

2ª Edição



ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA:  
A PSICOLOGIA HUMANISTA EM  
DIFERENTES CONTEXTOS

FRANCISCA CARREIRO DE SOUZA KLÖCKNER  
ORGANIZADORA

# SUMÁRIO

	TÍTULOS DOS CAPÍTULOS	AUTORES
	Prefácio	Sonia Maria Lima de Gusmão
Capítulo 1	Psicoterapia Centrada na Pessoa: Uma jornada em busca de auto-realização e plenitude.....pág 15	Elizabeth Freire
Capítulo 2	Ludoterapia Centrada na Pessoa.....pág 29	Dircenéa de Lázari Corrêa
Capítulo 3	As práticas da psicoterapia conjugal e familiar na Abordagem Centrada na Pessoa: Uma re-educação para a conjugalidade? Conceituações e reflexões.....pág 51	Vera Lúcia Pereira Alves
Capítulo 4	Plantão psicológico em clínica-escola de Psicologia: Aplicação da Abordagem Centrada na Pessoa .....pág 74	Márcia Alves Tassinari
Capítulo 5	Aprendizagem e educação Centrada na Pessoa: O desafio da síntese e seus princípios.....pág 94	Jaime Roy Doxsey
Capítulo 6	Escola de pais: Um projeto social com “meninos de rua” .....pág 120	Maria do Céu Lamarrão Battaglia
Capítulo 7	A comunidade como agente de saúde mental... .....pág 133	Eva Lúcia da Costa Oliveira
Capítulo 8	Psicologia hospitalar: Relato de uma vivência em hospital psiquiátrico.....pág 161	José Luiz Belas

*Abordagem Centrada na Pessoa:  
A Psicologia Humanista em  
Diferentes Contextos*

Organizadora  
Francisca Carneiro de Sousa Klöckner

2009

## Capítulo III

### As práticas de psicoterapia conjugal e familiar na abordagem centrada na pessoa: uma re-educação para a conjugalidade? Conceituações e reflexões.

Vera Lucia Pereira Alves

*“- Já fiz terapia de casal. Fiz coisas que nunca imaginei que teria de fazer. Acendi velas, comprei livros de auto-ajuda, lingerie.*

*- As velas ajudaram?*

*- Nem um pouco. Eu não amo do jeito que ela precisa ser amada. Não vejo um futuro para nós”<sup>1</sup>.*

#### Introdução

Em 1972, Rogers, respondendo a pergunta que lhe fizeram acerca de como estariam as relações entre homens e mulheres, no ano 2000, “previu” que as pessoas se encontrariam pelo computador, que poderia haver casais sem filhos, que as relações poderiam ser temporárias ou não, oficializadas ou não; além do que a vida sexual, segundo ele, seria exercida com mais liberdade. Mas, essencialmente, as relações só teriam permanência “na medida em que satisfizer as necessidades emocionais, psicológicas, intelectuais e físicas dos parceiros” (ROGERS, 1972, pg.16). Ele parece ter acertado em cheio!

Carl Rogers, o criador da Abordagem Centrada na Pessoa, não trabalhou, entretanto, com casais ou famílias. Não os atendeu, embora tenha escrito um livro sobre casamento de onde retirei as “previsões” acima. Em *Novas Formas do Amor: O casamento e suas alternativas* ele apresenta as configurações de conjugalidade que encontrou entre os jovens, os modelos “modernos” de vida con-

<sup>1</sup> (diálogo entre Ethan Hawke e Julie Delpy que encenam a história de dois personagens que se amam e que se re-encontram depois de anos. Neste diálogo, ele conta a ela sobre a relação que mantém com sua esposa. Filme *Antes do Pôr do Sol*)

jugal. Não se trata de um livro de conselhos pois, segundo o autor, seria algo estúpido (estúpido para ele, à época e plenamente em voga neste século XXI, como se verá adiante). Tampouco um livro sobre psicoterapia conjugal e familiar pois, como dito, ele não a exerceu. Nesta obra, porém, ele nos deixou algumas poucas indicações do que, acredito, seria a forma de atender casais, de acordo com os princípios da teoria que criou; mas o restante do trabalho ficou a ser desenvolvido.

Creio que Rogers deixou esta tarefa para nós, seus seguidores, que a propósito não somos poucos também na área conjugal e familiar, uma vez que considero ser grande a produção de trabalhos com famílias e casais nos meios da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP)<sup>2</sup>, pois constato, em conversas com colegas nos Encontros e Fóruns brasileiros e regionais, latinos e mundiais e também por diálogos mantidos on-line pelas redes de comunicação criadas na WEB quantos são os psicólogos que trabalham na área. Entretanto, não são tantos os que publicam seus trabalhos, principalmente na América Latina. Assim é nossa produção bibliográfica sobre a área que se mostra restrita, o que, contudo, apenas iguala a ACP a outros referenciais de psicologia na área conjugal e familiar, pois, como dizem os historiadores de psicoterapia conjugal, Gurman e Fraenkel (2002) esta é uma psicoterapia de longa história, mas de curta tradição.

A maior parte de artigos, capítulos e livros publicados sob a alcunha da ACP são de norte-americanos e foi sobre esta produção que me debrucei (ALVES, 2002) de modo a traçar um panorama acerca dos trabalhos que, seguindo de alguma forma o referencial da abordagem centrada na pessoa, versam sobre a psicoterapia conjugal e/ou conjugal e familiar<sup>3</sup> e que apresento aqui revisitados.

Todo este material (textos norte-americanos do período de 1960 a 2002), quando compreendido em seu conjunto, apontou para diversificadas práticas e concepções de atendimento clínico que, quando esmiuçadas evidenciaram algumas identidades que permitiram seu agrupamento em três grandes conjuntos, segundo aquilo que propunham como atuação na área conjugal e familiar, em alinhamento aos princípios da ACP (ALVES, 2002).

Há um grupo de autores que registram seus atendimentos nesta área e que alinhados aos postula-

---

<sup>2</sup> No decorrer de todo o texto se fará menção aos pressupostos da ACP para a psicoterapia, optando-se por identificar aqui com as siglas ACP toda a teoria desenvolvida por Rogers e seguidores sem distinção a cada uma de suas fases, tendo, contudo, por compreensão de que ao se remeter ao tema psicoterapia, tem-se por base toda uma atuação delineada pelos princípios desenvolvidos para a terapia centrada no cliente e acrescidos de toda a compreensão advinda da ampliação dos campos de atuação para além da prática clínica, a saber, inicialmente, aos grupos de encontros, workshops e grandes grupos.

