresentações de Rogers sobre a terapia centrada no cliente (por exemplo, 1946, 1951, 1961, 1980) sempre incluíram os desenvolvimentos nas áreas da Educação e dos Grupos. No seu livro *Terapia Centrada no Cliente*, estes temas foram colocados sob o título de "aplicações da terapia". Entretanto, fica evidente nas descrições da "aprendizagem centrado no aluno" e da "liderança centrada no grupo" que estas atividades são substancialmente diferentes da terapia centrada no cliente. Contudo, as atitudes e orientações (isto é, a **abordagem**) do educador e do líder de grupo são as mesmas. Assim, o que parece ter sido exposto não são as aplicações da terapia, mas sim as aplicações da própria abordagem.

Na época em que escreveu "Uma Teoria da Terapia, Personalidade e Relações Interpessoais", para o livro de KOCH (1959) *Psychology: A Study of Science*, Rogers já tinha começado a distinguir entre as aplicações da terapia e as aplicações da abordagem na qual a terapia estava embasada. Neste caso, ele chamou a abordagem de "Client-Centered Framework."

É importante não confundir "aplicar os princípios da terapia" com "aplicar a abordagem na qual eles se basearam". Ao aplicar os princípios da terapia está-se fazendo o que se "sabe" fazer. Ao fazê-lo, pode ser difícil evitar objetivos terapêuticos. Assim, ao tentar demonstrar os princípios da compreensão empática, da congruência e da aceitação incondicional na sala de aula, um professor corre o risco de tornar uma boa oportunidade para aprendizagem numa má sessão de terapia. Educação, e não psicoterapia é o objetivo final. (Se a educação for também terapêutica, tanto melhor. Mas este não deveria ser o motivo primordial.)

Aplicar princípios ao invés de ir ao encontro do fenômeno em seus próprios termos pode não apenas ser ineficiente para se obter os objetivos desejados, como também perigoso. Há evidências de que dois grandes projetos baseados em "modelos" e princípios derivados da terapia centrada no cliente podem não ter sido tão bem sucedidos como seria esperado. Um desses projetos consistiu numa tentativa de modificar o sistema de uma escola particular. (Coulson, 1989) O outro foi uma tentativa para solucionar conflitos entre grupos. (Wood, 1994)

Um exemplo a partir dos grupos de encontro:

"Dar atenção" a cada pessoa por meio de "respostas empáticas," tornou-se para muitos o método habitual da terapia centrada no cliente. Ele pode ser eficaz também para alguns participantes de grupo, assim como pode não funcionar para determinadas pessoas. Os resultados dependem do tempo, do local e das pessoas. De um modo geral, participantes de grupos não tolerarão, em princípio, tais métodos. É claro que por períodos breves, no início de um grupo (ou na estrutura planejada de um treinamento ou demonstração) isto pode ser permitido. No entanto, mesmo nesses casos, a manutenção de respostas previsíveis por parte do facilitador, especialmente aquelas praticadas como uma técnica facilitadora, serão confrontadas, eventualmente, pelos membros do grupo. "E quanto a você?" eles exigirão. "Você só consegue repetir o que dizemos? Como você se

sente? O que você está pensando? Quem é você?" Acima de tudo, talvez um *modelo* das respostas-reflexo rogerianas ou da técnica de "focalização" pode tornar-se irritante. O seguinte exemplo ilustra este ponto. Certa participante de uma experiência intensiva de grupo que era treinada em "comunicação", ofereceu o que considerava uma "resposta facilitadora" a cada pessoa que falava no grupo. Logo após o que cada pessoa dizia, ela repetia as palavras do indivíduo, e gentilmente oferecia alguma interpretação com o intuito de demonstrar empatia, ou quando possível sugeria que a pessoa "focalizasse seus sentimentos." A despeito de sua aparente sinceridade, as pessoas que ela tentava "facilitar" rapidamente passavam a ignorá-la. Aqueles que estavam se manifestando faziam uma pausa até que ela acabasse sua intervenção e, então continuavam. Após diversas dessas interrupções "reflexivas," os participantes do grupo ficaram visivelmente aborrecidos. Determinado indivíduo, muito irritado, mandou-a calar a boca e cuidar da própria vida, afim de que ele pudesse completar seus pensamentos.