<sup>3</sup> Embora meu interesse específico seja a psicoterapia conjugal, adentro aqui à prática e à teoria da psicoterapia familiar, apenas porque toda a produção de psicoterapia conjugal (qualquer que seja o referencial teórico) encontra-se registrada em periódicos, capítulos e livros relacionados à psicoterapia conjugal e familiar, tomando-se, por vezes, uma área da psicoterapia familiar. Este mesmo fenômeno ocorre com a produção científica específica da ACP. Deste modo, usarei em todo o texto psicoterapia conjugal e familiar. Vale ainda ressaltar que na cultura brasileira é frequente que casal seja praticamente sinônimo de família, isto quando não tomados igualmente, além do fato de que enquanto práticas psicoterápicas, obviamente se diferenciam, no mínimo quanto ao número de pessoas presentes na sessão.

dos da ACP buscam traduzi-los para o atendimento de casais e/ou famílias. Um outro grupo de autores descreve suas atuações propondo agregar aos princípios de atuação da ACP, posturas advindas de outros referenciais teóricos. E, por fim, um conjunto de trabalhos, cujos autores enfatizam sua prática permeada por uma proposta de ação educativa.

São estas três propostas de atuação, recolhidas da literatura científica que permeiam a discussão deste capítulo. Elas são apresentadas e analisadas de forma crítica quanto a sua ligação com os pressupostos da ACP e também quanto a sua semelhança com outro produto de nossa atual cultura que também se dedica à conjugalidade e que, inspirados na psicoterapia, apresenta propostas com fins terapêuticos: a literatura de auto-ajuda.

## 1 – Proposta de psicoterapia conjugal e/ou familiar de autores da ACP

### 1.1 - Proposta de atendimento conjugal e/ou familiar alinhada aos pressupostos da ACP

Os autores dos trabalhos que foram agregados neste conjunto acreditam na necessidade e suficiência dos pressupostos da ACP para o atendimento de casais e famílias e buscam transpor os mesmos, delineados inicialmente para a psicoterapia individual, para a psicoterapia conjugal e familiar.

Esta transposição encontra-se detalhadamente explicitada por GAYLIN (2001), em um dos capítulos em que apresenta uma adaptação das “Condições Necessárias e Suficientes para a Mudança Terapêutica de Personalidade”, descritas por Rogers. GAYLIN (2001) entende que as atitudes de empatia, congruência e aceitação positiva incondicional, mantidas pelo psicoterapeuta para com os membros da família, devem ser expressas da mesma forma que na terapia individual. O grande diferencial apontado por ele é que, nestes atendimentos, todas as atitudes ocorrem simultaneamente, para um maior número de pessoas, o que torna a vida do psicoterapeuta mais complexa, sendo-lhe mais difícil atingi-las e mantê-las para com todos os membros da família. A postura do psicoterapeuta, segundo Gaylin, apenas seria mais facilmente percebida na psicoterapia conjugal e familiar se alguns dos membros da família o notassem como cuidadoso e compreensivo. Frisa ele, porém a importância de que as atitudes do psicoterapeuta sejam percebidas por todos os membros da família, a fim de auxiliá-lo a facilitar o processo psicoterápico.

Em artigo de 1999, Gaylin também comenta acerca dos resultados que as atitudes promovem na interação conjugal e familiar. Ao perceberem o psicoterapeuta demonstrar empatia e aceitação por todos os membros da família com suas diferenças específicas e até contraditórias, sem apontar julgamento de valor, estas pessoas passam a desenvolver entre elas estas mesmas atitudes, assimilando que suas relações são muito mais permeadas por diferenças de percepção do que pela existência de certo e errado. Ao perceberem a autenticidade do psicoterapeuta para com eles, passam a experimentá-la também entre si, como se a postura deste fosse tomada por ‘modelo’ para suas novas relações.

Quanto à resposta terapêutica, GAYLIN (2001) refere, na psicoterapia conjugal e familiar, não fornecê-la somente para cada um dos membros presentes, mas também para trabalhar a interação entre tais pessoas. Ele assim a nomeia como “reflexo do interespaço” (“interspace reflexion”): “Embora, certamente, o reflexo do interespaço seja feito para compartilhar sentidos ou argumentos interpessoais entre os membros da família, ele também é utilizado quando existe uma incongruência interpessoal” (pg. 118).

De forma diferente, MEARNNS (apud BOOT, 2001), seguidor dos princípios da ACP, considera a psicoterapia conjugal como o atendimento de cada um dos cônjuges, simultaneamente, e na presença do outro. Isto é, atende-se ao casal que está presente na sessão, mas o enfoque das respostas terapêuticas centra-se em cada um deles como numa psicoterapia individual.

ANDERSON (1989) é outro autor que, assim como GAYLIN (1999 e 2001), tece correlações entre psicoterapia individual e psicoterapia conjugal e/ou familiar, ao apontar como grande fator de distinção entre elas o “constante interjogo de congruência, aceitação e empatia do psicoterapeuta tanto para o sentido pessoal, subjetivo, quanto para com o sentido interpessoal, na família” (p.246).

Considero também fazer parte deste grupo alguns artigos em que se constata a transposição de conceitos da ACP sobre a psicoterapia individual para a conjugal e familiar. Os autores, motivados pelo desejo de compreensão destes grupos específicos e seu funcionamento e também em acordo aos princípios da ACP, não tratam da explicitação da prática psicoterápica propriamente dita, mas sim de correlacionar conceitos fundamentais da ACP, como self, tendência atualizante e tendência formativa para a esfera conjugal e familiar.

Em referência ao conceito de self definido por ROGERS (1992) como uma estrutura que implica a consciência de ser e de funcionar, formada mediante a interação avaliatória com os outros, e constituída num padrão organizado, fluido e coerente de características percebidas em relação ao eu, VAN DER VEEN e colaboradores (1964) apresentam uma leitura do funcionamento do grupo conjugal e familiar, considerando o ajustamento da família como decorrente, em parte, do conceito que dela têm seus membros. Para eles, os dois aspectos vitais, tanto da convivência como do tratamento conjugal e familiar, são: o significado da unidade conjugal e familiar para o bem-estar do indivíduo, e a percepção da unidade conjugal e familiar por parte de cada um dos seus membros. Dessa forma, o conceito de família foi por eles definido como a imagem, os sentimentos, as atitudes e as expectativas que todos têm acerca de suas famílias, de como são e de como gostariam que fossem. Tal concepção possui, ainda, três características importantes: o poder de influenciar o comportamento da pessoa, tanto dentro quanto fora da família; o fato de estar sujeito a uma avaliação própria ou por parte de outros e o fato de ser um conceito fluido e mutável.

BOZARTH e SHANKS (1989), em correspondência aos conceitos de tendência formativa e atualizante, referem que o grupo conjugal e familiar e não apenas seus membros, têm igualmente o poder de auto-atualização. Concebem-no um “sistema vivo que tem a capacidade inerente de se mover em

direção ao crescimento” (p. 282), uma vez que: a) Os indivíduos buscam atingir e manter o seu crescimento dentro da família (tendência atualizante) e b) O sistema conjugal e familiar busca naturalmente manter e aprimorar seu potencial de saúde (tendência formativa).

Os trabalhos agregados neste grupo revelam ser plenamente possível a compreensão do grupo conjugal e familiar, via um uso análogo dos conceitos de Rogers na compreensão do indivíduo.