Mais tarde, durante o almoço, ela virou-se para Carl Rogers e disse: "Este grupo não parece apreciar as *respostas empáticas precisas* que são oferecidas. Alguns afirmam apreciar meu esforço para ouvir reflexivamente, mas grande parte das minhas intervenções caem no vazio". Rogers comeu mais uma porção de salada e, após um momento de reflexão, replicou diplomaticamente: "Creio que o grupo está nos desafiando para buscarmos dentro de nós uma *empatia mais profunda*."

Como alguém pode expressar uma empatia mais profunda? De uma forma que seja sensível à realidade atual. Isto poderia acontecer através do reflexo de sentimentos, como também através do silêncio. Talvez, contando uma história irrelevante (Ver Bozarth, 1984) Mas, provavelmente não devido à aplicação irrefletida dos princípios da terapia centrada no cliente ou de qualquer outra terapia.

Este fato freqüentemente surpreende os terapeutas centrados no cliente que não conseguem acreditar que estão apenas desempenhando um papel, a despeito de todas as suas boas intenções e esforços conscientes no sentido de evitá-lo. O próprio Rogers que inocentemente adotou a postura de "tentar compreender cada coisa que a pessoa estivesse dizendo," foi criticado por não expressar "o que você realmente sente" numa entrevista demonstrativa realizada durante um workshop de grande grupo. A "cliente" ao tecer considerações sobre a sessão de "terapia" pela qual acabara de passar, expressou-se da seguinte maneira:

Ainda tenho aquele sentimento de alguma coisa estruturada - sinto que fui usada. Acho que você usou seu manual, você entende, e estou certa de que se você realmente tivesse se soltado mais, teria olhado mais para o centro das coisas, teria ficado um pouco mais aberto e não teria sido tão impassível." (Rogers, 1986, p.25)

Assim, aplicar os princípios da terapia centrada no cliente (neste caso, a "compreensão empática") pode não ser eficaz num grupo. Além de se confundirem quanto a aplicação da compreensão empática, novatos em trabalhos com grupos, podem também confundir os princípios terapêuticos da congruência e da aceitação incondicional. Ao tentar ser congruentes, eles podem se tornar impetuosos e impacientes. Ao invés de aceitar, podem demonstrar passividade e se tornar inativos.

Quando os participantes de um grupo alcançam uma relação pessoa-a-pessoa entre si, naturalmente, qualquer um deles pode ser facilitador através da "compreensão empática". Aplicar a abordagem centrada na pessoa pode e, freqüentemente isto ocorre, resultar num "ambiente facilitador." Isto implica em ser sensível às interações entre os participantes as quais podem ser mais construtivas do que aquelas entre o facilitador e os participantes. (Yalom, 1985) Tem sido mostrado que mesmo na terapia individual, a compreensão empática depende mais do cliente do que do terapeuta. (Moos & McIntosh, 1970) No grupo, talvez este conhecimento ainda precise ser mais desenvolvido. Pode até mesmo fazer sentido facilitar a "capacidade do próprio cliente para exercer a

compreensão empática," já que esta é aparentemente um melhor indicador de sucesso do que a capacidade empática do facilitador. (Mente & Spittler, 1980)

Um dos segredos mais bem-guardados da abordagem centrada na pessoa (devido à falta de compreensão) é que ela parece funcionar melhor onde os métodos convencionais (inclusive a aplicação dos princípios da terapia centrada no cliente) falharam.

Aplicar a abordagem centrada na pessoa

Aplicar a abordagem centrada na pessoa (conforme o exemplo dos cientistas desempregados, do início deste artigo) significa confrontar um fenômeno (tal como a psicoterapia, a aprendizagem em sala de aula, os grupos de encontro, ou os grandes grupos) com aquele "jeito de ser" descrito previamente, o qual pode também incluir não apenas respeito pelos outros, mas o ser capaz de lidar com a hostilidade e o ceticismo. Pode significar enfrentar tanto o desconhecido quanto os próprios medos e dúvidas. Pode significar lutar pelas próprias idéias, mas desistir delas por outras melhores. Frequentemente, isto requer uma paciência ativa: permitir que várias perspectivas se tornem aparentes antes de tomar uma decisão, enquanto, ao mesmo tempo, não se abster de uma participação vital enquanto os dados se acumulam.

A PSICOLOGIA DA TERAPIA CENTRADA NO CLIENTE NÃO EXPLICA ADEQUADAMENTE AS APLICAÇÕES DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA.

Embora a psicoterapia centrada no cliente por si só pareça ainda funcionar de maneira eficaz, as aplicações da abordagem centrada na pessoa à educação, aos pequenos grupos para encontro ou psicoterapia, aos workshops de grandes grupos para melhorar a compreensão transcultural, para facilitar a resolução de conflitos, ou para aprender sobre a natureza da cultura e sua formação, têm revelado a necessidade de se repensar a psicologia da terapia centrada no cliente. Da forma como está ela não fornece explicações suficientes para estes fenômenos, nem para outras preocupações atuais.

O mito da vítima da sociedade.

A psicologia da terapia centrada no cliente limita-se a girar em torno da consciência do self. Resumindo, a sociedade é vista como a causa dos problemas do indivíduo. Ela distorce a personalidade individual. A tendência natural na direção da auto-atualização é, então, liberada numa relação com um terapeuta centrado no cliente, e o cliente podera viver mais próximo de sua realidade "organismica."

Rogers (1981) insistia em considerar "os membros da espécie humana... como *essencialmente* construtivos em sua natureza fundamental, mas prejudicados por suas experiências." A idéia de que influências culturais eram responsáveis pelos problemas de determinado cliente era frequentemente a própria percepção deste cliente sobre a realidade e, em decorrência disto, uma hipótese perfeitamente legitimada para dar início a um processo terapêutico.

Contudo, no caso das aplicações aos grupos há sérios problemas em relação a esta hipótese. Em primeiro lugar, porque no grupo a sociedade não é mais apenas uma abstração. Num certo sentido, ela é o próprio grupo, sendo criado momento-a-momento pelos participantes. Certamente, as pessoas podem ser prejudicadas pela sociedade de grupo, mas só aos participantes pode se culpar por isto. Cada participante não pode ser apenas a vítima. Alguns devem ser também aqueles que o vitimam.

A psicologia da terapia centrada no cliente propõe que, numa relação com um terapeuta, o cliente pode rever seu conceito de self de acordo com a experiência organismica. Esta revisão baseia-se em parte numa reflexão do tipo, "Estou vivendo de uma maneira que seja profundamente

satisfatória para mim mesmo, e que realmente me expressa?" (Rogers, 1961) Não há nada de errado com isto. *Carpe Diem*

Não há nenhum problema, isto é, a menos que sua "profunda satisfação" impeça qualquer de seus colegas de viver da mesma maneira. Martin Buber (1960) expressou a suspeita de muitos ao observar que "Tenho uma porção de exemplos de homens que se tornaram extremamente individualistas, muito diferentes dos outros, muito desenvolvidos nisto e naquilo, sem que se tornassem absolutamente aquilo que eu gostaria de chamar de um homem."

Na realidade, embora tenham se tornado indivíduos mais seguros, as pessoas que concluíram a terapia centrada no cliente não podem ser citadas como tendo aprendido mais respeito e aceitação para com os outros. (Gordon & Cartwright, 1954) No entanto, participantes de grupos de encontro da abordagem centrada na pessoa aparentemente poderiam sê-lo. (Tausch, 1983)

A tarefa no grupo não é meramente rejeitar as regras da "sociedade" e viver como se deseja. Ela consiste em criar uma sociedade na qual cada membro possa viver tanto quanto possível em harmonia com sua experiência orgânica.

O mito de que o indivíduo controla seu próprio destino.

A psicologia da terapia centrada no cliente inclui a crença de que as pessoas podem ser dignas de confiança quanto a fazer a coisa certa e de que elas sempre são responsáveis por suas próprias ações. É claro que este não é inteiramente o caso. Em workshops de grandes grupos, por exemplo, é comum que os participantes comportem-se de determinada forma nas reuniões do grupo e mais tarde, quando a sós, arrependam-se de suas ações. Júris e outros corpos sociais, algumas vezes chegam a decisões a partir de votos individuais, mas se o indivíduo fosse agir, não como um "representante do povo" mas, sim como uma pessoa, ele ou ela teria se decidido pelo contrário.

Este fenômeno também ocorre, de forma ligeiramente diferente e ainda mais lamentável, em escala mais global. Problemas ecológicos urgentes têm sido criados por muitos indivíduos que agem em conjunto inadvertidamente. Uma grande dificuldade para que se solucione este problema é que ninguém parece querer desistir de sua alimentação de baixo custo (a qual, para ser produzida em grande escala, desperdiça considerável quantidade de solo, um patrimônio básico do planeta), seus automóveis (cujo exaustor polui o ar que respiram), seus refrigeradores ou utensílios com spray (cujos gases pressurizados destroem a camada de ozônio, que protege o planeta da radiação), seus computadores pessoais (cuja fabricação gera subprodutos que estão entre os mais tóxicos). O efeito geral deste fenômeno é uma maravilhosa cooperação, um esforço bem organizado e disciplinado. O problema é que não há um controle central. Milhões de pessoas (a maioria com boas intenções) conspiram para criar situações que nenhum indivíduo sozinho admite desejar e cuja desistência solitária não leva a praticamente nada no que diz respeito a mudar o sistema.