Referenda-se desse modo, possível e coerente, a transposição de toda uma postura de atendimento do contexto individual para o contexto conjugal e familiar, visto que se tem, nas três possibilidades de psicoterapia – individual, conjugal e familiar – um mesmo princípio norteador: as condições necessárias e suficientes propostas por Rogers para a mudança construtiva de personalidade. Estas se mostram necessárias e suficientes também quando do atendimento conjugal e familiar, não apenas porque são “técnicas” eficientes, mas sim porque têm por fundamento a crença básica no potencial de atualização do ser humano e do agrupamento conjugal e familiar, além de terem por pressuposto que a idéia, o conceito que o indivíduo tem de si, formado em interação social, interfere em sua vida, em suas relações, como interfere em contrapartida o conceito que a família tem sobre si própria. Trata-se de conceitos, imagens que se estruturam em grande parte das vezes em situações de condicionalidade e que, para serem revistos, modificados, necessitam de relações de aceitação incondicional, autenticidade e empatia.

São conceitos que se encontram igualmente presentes na psicoterapia de grupo, além, obviamente de estarem presentes em todas as atuações, mesmo não psicoterápicas, exercidas em acordo aos pressupostos da ACP. O fato de termos acesso a toda uma teoria para psicoterapia de grupo desenvolvida por Rogers também não faz desta um “modelo” para o atendimento do grupo conjugal e familiar, pois psicoterapia conjugal e/ou familiar são diferentes de psicoterapia de grupo, por serem os clientes, da primeira, pessoas “publicamente comprometidas e intimamente envolvidas umas com as outras”. (GAYLIN, 1999, p. 843). Há, entre os membros de uma família, ou entre os cônjuges, uma afetividade totalmente diferente da que há entre os membros de um grupo de psicoterapia ou de encontro. Isso, por si, diferencia a compreensão destes grupos, assim como aponta para uma diferença de atuação do psicoterapeuta.

Via de regra, o(s) facilitador (es) dos grupos respondem àquela pessoa que se manifesta (verbal ou silenciosamente) de forma empática, aceitadora e autêntica. Esta atitude, no meu entender, não é, como refere MEARNES (apud BOOT, 2001); o atender de uma pessoa na frente de outras, assim como também não o é na psicoterapia conjugal. Porém, na psicoterapia conjugal e familiar também há o responder, como diz GAYLIN (2001), ao espaço relacional entre os membros, o que nem sempre se faz presente e/ou necessário num grupo em que os participantes não tenham relações de parentesco.

Deste modo, as experiências e concepções registradas por estes autores, aqui agrupados, podem ser compreendidas e/ou respaldadas pela própria atuação de Rogers. Conforme já se disse ele não atendeu casais e famílias, porém teve grande contato com estes, principalmente quando da elabora-



ção de seu livro sobre as novas conjugalidades. E deste contato ali registrado, Rogers nos mostra, em pequeno diálogo com um casal, como faz colocações e se lhes disponibiliza de modo nada diferente de sua forma de atuar em psicoterapia individual.

Durante a entrevista de ROGERS (1972) com o jovem casal Dick e Gail, eles começaram a discutir e a manter uma briga que Rogers nomeou de "clássica briga matrimonial" por ser estéril: nenhum dos dois se ouvia de fato.

Gail e Dick, no decorrer da entrevista, envolvem-se numa série de acusações e Rogers intervém, então, dizendo-lhes:

*"ROGERS – Parece-me, que por estas últimas frases, que cada um de vocês está dizendo: 'Eu sou mais pressionado do que você'. 'Não. Eu sou mais pressionada do que você'" (p.51).*

Esta fala provoca a aquiescência de Gail, o que faz então Rogers tecer nova intervenção que, por sua vez, propicia aos dois melhor explicitação de seus sentimentos:

(Em seguida à fala anterior de Rogers)

*"GAIL - Acho que isso é verdade. É por isso que nunca podemos falar sobre o assunto. Porque acaba sempre assim: 'A minha situação é pior do que a sua'; 'Não a minha situação é pior do que a sua'. E pouco importa o que se diz ou deixa de dizer..."*

*ROGERS - Há um reparo que eu gostaria de fazer: quando vocês estão tentando dizer um ao outro o que é verdade a respeito do outro, a tensão aumenta. Quando você diz que sente uma pressão, ninguém pode duvidar disso, porque é você quem a sente. Mas quando diz que as suas pressões são maiores do que as de Gail, eu pergunto: quem vai decidir isso? Ela também se sente pressionada, mas de maneira diferente, e não posso senão achar que, quanto mais vocês agirem em função dos próprios sentimentos, tanto mais possível será chegar a um entendimento qualquer.*

*GAIL - É por isso que fico tão furiosa com Dick. Quando estamos conversando, ele me diz como me sinto, e quando digo que não, que não me sinto assim, ele não acredita. E eu não tenho modo de falar com ele [...]. Nesse ponto, quando você grita comigo e diz que sou isso, e mais aquilo, e mais não sei o quê, só respondo que pode ser. Mas talvez haja um pouquinho de verdade no que estou dizendo, Dick, e você não quer ouvir-me.*

*DICK - Pois eu acho, Gail, que a minha frustração vem da dificuldade que encontro para conversar com você. Em primeiro lugar, a coisa mais difícil do mundo é arrancar uma resposta sua e, mesmo*

*quando responde, o que você diz não me dá margem para dialogar. Eu gostaria muito de poder sentar-me ao seu lado e dizer: 'Estou-me sentindo assim. Como é que você se sente? Diga-me', e depois perguntarmos um ao outro o que podemos fazer para ajudar-nos. Você parece que se antecipa com os seus amos e, de uma forma ou de outra, existe um obstáculo entre nós" (p. 51 e 52).*

Nos comentários que Rogers apresenta em seqüência a estes trechos da entrevista, enfatiza que desejou realmente compreender o que estava acontecendo na interação entre Dick e Gail e que fez uma colocação acerca do que considerou serem os sentimentos dos dois: "Mas a minha declaração é empática, não é uma acusação; tentativa e não judicante, e expressa um genuíno desejo de compreensão" (p.53). Relata, ainda, que esta sua colocação alterou o tom do diálogo entre eles por terem percebido que alguém os compreendia. Esta compreensão gerou, segundo Rogers, um aumento na capacidade dos dois em pesquisar com "maior profundidade e coerência a natureza das suas divergências" (p. 53).

Sobre sua segunda resposta, Rogers questiona-se a respeito da utilidade que poderia ter, uma vez que a considera mais ou menos "didática". Diz tê-la pronunciado, referendando-se em sua autenticidade: "não suportei o espetáculo dos dois discutindo de maneira tão estéril" (p.53).

Num segundo diálogo com este mesmo casal, Rogers refere ter percebido a mudança que houve nos dois: não mais se julgam um ao outro e assumem a responsabilidade por seus sentimentos. Ele considera como promissor os indícios de compreensão e ternuras mútuas, bem como a expressão dos sentimentos no momento em que estes ocorrem.

Rogers toma conhecimento, depois da entrevista, que o casal se sentiu compreendido e ajudado por ele. Pensa, então, o quanto eles se beneficiariam de uma psicoterapia em que o conselheiro matrimonial fosse receptivo e compreensivo: "Receio que a nossa cultura não ofereça este tipo de serviço, e que apenas uma minoria de conselheiros teria as atitudes que poderiam aproveitar a Dick e a Gail" (p. 57).

Entre alguns de seus seguidores, Rogers encontraria, anos depois da redação desta obra, muitos e talvez não uma minoria com esta disponibilidade por ele apresentada. Entretanto, ele também encontraria, mesmo entre seus seguidores, práticas bem diferentes. São autores que referem a necessidade de agregar em sua atuação com casais e famílias pressupostos e técnicas de outros referenciais.

## **1.2 – Proposta de atendimento conjugal e/ou familiar que agrega aos pressupostos da ACP princípios e técnicas de outras abordagens.**

Alguns seguidores de Carl Rogers e autores de artigos sobre psicoterapia conjugal e familiar relatam atuar em psicoterapia nesta área associando aos princípios da ACP elementos de outros refe-



renciais teóricos, notadamente da Teoria Sistêmica<sup>4</sup>.

O'LEARY (1989) considera que os psicoterapeutas centrados na pessoa necessitam ir além das atitudes facilitadoras, integrando-as num papel terapêutico mais ativo, para o qual, segundo ele, muitos psicoterapeutas de famílias se sentem compelidos. Neste artigo, ele refere concordar que as mesmas atitudes da psicoterapia individual sejam utilizadas na psicoterapia conjugal e familiar, desde que apresentadas de forma diferenciada. A aceitação positiva incondicional, por exemplo, seria dirigida a cada um dos membros da família com o objetivo de que percebessem que nenhum deles é superior ao outro. Todavia, seria manifestada de forma "mais ativa". A empatia, por sua vez, poderia ser demonstrada sob a forma de solicitação de exercícios para serem feitos em casa pela família.

A mesma expectativa de uma atuação mais ativa se faz presente no trabalho da psicoterapeuta WARNER (1989) que refere mesclar em seu atendimento conjugal e familiar os princípios da ACP com os da Teoria Sistêmica, numa tentativa de que o psicoterapeuta conjugal e familiar não permaneça num "nível superficial de compreensão" (p. 340). Essa "superficialidade" poderia ter conseqüências no trabalho de um profissional da ACP, segundo ela, ao desconsiderar a comunicação estratégica que há dentro de uma família. Tal forma de comunicação - definida como a discrepância entre o que as pessoas dizem/fazem e o que elas realmente querem dizer/fazer - faz surgir aspectos que, segundo a autora, o referencial centrado na pessoa não abarca: "um psicoterapeuta centrado no cliente, pode permanecer num nível superficial de compreensão das famílias estratégicas se ele considerar as declarações [estratégicas] dos membros da família como tendo valor" (p. 340). Ela também argumenta que, "embora possa ser mais intrusivo que outras formas de terapia centrada no cliente, esta forma de atuação detém um intenso respeito pela autonomia e pelo potencial de auto-atualização dos membros da família" (p. 341).

SNYDER (1989) acredita não ser suficiente a utilização "apenas" da ACP, justificando sua adoção de uma visão sistêmica, por terem ambos os referenciais estruturas democráticas de atuação: "O modelo de aprimoramento de relacionamentos de terapia conjugal e familiar oferece uma possibilidade de integrar critérios Rogerianos para uma terapia efetiva com contribuições feitas por teóricos sistêmicos, como Bateson" (p.358).

Tanto WARNER (1989) quanto SNYDER (1989) permitem captar em seus textos uma certa justificativa por objetivar um psicoterapeuta mais ativo de forma diferente, senão antagônica à proposta de Rogers. Dizer de uma prática que respeita a autonomia do ser humano ou que esta se baseia em um referencial democrático não é sinônimo de ser centrado na pessoa. Tal justificativa parece envolver elementos básicos à ACP (se não a qualquer referencial de psicologia) e não a colocação em prática do conjunto de seus elementos. Entendo haver diferenças entre uma forma e outra, como o próprio

<sup>4</sup> A Teoria Sistêmica, a que os autores se referem, é apenas brevemente apresentada aqui - mais à frente - sem se adentrar na distinção entre primeira e segunda ordem desta teoria, uma vez que, o objetivo deste texto não é o detalhamento do enfoque que se adiciona à ACP, mas sim, a reflexão sobre esta adição.

Rogers tentou elucidar:

*“Todas as abordagens têm obviamente interesse central pelo cliente, e neste sentido podem ser consideradas centradas no cliente. Mas, o termo ‘centrada no cliente’ tem, para nosso grupo, um sentido técnico, nem sempre explicado. Muitos sistemas terapêuticos consideram a obtenção de uma compreensão empática do mundo privado do cliente somente uma preliminar do trabalho real do psicoterapeuta. Para estes psicoterapeutas, compreender o universo fenomenológico do cliente é quase como tomar sua história: é um primeiro passo. Ao invés disto, o psicoterapeuta centrado no cliente almeja permanecer dentro deste universo fenomenológico durante o curso da terapia e acredita que estar fora disto e oferecer interpretações externas, dar conselhos, sugerir, julgar; somente retarda o ganho terapêutico”. (ROGERS, 1989, p.21, grifo do autor).*

O que parece nortear a conduta destes psicoterapeutas da ACP é uma descrença quanto à necessidade e suficiência das condições propostas por Rogers, quando da psicoterapia conjugal e familiar. Esta reverte e revela uma concomitante descrença no potencial humano, nos vastos recursos dos clientes para lidar com seus problemas. Para estes, o psicoterapeuta precisa ser mais ativo, ser “mais” que facilitador, estar alerta para o que não é dito pelo cliente e não considerar tudo que este lhe diz.

Tal postura revela uma incongruência por parte destes autores que não têm por base a mesma concepção de ser humano da ACP, contudo utilizam-se de seus pressupostos como técnicas quando estas são atitudes, um jeito de ser.

A concepção de ser humano da Teoria Sistêmica em que se baseiam estes autores difere daquela da ACP, como se pode constatar pela compreensão da primeira acerca do grupo conjugal e familiar.