Não são apenas nossos comportamentos que estão coordenados desta maneira obscura, mas também nosso próprio funcionamento biológico parece estar ligado de várias maneiras. Por exemplo, Lynch (1985), a partir de suas pesquisas relacionando a fala com o sistema cardiovascular, conclui que: "Ser humano significa viver num corpo que é tanto biologicamente incompleto sem outros seres humanos, como também totalmente dependente de outros para seu desenvolvimento emocional --- isto é humano --- e de significados." (p.276)

O efeito placebo é um outro exemplo do organismo reagindo segundo certos padrões previsíveis enquanto a mente que está no comando produz todos os tipos de explicações pessoais e, algumas vezes, fantasiosas para aquilo que está ocorrendo. Pacientes curados por placebo explicam: "Quando alguém se importa com você, você melhora." ou "Para melhorar, você deve se esforçar." ou "Você tem dentro de si o poder de melhorar." ou "O tratamento é um lembrete de que você está tentando transformar-se."

O que é o efeito placebo? Ninguém parece querer saber. Contudo, pacientes melhoram com medicamentos que foram cientificamente considerados como curativos. (A eficácia das drogas, no entanto pode ser influenciada até pela cor. [Shapiro,1971]) Pacientes melhoram ao ingerirem

materiais completamente inertes. Eles também melhoram quando reasssegurados e levados a ingerir uma droga que se sabe produzir o próprio sintoma do qual padecem. (Wolf, 1950) Eles melhoram mesmo quando se lhes *conta* que as pílulas que tomarão “não contêm nenhum remédio, apenas açúcar.” (Park & Covi, 1965) Ao considerar este assunto, não se deve esquecer os relatos sobre *efeitos paralelos tóxicos* causados pelos placebos (Beecher, 1955), e mesmo, o mais surpreendente, placebo *adicção*. (Mintz, 1977) Dados sobre o efeito placebo demonstram para mim que a mente que governa não abarca completamente a realidade na qual ela funciona e que o organismo total é capaz de autocura que ultra passe de longe a nossa compreensão atual.

O mito de que os indivíduos são racionais e bem-intencionados.

Os indivíduos podem ser racionais, mas também continuam a ser tribais. Formamos tribos de motociclistas, fãs de futebol, fanáticos por rock, professores em departamentos acadêmicos, congregações religiosas. Cada uma tem seu próprio uniforme, mitos, ritos de passagem, jargões, e assim por diante. (Morris & Marsh, 1988) Grande parte dos comportamentos em workshops de grandes grupos pode ser considerado tribal e deveria ser entendido como tal para que se possa fazer algum sentido do comportamento do grupo.

E, não importa quantas sejam as boas intenções, a história está cheia de exemplos de pessoas bem intencionadas que são muito capazes de prejudicar os outros. (Milgram, 1974)

O mito de que há apenas um self.

William James (1896) reconheceu que “a mente parece englobar uma conjunção de entidades psíquicas.” Suas observações foram deixadas de lado por quase um século. Entretanto, atualmente há muita discussão sobre “órgãos mentais” interativos ou “módulos” da mente. Uma considerável lista de supostos módulos já se formou. Ela inclui um para reconhecimento de faces, outro para relações espaciais, uso de ferramentas, medo, intercâmbio social, percepção e emoção, bem como um módulo para a “teoria da mente”. (Barkow, Cosmides & Tooby, 1992)

A enorme variedade de padrões de pensamento e de reações emocionais variadas à mesma situação social em workshops de grandes grupos, também sugere uma complexidade que excede os limites do conceito de self proposto pela psicologia da terapia centrada no cliente.

Pesquisas sobre padrões de pensamento confirmam que podemos sem dúvida usar “módulos da mente” para confrontar certos tipos de experiência. No entanto, estes estudos também sugerem que o módulo errado pode ser selecionado para lidar com um problema que melhor se aplicaria a outro módulo. Além disso, módulos podem ser “disparados” por certos comportamentos de outras pessoas, ou mesmo pelas frases que elas usam e por certas palavras. (ver Cialdini, 1985, para muitos exemplos.) Este ponto de vista também explica porque uma pessoa pode agir e sentir de forma completamente oposta quando numa reunião de grupo e quando está sozinha; todo tempo sentindo que ela é uma entidade singular.