A Teoria Sistêmica se desenvolveu a partir da Teoria Geral dos Sistemas de Von Bertalanffy e da Cibernetica introduzida na psicoterapia conjugal e familiar nos anos de 1950, em Palo Alto, Califórnia, por Gregory Bateson – biólogo e antropólogo, que considera que:

*“... a família desenvolvia formas básicas de interações, seqüências padronizadas de comportamentos, com caráter repetitivo garantidor da organização conjugal e familiar, que eram governadas por regras que não precisavam necessariamente ser verbalizadas, mas que podiam ser percebidas pela observação dos tipos de transações conjugal e familiares. O equilíbrio ou estabilidade do sistema conjugal e familiar não seria considerado indicio de saúde, uma vez que a família poderia estar se equilibrando em torno de padrões disfuncionais, como, por exemplo, a manutenção rígida das regras do sistema conjugal e familiar. A psicoterapia, praticada dentro deste enfoque, valorizava a mudança no sistema conjugal e familiar pela reorganização da comunicação entre seus membros” (BATESON apud ALVES, 1997, p. 14 e 15).*

Na teoria de Carl Rogers, a mudança no sistema conjugal e familiar não se dá pela reorganização da comunicação, que muito provavelmente se reorganizará, mas não por ser ela o foco de uso de técnicas por parte do psicoterapeuta. Ela se altera em consequência de uma mudança de percepção deste grupo, tanto quanto do próprio grupo, quanto de seus membros.

A incompreensão da ACP como referencial teórico, que propõe atitudes e não técnicas ao psicoterapeuta, apresentada por estes autores, não é, infelizmente, exclusividade do mesmo. O terceiro grupo de autores que apresento na seqüência, embora com proposta diferente – ação educativa da família – mostra, por vezes, o mesmo uso técnico dos princípios da ACP.

### 1.3 – Proposta de atendimento conjugal e/ou familiar como ação educativa

Os autores que agrego aqui (Gordon, Guerney, Snyder, Karlsberg) descrevem suas atuações junto aos grupos conjugal e familiar de uma forma que as considero práticas educativas. A postura pedagógica é proposta tanto sob a forma de programas de treinamento para pais e casais como inserida na prática psicoterápica. O papel de educador é assumido pelo psicoterapeuta ou pelo facilitador no caso dos programas de treinamento.

Treinamento e psicoterapia são termos utilizados pelos autores deste grupo de forma indiscriminada. Os programas de treinamento que propõem se constituem no ensino, aos membros da família, das atitudes de empatia, aceitação incondicional positiva e congruência. Têm por objetivo ensinar os treinandos a lidar com suas dificuldades e aprimorar suas relações interpessoais. São práticas que têm por método a observância e a utilização das atitudes de empatia, congruência e aceitação positiva incondicional, as mesmas que formam o conteúdo ensinado.

GORDON (1970), com seu Treino de Eficácia Parental (“PET programs - Parent Effectiveness Training”) procura modificar o comportamento dos pais, a fim de melhorar seus relacionamentos com os filhos, ensinando-lhes as atitudes da ACP, já que, para ele, nossa sociedade tem se mostrado incapaz de criar crianças emocionalmente saudáveis: “os pais não estão treinados para a paternidade” (p. 407).

Os GUERNEYS (1989) ensinam pais de crianças com problemas a serem seus ludoterapeutas (atividade nomeada por terapia filial), assim como ensinam um conjunto de nove habilidades e atitudes em terapia conjugal e familiar, cujo objetivo também é o aprimoramento das relações (“Relationship Enhancement Programs”). Num artigo de 1984, Guerney justifica sua postura, dizendo fazer uso correto da ACP - mesmo tendo em mente objetivos específicos para com os clientes - por considerar este um procedimento que, embora não faça parte da tradição da ACP, não é contraditório, pois sua meta específica para com os clientes sempre é, abertamente, discutida com eles.

SNYDER (1989) ensina casais a serem centrados na pessoa, em programas de Aprimoramento de Relações (“RE programs - Relationship Enhancement Programs”), com o objetivo de “capacitar

um casal a se engajar na prática do diálogo e experienciar um ambiente de compaixão e segurança no relacionamento” (p.380).

O casal KARLSBERG (1994) relata também o uso de uma postura educativa no trabalho com casais, mostrando o lugar central que esta ocupa em suas condutas psicoterápicas e, que compreende:

1. O estabelecimento de um ambiente seguro para a abertura emocional,
2. A ajuda a cada cônjuge a se tornar empaticamente receptivo, instruindo-os na habilidade de escuta e no compartilhar das experiências mútuas,
3. O ensino aos cônjuges de uma comunicação emocionalmente aberta que não desconsidere os sentimentos do parceiro.

Eles dizem ter percebido que “os casais precisam aprender novas formas de responder um ao outro, a fim de que não haja o retorno de padrões destrutivos” (p.136). Assim, ensinam os casais a serem empáticos tanto ao receber quanto ao emitir informações emocionais. Justificam esta postura educativa pela compreensão de empatia e revelam tê-la obtido a partir da colocação de Rogers de que esta não é uma habilidade com que se nasce, mas sim uma habilidade que pode ser aprendida.

Estes profissionais mostram uma postura muito semelhante à mantida pelo grupo que agrega princípios de outros referenciais teóricos à ACP. Eles focam-se no problema: nas dificuldades de comunicação dos membros de um casal e/ou família e não na pessoa. Buscam, ainda a mudança de comportamento e, para atingir tais objetivos valem-se das atitudes propostas por Rogers como técnicas. Pode-se especular que, como ocorre com os autores do outro grupo, descrevem igualmente da necessidade e suficiência das atitudes facilitadoras para o atendimento do grupo conjugal e familiar. Apresentam, no entanto, algo diferente do grupo anteriormente retratado. As atitudes que se tornam técnicas são também ensinadas; os clientes transformam-se em “psicoterapeutas”. Assim, as atitudes são método e conteúdo de seus treinamentos.

Este movimento de “ensino de atitudes facilitadoras” é fruto, segundo LEVANT (1983):

1. Do fato de que as chamadas condições facilitadoras foram adquirindo grande importância na medida em que surgiam os bons resultados da psicoterapia e isto provocou o envolvimento de grande número de psicólogos com programas de treinamento para relacionamentos interpessoais. As condições facilitadoras passaram, então, a ser reconhecidas como habilidades, e;
2. Da influência dos movimentos comunitários de saúde e da conseqüente procura por leigos para o trabalho na área de assistência pública à saúde.

Este autor menciona, rapidamente, (no mesmo artigo de 1983) que tal fato se deu, não só com a ACP, mas também com o referencial Behaviorista. De acordo com ele, seriam esses dois enfoques teóricos que entram no campo de atuação da prática clínica conjugal e familiar e que, rapidamente, se voltam para práticas educativas. Este ponto de vista é corroborado por GURMAN e FRAENKEL

(2002), em seu histórico de psicoterapia conjugal, quando localizam estes treinamentos como parte de programas de prevenção em saúde mental.

Questiona-se porém, qual a efetividade deste treinamento. HINES e HUMMEL (1988) são autores do único estudo que buscou fazer esta averiguação. Eles examinaram três métodos de treinamento da habilidade de empatia para casais, avaliando-os conforme os resultados obtidos nas variáveis de: 1) habilidade de empatia; 2) empatia percebida pelo cônjuge e 3) satisfação conjugal do casal.