Além disto, há uma “consciência dividida,” fenômenos da mente que, embora não-reconhecidos, têm uma enorme influência sobre o comportamento. Por exemplo, Hefferline, Keenan & Harford (1959) mostraram que os indivíduos podem ser “condicionados” a desempenhar certas tarefas sem nenhuma consciência do que ocorreu. Talvez, mais surpreendente ainda seja o “observador escondido” descoberto por Hilgard (1977). Aparentemente, há uma entidade que pode se comunicar com o mundo exterior sem que a mente que comanda tenha qualquer conhecimento de sua presença, nem de suas interações.

Num pequeno volume de conferências, James (1896) descreveu vários “estados mentais excepcionais.” Dentre os temas por ele discutidos estão sonhos, hipnose, automatismos, personalidade múltipla, possessão demoníaca, feitiçaria, insanidade e genialidade. James (1890) também admitiu que uma pessoa “tem tantos selves sociais quanto são os indivíduos que o reconhecem e carregam uma imagem dele em suas mentes.”

Fenômenos semelhantes são prontamente verificados em workshops de grandes grupos e não podem ser facilmente explicados pela teoria da terapia centrada no cliente.

O mito de que fatores psicológicos históricos são as únicas influências significativas sobre a consciência.

Os vários "estados mentais excepcionais," embora difíceis de serem aceitos por muitos, não são tão surpreendentes quanto outras sutis, e não menos significativas, influências.

Por exemplo, uma sala feia e cheia de pessoas pode provocar "monotonia, fadiga, dor de cabeça, sono, descontentamento, irritabilidade, hostilidade e escapismo" nas pessoas. (Mintz, 1956) Uma sala bonita não tem apenas um efeito oposto, Ulrich (1984) evidenciou que a visão de belezas naturais através de uma janela de hospital pode facilitar a recuperação de uma cirurgia.

A geometria e as funções espaciais podem também ter um efeito sobre a consciência e mesmo determinar o comportamento. (Barker, 1968)

Obviamente, a presença de outras pessoas também exerce um efeito sobre a consciência individual. Em entrevistas psicoterapêuticas conduzidas num grande grupo, o próprio grupo pode ter tanta influência quanto o terapeuta. (Slack, 1985; Rogers, 1986)

Demonstrou-se que mudanças de estação que alteram a luminosidade afetam o humor de algumas pessoas. (Rosenthal, et al, 1984) Cores, música, cheiros também influenciam a consciência. Mesmo uma refeição pode afetar o julgamento de uma pessoa. (Razran, 1938)

Íons positivos surgidos de alterações meteorológicas e também presentes no ar poluído podem provocar irritabilidade, enxaquecas, náusea e congestão respiratória. Enquanto a inalação de pequenos íons negativos, encontrados nas proximidades de quedas d'água, picos glaciais e praias não poluídas, não apenas revertem esses sintomas, como também podem provocar experiências inspiracionais. (Kreuger & Reed, 1976)

Suspeita-se que campos magnéticos de baixa frequência, tais como aqueles que envolvem linhas elétricas de alta tensão e computadores pessoais afetam a memória e o sentido de tempo daqueles a eles expostos. (Brodeur, 1989)

Não é somente o mero conforto pessoal que está em jogo aqui. Estes fenômenos influenciam a consciência da mesma maneira sutil que a psicoterapia funciona. Sendo assim a sua compreensão é altamente relevante para a prática da psicologia.

A compreensão desses efeitos é especialmente relevante para o estudo das aplicações da abordagem centrada na pessoa, já que elas podem ter mais a ver com a experiência dos participantes do que com os métodos "facilitadores" utilizados.

RUMO A UMA PSICOLOGIA PARA AS APLICAÇÕES DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA.

William James (1890) considerava a psicologia como "a ciência da vida mental, tanto de seus fenômenos quanto de suas condições." Em seu texto mais clássico, ele discorreu, entre outras coisas, sobre os seguintes temas: correntes de pensamento, consciência do self, atenção, conceitos, discriminação e comparação, associação, percepção de tempo, espaço e dos objetos, memória, sensação, imaginação, percepção de realidade, raciocínio, instinto, emoções, vontade e estados mentais excepcionais. Qualquer psicologia deveria conter pelo menos estes temas.