Os três métodos de treinamento não produziram efeitos quanto às duas últimas variáveis, resultado este que é discutido pelos autores, em consonância com as características específicas dos treinamentos, como por exemplo, se estes deram ênfase ou não ao uso da empatia. Entretanto, eles também levantam, como hipótese explicativa, o fato de que as habilidades aprendidas no treinamento podem, porventura, não ter sido utilizadas fora dele. Este é um dado a que não tiveram acesso neste estudo e, por considerá-lo importante, sugerem novos estudos para avaliar se e como as habilidades ensinadas acabam por se incorporar à vida do casal, para além destes ambientes de treinamento.

O que parece relevante neste estudo é o possível alerta que se pode nele constatar: a empatia é realmente aprendida e colocada em ação com este tipo de treinamento? Como referiu o casal KARLSBERG (1994) a empatia pode ser aprendida, não é um dom "até" para Rogers. Porém, talvez aqui se insira outra confusão: de que aprendizagem se trata? O que o próprio Rogers compreendia por aprendizagem? A meu ver, aprendizagem, para ele, não se refere em hipótese alguma a treinamento, não se refere àquilo que se ensina, mas àquilo que se aprende e, significativamente:

"na aprendizagem significativa que acontece em terapia, uma pessoa não pode ensinar a outra. O ensinar destruiria o aprendizado. Assim, eu poderia ensinar a um cliente que é seguro para ele ser ele mesmo, que sentir livremente os próprios sentimentos não é perigoso, etc. Quanto mais ele aprendesse isso mais se distanciaria de aprendê-lo de modo significativo, experiencial, auto-aprovador. Kierkegaard considera este último tipo de aprendizagem como a verdadeira subjetividade, e assegura, com razão, que esta não pode ser comunicada diretamente, não pode haver sequer comunicação a seu respeito. O máximo que uma pessoa pode fazer para promovê-la em outra é criar certas condições que tornem possível esse tipo de aprendizagem. Não pode ser forçado" (ROGERS apud WOOD, 1994, p.128 e 129).

Todavia, não é desta qualidade de aprendizagem que tratam os autores deste grupo. Eles mostram ter por norteador uma idéia de aprendizagem que se assemelha à behaviorista e, talvez por isto, LEVANT (1983) perceba nos dois enfoques teóricos, igual tendência educativa, por vias estritamente racionais.

Para além do que este mesmo autor demarcou, pretendo acrescentar outros motivos e outros exercícios educativos, não para explicar o porquê deste fenômeno em meio aos profissionais da ACP,

notadamente entre os norte-americanos, mas sim para retratar todo um contexto muito mais amplo em que esta pedagogia se insere, por onde se alastra e se engendra em nossa cultura, desde então até os dias atuais quando se expande intensamente.

Creio que Levant está correto ao afirmar o quanto as atitudes facilitadoras se mostraram sedutoras por sua efetividade. Sim, elas provocam “resultados”, mudanças construtivas de personalidade e são teoricamente “bem simples”. Parecem “fáceis de ensinar e de se colocar em ação”. Por esta “facilidade” podem ser usadas por qualquer um, sem formação ou graduação, leigos de “boa vontade”, que possam voluntariamente ou não trabalhar em saúde mental. Guardada a ironia com que me expressei nas aspas acima, nas obras de Rogers encontrar-se-á toda uma enorme importância dada ao que se experiencia, ao que é vivenciado. Deste modo, ser empático, que parece “um simples” colocar-se no lugar do outro, envolve toda uma sensibilidade a ser adquirida, segundo entendo, não por meio de uma aprendizagem puramente da ordem do racional, como parece ser esta que se propõe nestes treinamentos. O mesmo se dá com a capacidade de autenticidade e de aceitação e com a expressão destas atitudes, além, obviamente, da capacidade de estar em contato com o outro.

Quando as atitudes são transformadas em técnicas e quando então são aprendidas como técnicas, não se tem a “garantia” de que possam melhorar a disponibilidade de cada um para estar com o outro. HINES e HUMMEL (1988) já nos apontaram que, por vezes, as habilidades aprendidas por treinamento nem chegam sequer a ser colocadas em ação. Também não se tem a garantia de que não possam ser efetivas de qualquer forma. A questão não é focar o resultado, mas o processo e os princípios que dirigem tal intenção pedagógica. Todavia, as atitudes facilitadoras inseridas em um movimento processual para o qual se crê na capacidade do indivíduo, continuam a ser ensinadas em larga escala, como técnicas, nem sempre por psicoterapeutas, nem sempre por afiliados à ACP. Neste rumo educativo, tornaram-se populares e têm sido conteúdo e técnica de uma nem tão moderna pedagogia popular: a literatura de auto-ajuda, notadamente na que se dirige à conjugalidade, recentemente analisada (ALVES, 2005).

## 2. A literatura de auto-ajuda

### 2.1. Contextualização da literatura de auto-ajuda

A literatura de auto-ajuda se situa em um marco de pensamento que tem por pressuposto que qualquer pessoa pode ajudar-se a si próprio, prescindindo de auxílios especializados. É um produto cultural que faz grande sucesso de vendas. Apenas no ano de 2001, por exemplo, este mercado editorial obteve no Brasil crescimento de 700% (ALVES, 2005). Basta entrar em qualquer livraria, principalmente as de grande porte (mega stores) para se constatar a enorme quantidade de títulos e o destaque que recebem. Em muitas delas, além de várias prateleiras destinadas ao assunto, encon-



tram-se gôndolas de livros recém-lançados recheadas dos de auto-ajuda.

O termo auto-ajuda encontra-se freqüentemente associado a uma específica atividade grupal. Grupos de auto-ajuda reúnem pessoas que sofrem ou sofreram um problema semelhante, por vezes, mas não apenas, de saúde. A solidariedade e os objetivos comuns aos participantes são o que os sustentam. Quando alocado à literatura, faz dela um recurso que se assemelha a estas práticas grupais. Identifica um amplo conjunto de livros que visa a fornecer ao leitor variadas alternativas para a solução de seus problemas ou para o aprimoramento de suas habilidades. Ambos, a solução e o aprimoramento, podem ser postos em prática sem ajuda de profissionais, sem qualquer auxílio coletivo ou social. A intenção é que o leitor, seguindo as prescrições oferecidas pelos autores das obras, esteja instrumentalizado para alcançar seus objetivos.

São livros cujo estilo de escrita é marcado por um discurso prescritivo que oferece regras de conduta e conselhos para todo e qualquer aspecto da vida humana que necessita ser tratado, aprimorado e/ou estimulado para mudanças. Fornecem conselhos, prescrições, estratégias, sugestões, tornam-se manuais para: educar filhos; melhorar situação profissional; superar ou conviver com problemas de saúde; superar perdas; melhorar a auto-estima; melhorar o bem-estar físico e emocional; ganhar dinheiro e/ou gerenciá-lo bem; encontrar parceiros amorosos; melhorar relações amorosas; facilitar separações; recomendar relações amorosas; melhorar vida sexual, entre outros (ALVES, 2005).