Considerando-se a ampla gama de questões surgidas com as aplicações da abordagem centrada na pessoa, seria tanto apropriado às realidades atuais, quanto consistente com a tendência histórica do pensamento de Rogers no que diz respeito à "experiência organísmica", embasar uma psicologia para estas aplicações na biologia evolutiva.

Talvez alguma coisa compatível com as linhas da "psicologia evolutiva" (Cosmides, Tooby & Barkow, 1992) pudesse ser um ponto de partida promissor para o desenvolvimento desta

psicologia. Assim, ela poderia partir da asserção de que há uma natureza humana universal, não da forma como se expressa nas diversas culturas, mas sim ao nível de mecanismos psicológicos desenvolvidos que se constituem em adaptações surgidas a partir de centenas de milhões de anos de seleção natural. Também assumiria que nosso corpo e cérebro atuais - e, portanto, nossa mente - adaptaram-se ao meio de vida dos caçadores/coletores do Pleistoceno há cerca de dois milhões de anos atrás.

As adaptações sociais também evoluíram a partir de milhões de anos de vida nômade, mas podem não ser mais adequadas às condições sociais que começaram a apenas alguns milhares de anos atrás e que estão agora mudando num ritmo estonteante. Não houve tempo suficiente para que a evolução desenvolvesse suas maravilhas em nossas mentes neste curto período de tempo. Os poucos milhares de anos desde o advento da agricultura e o início da cultura "moderna" constituem menos que 1% do tempo evolutivo.

Embora nossas explicações no sentido oposto possam até ser criativas, continuamos a ser governados por certas adaptações --- geralmente inofensivas (embora, às vezes, destrutivas) --- decorrentes desta história substancial. Somente com muita dificuldade, conseguimos nos recusar a obedecer estas adaptações tribais. Entrar em transe, a fim de aprender com os espíritos dos mortos como vislumbrar direções para pessoas desesperadas, ou ir à guerra, podem estar a apenas um passo do ato de pintar a face e jogar-se no fanatismo por um time de futebol. Danças ao redor da fogueira no meio da floresta e o teatro das torcidas no estádio do Maracanã podem ser ambas o resultado da mesma adaptação. Gangues de motociclistas e grupos da alta sociedade, ao escolher seus uniformes, podem estar ambos motivados pelo mesmo impulso. "Movimentos" religiosos de massa ou outros podem ser considerados como tentativas para incentivar o grupo a "centralizar," "intensificar a vontade", a fim de "por em movimento".

Uma base biológica para a psicologia também explicaria o misterioso efeito placebo (o qual tanto a biologia quanto a psicologia tem confrontado sem encontrar explicações) assim como as diversas influências ambientais sobre a consciência humana: íons negativos no ar, quantidade de luz do sol, campos magnéticos de baixa frequência, órbitas planetárias. Tanto a geometria do espaço local, quanto o lugar geográfico influenciam a consciência. Não seria difícil de explicar dentro do esquema teórico proposto acima.

Finalmente, "mecanismos psicológicos" individuais também se adaptam convenientemente nesta orientação. "Materiais negados à consciência," "defesas", e assim por diante (Rogers, 1959), podem ser vistos como tendo se desenvolvido para lidar com as necessidades de sobrevivência na existência caçadora-coletores. Por exemplo, a "negação" pode ter sido muito útil para um povo fadado a cooperar para sobreviver, que era obrigado a movimentar-se rapidamente e com pouca oportunidade para lidar com diferenças pessoais ou com o viver de uma maneira que fosse "verdadeiramente satisfatória". (Ver Nesse & Lloyd, 1992, para discussão sobre este aspecto.)

Estas especulações sugerem explicações contundentes sobre as razões pelas quais, ao mesmo tempo em que estamos nos convencendo do contrário, há forças sobre as quais não temos nenhum controle; porque adaptações tribais adequadas para milhares de anos atrás persistem de formas marginais; porque podemos ser pessoas diferentes, enquanto acreditamos ser um só. Nas condições atuais, pode não ser construtivo.

Contudo, não devemos ficar exageradamente impressionados com estes insights. Deveríamos despendar algum tempo testando estas perspectivas, investigando, refletindo, aprendendo. Um ponto de vista como este pode oferecer explicações importantes para grandes blocos de fenômenos. Entretanto, a história sugere que quanto mais poderosa uma teoria, tanto maior deve ser o cuidado quanto a sua utilização. Lembre-se das epidemias, não apenas na psicologia, sociologia e antropologia, mas também na arte e na literatura que se seguiram às explicações psicológicas famosas de Freud. Felizmente, grande parte já foi retirada. No entanto, caminhar tentativamente deve também fazer parte da abordagem centrada na pessoa enquanto tece teorias. (3)

NOTAS:

(1) Este exemplo foi escolhido para ilustrar uma aplicação da abordagem centrada na pessoa devido a sua clareza e por ter sido breve. E também porque envolve *grupos*, que é o caso da maioria das aplicações mais recentes da abordagem centrada na pessoa. Entretanto, o melhor exemplo de uma aplicação bem-sucedida da abordagem centrada na pessoa é, sem dúvida, a terapia centrada no cliente. O estudo da história e do desenvolvimento desta aplicação é altamente recomendado.

(2) Algumas pessoas parecem gostar da idéia de que podemos cultivar este *jeito de ser* como uma forma de vida, enfrentando cada situação cotidiana com esta mesma postura e atitude. Isto pode ser possível. Entretanto, tenho suspeitas desses desejos utópicos especialmente quando estão ligados a sistemas psicológicos tão limitados. Esta postura não precisa ser um modo de vida, precisa apenas ser aplicável de forma eficiente a várias situações que possam melhorar a vida de muitas outras pessoas.

(3) Pode ser que a compreensão completa da consciência nunca resulte numa explicação "biológica". Embora alguns esforços iniciais tenham sido feitos para fornecer uma explicação estritamente biológica, eles ainda precisam ser mais convincentes. (Ver Crick, 1994, para os mais recentes e menos comprometidos.)

REFERÊNCIAS

- Barker, R.G. (1968) *Ecological psychology*. Stanford University Press.
- Barkow J.H., Cosmides, L. & Tooby, J. (1992) *The adapted mind*. Oxford University Press.
- Beecher, H.K. (1955) The powerful placebo. *Journal of the American Medical Association*, 159 (17) p.1602-1606.
- Bortoft, H. (1986) *Goethe's scientific consciousness*. Institute for Cultural Research. Kent: England.
- ✓ Bozarth, J.D. (1984) Beyond reflection: Emergent modes of empathy. In R.F. Levant & J.M. Shlien (eds.) *Client-centered therapy and the person-centered approach: New directions in theory, research and practice*. N.Y.: Praeger Press.
- Brodeur, P. (1989) The hazards of electro-magnetic fields. *The New Yorker*, June 12-26 (three parts).
- Brodley, B.T. (1994) Some observations of Carl Rogers' behavior in therapy interviews. *The Person-Centered Journal*, 1 (2) p.37-47.
- Buber, M. (1958) *I and Thou*. N.Y.: Scribner & Sons.
- Buber, M. (1960) Dialogue between Martin Buber and Carl Rogers. *Psychologia*, 3. p.208-221.
- Cialdini, R.B. (1985) *Influence*. Glenview, Illinois: Scott, Foresman & Co.
- Coulson, W.R. (1989) Founder of "value free" education says he owes parents an apology. *AFA Journal*. April. p.20-21.
- Cosmides, L., Tooby, J. & Barkow, J.H. (1992) Evolutionary psychology and conceptual integration. In J.H. Barkow, L. Cosmides & J. Tooby (Eds.) *The adapted mind*. Oxford University Press.
- Crick, F. (1994) *The astonishing hypothesis: The scientific search for the soul*. N.Y.: Charles Scribner's Sons.
- Ellis, J. & Zimring, F. (1994) Two therapists and a client. *The Person-Centered Journal*, 1 (2) p.79-92.
- ✓ Gordon, T. & Cartwright, D. (1954) The effect of psychotherapy upon certain attitudes toward others. In C.R. Rogers & R.F. Dymond (Eds.) *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press.