É freqüente que entre leitores com mais de 30 anos de idade, quando se menciona a literatura de auto-ajuda, lhes venha à mente o best seller de Dale Carnegie, *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, lançado em 1936 e à venda até hoje. Muitos o identificam, erroneamente, como a primeira obra de auto-ajuda.

O primeiro livro do estilo foi lançado na Inglaterra, em 1859, escrito por Samuel Smiles, *Self-Help*. Assim como a obra de Carnegie, ainda se encontra à venda. A obra de Smiles é fruto de uma crença que começou a ganhar peso no século XIX e que se pretendia fosse amplamente divulgada: os homens seriam agentes de seu próprio bem-estar e de êxito no mundo, êxito este obtido, não pela satisfação dos seus desejos, mas pelo cumprimento dos deveres, pela parcimônia, pela força de vontade e pelo cultivo de bons hábitos.

Embora o primeiro livro seja originário da Inglaterra, os EUA são considerados o país fomentador desta literatura. STARKER (2002) e RÜDIGER (1996) localizam as raízes da literatura de auto-ajuda na tradição e nos valores do Protestantismo que lá se desenvolveu substituindo as idéias Calvinistas: cada indivíduo teria liberdade de desejos e poderia usar o endosso de Deus para melhorar sua vida e, quiçá, o mundo.

Na segunda metade do século XIX, era vigente o ideal de *self-made-man* - o homem que se faz por si próprio vence obstáculos e, mesmo que de origem humilde, chega ao sucesso se cultiva sua ambição e se sabe galgar os degraus da mobilidade social. A literatura de auto-ajuda passa, então, a retratar e estimular este ideal, desenvolvendo para tanto um receituário de práticas e condutas a

serem exercidas pelo leitor sobre si próprio a fim de obter, em decorrência, o benefício almejado.

Constata-se dessa maneira que a literatura de auto-ajuda opera com pressupostos que mais do que se substituírem uns aos outros, foram sendo evidenciados, conectados ou colocados de lado em acordo com a crença de que ofereceriam soluções para as necessidades e intenções de cada período. Antes, a graça divina da qual se acreditava merecedor; agora, o status social que também lhe é merecido em função de seu esforço, empenho e de condutas corretas.

No final do século XIX, com o objetivo de melhor instrumentalizar o indivíduo neste direcionamento de sucesso, esta literatura reinterpreta alguns conceitos mentalistas surgidos em meio à expansão das religiões mind-cure; terapia e cura através da mente que, para RÜDIGER (1996), foi um movimento terapêutico marcante neste segmento. Conforme o autor retomaram-se diversas práticas baseadas na técnica de sugestão, elaboradas nesta terapêutica, que se acreditava fariam a correção do pensamento do indivíduo, a fim de preveni-lo de doenças. O uso do poder da mente, difundido na literatura de auto-ajuda sob a sugestão de exercícios de mentalização, foi, porém, propagado como um meio para o indivíduo atingir, não apenas uma saúde perfeita, como também um bem viver consigo próprio, além de status social. Esta proposta tornou-se fenômeno popular de auto-ajuda e recebeu o nome de Novo Pensamento (RÜDIGER, 1996).

Na análise de STARKER (2002), após a I Guerra Mundial, o culto ao Novo Pensamento foi substituído pelo culto à ciência. A saúde, por exemplo, deixa de ser assunto de reeducação espiritual para ser matéria de diagnóstico e tratamento, fazendo com que esta literatura começasse a resgatar, especificamente, da psicologia - mas não apenas desta área de conhecimento - grande parte dos conceitos em que se fundamenta. Psicologia e Psiquiatria começavam a prosperar e a causar impacto na sociedade, a ponto de serem publicados inúmeros livros de auto-ajuda no período entre 1919 e 1928, que a incluíam como título. Conceitos da Psicanálise e do Behaviorismo encontravam-se "traduzidos" em obras que conviviam com as do Novo Pensamento, que ainda eram publicadas.

Nas décadas de 1930 e 1940, as obras de auto-ajuda voltaram a promulgar o retorno aos valores religiosos - ressuscitando a ética protestante, enquanto que, simultaneamente e com maior ênfase na década de 1950, desenvolveu todo um "ethos da personalidade", que substitui os princípios do pensamento positivo pelos princípios da carismática individual: o sucesso na vida é proveniente da cooperação de outras pessoas. Não bastaria o poder da mente para atingi-lo: "A pregação da crença no próprio eu, com vistas à salvação mundana, foi passando a gravitar em torno da capacidade de manipular a própria personalidade e a dos outros" (RÜDIGER, 1996, p. 114)

Foi com grande sucesso, como aponta STARKER (2002), que Carnegie difundiu exatamente esta atitude manipulativa. Ele ensinava seus leitores a não criticarem os interlocutores, a procurarem valorizá-los sempre, a fim de que eles não se tornassem defensivos; elogiando-os, os leitores conseguiriam influenciá-los na direção que desejassem.

Na década de 1960/70, a literatura de auto-ajuda, ainda conforme este mesmo autor, sedimenta

a psicologia como sua grande fonte de informação e divulgãmaciçamente as concepções advindas de uma nova escola desta ciência, que surge na época: a Psicologia Humanista.

A Psicologia Humanista entende o ser humano, diferentemente da psicanálise que concebe, na base da formação da personalidade, a libido e o inconsciente. Ela privilegia a auto-estima, a natureza positiva do homem e a valoração das relações interpessoais. A conceituação e a preocupação com a consciência de si, o self que a caracteriza, acabaram sendo, todavia, resumidas e simplificadas, segundo STARKER (2002) na literatura de auto-ajuda dos anos 1960 e 1970.

Deste período até a atualidade, a literatura de auto-ajuda mantém-se neste papel de “divulgadora das ciências”. Busca nestas, via de regra nas de maior repercussão social no momento, seus princípios e os sintetiza e traduz, a seu modo, publicando inúmeros e diversos títulos.

## 2.2 -A literatura de auto-ajuda direcionada à conjugalidade

As obras de auto-ajuda sobre conjugalidade, como sexo e amor, por exemplo, têm feito parte da cultura dos EUA desde a primeira metade do século XX. Segundo STARKER (2002), os norte-americanos, desejosos de conselhos para a vida sexual e sem liberdade de conversar com amigos, e familiares e até com os próprios cônjuges, “escondiam no armário do quarto”, um exemplar sobre técnica e fisiologia sexual.

Obras deste estilo e sempre direcionadas às mulheres têm sido escritas desde o século XV, segundo GAY (1999). São manuais de casamento precursores da literatura de auto-ajuda atual que objetivam como estas, normatizar as diversas condutas do âmbito conjugal.

Os primeiros textos sobre conjugalidade eram afeitos a prescrever as adequadas condutas do cônjuge, principalmente na esfera da sexualidade. Enquanto alguns livros do século XVIII apresentavam o sexo como parte saudável e natural do matrimônio, encorajando o casamento precoce para que “o frescor da juventude não fosse perdido”, os do século XIX, produzidos nos EUA, apresentavam o sexo como nocivo.