- Hefferline, R.F., Keenan, B. & Harford, R.A. (1959) Escape and avoidance conditioning in human subjects without their observation of the response. *Science*, 130 p.1338-1339.
- Hilgard, E. (1977) *Divided consciousness: Multiple controls in human thought and action*. N.Y.: John Wiley & Sons.
- James, W. (1890) *The principles of psychology*. N.Y.: Henry Holt.
- James, W. (1896) *Exceptional mental states - The Lowell Lectures*. Edited by Eugene Taylor. University of Massachusetts Press.
- James, W. (1907) *Pragmatism*. Republished 1978 by Harvard University Press.
- Keats, J. (1899) *The complete poetical works of Keats*. Boston: Houghton Mifflin.
- Kirschenbaum, H. (1979) *On becoming Carl Rogers*. N.Y.: Delacorte Press.
- Kreuger, A.P. & Reed, E.J. (1976) Biological impact of small air ions. *Science*, 193. p.1209-1213.
- Lynch, J.J. (1985) *The language of the heart*. N.Y.: Basic Books.
- Mente, A. & Spittler, H.D. (1980) *Erlebnisorientierte Gruppen Psychotherapy*. Paderborn: Junfermann.
- Mintz, I. (1977) A note on the addictive personality: Addiction to placebos. *American Journal of Psychiatry*, 134 (3) March p.327.
- Mintz, N.L. (1956) Effects of esthetic surroundings: II. Prolonged and repeated experiences of a "beautiful" and an "ugly" room. *The Journal of Psychology*, 41. p.459-466.
- Milgram, S. (1974) *Obedience to authority*. N.Y.: Harper & Row.
- Moos, R.H. & MacIntosh, S. (1970) Multivariate study of the patient-therapist system: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35 p.298-307.
- Morris, D. & Marsh, P. (1988) *Tribes*. Salt Lake City: Peregrine Smith Books.
- Nesse, R.M. & Lloyd, A.T. (1992) The evolution of psychodynamic mechanisms. In J.H. Barkow, L. Cosmides & J. Tooby (eds.) *The adapted Mind*. Oxford University Press.
- Park, L.C. & Covi, L. (1965) Nonblind placebo trial. *Archives of General Psychiatry*, 12, April p.336-345.
- Razran, G. (1938) Music, art and conditioned response. *Psychological Bulletin*, 35. p.532.
- Rogers, C.R. (1939) *The clinical treatment of the problem child*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1942) *Counseling and psychotherapy: New concepts in practice*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1946) Significant aspects of client-centered therapy. *The American Psychologist*, 1 (10) p.415-422.
- Rogers, C.R. (1951) *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1959) A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.) *Psychology: A study of a science*, 3. *Formulations of the person and the social context*. N.Y.: McGraw Hill. p.184-256.
- Rogers, C.R. (1961) *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1969) *Freedom to learn*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Rogers, C.R. (1970) *On encounter groups*. N.Y.: Harper & Row.
- Rogers, C.R. (1974) Remarks on the future of client-centered therapy. In D.A. Wexler & L.N. Rice (eds.) *Innovations in client-centered therapy*. N.Y.: John Wiley & Sons.
- Rogers, C.R. (1977) *On personal power*. N.Y.: Delacorte Press.
- Rogers, C.R. (1980) *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1981) Notes on Rollo May. *Perspectives*, 2 (1) p.16. Humanistic Psychology Institute.
- Rogers, C.R. (1986) The dilemma of the South African white. *Person-Centered Review*, 1 (1) p.15-35.
- Rogers, C.R. (1987) Client-Centered? Person-Centered? *Person-Centered Review*, 2 (1) p.11-13.

- Rosenthal, N.E., Sack, D.A., Gillin, J.C. et al (1984)
Seasonal affective disorder: A description of the syndrome and preliminary findings with light therapy. *Archives of General Psychiatry*, 41. p.72-80.
- Shapiro, A.K. (1971) Placebo effects in medicine, psychotherapy, and psychoanalysis. In A.E. Bergin & S.L. Garfield, *Handbook of psychotherapy and behavior change*. N.Y.: John Wiley & Sons. p.439-473.
- Slack, S. (1985) Reflections on a workshop with Carl Rogers. *Journal of Humanistic Psychology*, 25 (2) p.35-42.
- Tausch, R. (1983) Empirical examination of the theory of helpful relationships and processes in person-centered therapies. In J. Helm & A.E. Bergin (eds.) *Therapeutic behavior modifications*. Selected papers from the 12th International Congress of Psychology. Berlin, East Germany.
- Ulrich, R.S. (1984) View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224. p.420-421.
- Wolf, S. (1950) Effects of suggestion and conditioning on the action of chemical agents in human subjects: The pharmacology of placebo. *Journal of Clinical Investigation*, 29 p.100-109.
- Wood, J.K. (1994) The person-centered approach's greatest weakness: Not using its strength. *The Person-Centered Journal*, 1 (2) p.69-78.
- Yalom, I.D. (1985) *The theory and practice of group psychotherapy*. N.Y.: BasicBooks.

(ribrev1, Dez 1995)