À medida que progredia este século, os aspectos saudáveis e prazerosos do sexo foram ignorados e a literatura de auto-ajuda que se seguiu foi inevitavelmente puritana, chegando a ser monopolizada por autores que não apenas enalteciam a frigidez feminina, como a concebiam como única forma de frear a agressiva natureza sexual do homem.

Nas primeiras décadas do século XX, enquanto na esfera acadêmica os profissionais de saúde começavam a ser influenciados pelos trabalhos de Krafft-Ebing, *Psychopathia Sexualis* [Psicopatía Sexual] de 1892 e de Havelock Ellis, *Studies In Psychology Of Sex* [Estudos Sobre A Psicologia Do Sexo], cujos volumes foram publicados no período de 1903 a 1910, bem como pelo trabalho de Freud, evidenciando as conseqüências neuróticas da repressão sexual, para a população em geral, a literatura de auto-ajuda limitava-se a especificar a técnica sexual e a apresentar relatos de casos. A intenção

dos autores era reduzir ou remover medos e inibições sexuais, uma vez que, nesta época, começavam a considerar normais e esperados o desejo e o prazer feminino (STARKER, 2002).

O que se encontra atualmente nas prateleiras das livrarias são obras exclusivamente voltadas à sexualidade, e outras direcionadas à conjugalidade. Esta separação me parece decorrente não apenas da fragmentação do estilo, mas também porque a sexualidade tem se tornado um campo específico de conhecimento, uma ciência de “vida própria”. Não que a literatura de auto-ajuda não trate a sexualidade. Ela a aborda de forma bem diferente das obras citadas do século XIX, quando não prescreve, por exemplo, a castidade aos homens. No entanto, quando se refere à conduta sexual das mulheres, ela apresenta, igualmente, ênfases precisas. A concepção de sexualidade e de afetividade e as prescrições divulgadas na literatura de auto-ajuda continuam sendo frutos das interpretações dos autores sobre textos científicos, da avaliação moral dos comportamentos de homens e mulheres, da afinidade aos valores vigentes, de forma que, se atendo ou não a considerar a sexualidade entre parceiros de uma relação calcada na afetividade, é o valor dado à conduta sexual que fundamenta, como fundamentou, os primeiros livros deste segmento de auto-ajuda.

O segmento conjugal desta literatura está, porém, preenchido por obras que ensinam a estabelecer e obras que ensinam a cuidar de relações conjugais. São obras que, via de regra, contemplam separadamente os dois momentos das relações amorosas: a fase de conquista de parceiros/as e a fase em que a conjugalidade já está estabelecida. Alguns outros livros as tratam de forma indiferenciada, isto é, não especificam a fase do relacionamento a que se destinam. São obras, muito provavelmente, para leitores que já têm seus parceiros/as conjugais e que se interessam em obter mais conhecimentos sobre o assunto “relações amorosas” e/ou conhecimentos específicos para os cuidados de seus relacionamentos. Alguns dos livros sobre conquista acabam por fornecer prescrições para quando a relação conjugal vier a se estabelecer. Entretanto, os livros voltados aos cuidados de tais relações nunca abordam os aspectos desta fase de conquista e as obras sobre conquista de parceiros/as são produzidas com um direcionamento diferenciado para cada sexo. (ALVES, 2005).

Foi exatamente entre as obras que ensinam a cuidar das parcerias e a tratar da conjugalidade que encontrei semelhanças com algumas práticas de psicologia centrada na pessoa, especificamente com o trabalho de norte-americanos que propõem uma ação educativa para a psicoterapia conjugal (ALVES, 2005).

### 2.3 - Semelhanças entre a proposta de psicoterapia com ação educativa e a proposta da literatura de auto-ajuda

Nesta literatura, casar é algo prescrito como benéfico, salutar ao desenvolvimento emocional de cada indivíduo. Ser solteiro, segundo esta literatura, não traz os mesmos benefícios do que ser casado. Portanto, os textos estabelecem a conjugalidade - como norma da ordem do emocional - a todos,

quer sejam homens ou mulheres. O conselho não é apenas para que os indivíduos se casem e assim se desenvolvam, mas para que eles cuidem de si a fim de que possam se casar e que cuidem de si também no e com o casamento. É uma aceção que reconfigura as conjugalidades. A conjugalidade assume um novo papel, uma nova função que é da ordem do psicológico, do terapêutico. Os cônjuges deverão ser facilitadores do processo de desenvolvimento emocional de seus parceiros, devem atuar com eles, como se fossem psicopsicoterapeutas, porém atendo-se basicamente aos próprios sentimentos. É isto que este produto cultural lhes ensina.

TAYLOR e MC GEE (2000) são dois autores que exemplificam bem estas apropriações. Eles foram buscar na proposta de psicoterapia de casais de Thomas Gordon,<sup>5</sup> a técnica que ele utiliza para melhorar a comunicação entre parceiros. Com ela, prescrevem que o casal substitua as “declarações-do-você” por “declarações-do-eu”. O cônjuge deve falar ao parceiro, não as coisas que este fez e de que ele não gostou, mas sim apenas como se sente em decorrência delas, sem culpar o parceiro. Ao invés de lhe dizer “você fez...” deve dizer-lhe “me senti de tal e tal forma mediante seus atos...”.

Trata-se claramente de um princípio da ACP, tanto quanto a atitude de aceitação como a de empatia que são, nesta literatura, transformadas em técnicas de forma semelhante à observada fora deste contexto literário, no contexto psicoterápico apresentado. No entanto, estas são obras com claro objetivo pedagógico: ensinar o leitor a se auto-ajudar, a modificar suas condutas e assim solucionar estes problemas. Elas operam, segundo SILVA (2001) um tipo de intervenção que visa a transformar a pessoa do leitor, do mesmo modo que qualquer prática de sala de aula.

Ensina-se ao leitor - de forma direta, por meio de prescrições - como eles devem colocar estes conhecimentos em prática, o que devem fazer em função destas informações, como devem transformar suas condutas.

Inscribe-se, na pedagogia desta literatura, uma esfera afetiva remetida a questões psicológicas para as quais se desenha uma intenção explicitamente terapêutica. Objetiva-se a concretização de uma aprendizagem que seja da ordem do curativo, ou uma cura que se processe pela via pedagógica. Esta literatura se coloca, por vezes, no lugar de medicamento, oferece-se como “cápsulas de palavras”. Tal intenção se faz claramente perceptível, não apenas pelas propostas de conduta oferecidas, mas pela referência contínua à esfera da psicologia. Desenha-se, também no meu entender, uma confusão entre o que é ensino e o que é aprendizagem. Os dois componentes do processo educativo não necessariamente se fazem presentes, simultaneamente, como causa e efeito. Nem sempre aquilo que se ensina é aprendido, nem tudo o que se aprende, é ensinado.

A literatura de auto-ajuda pode, contudo, se ancorar neste papel, nesta crença de que aquilo que é ensinado é também aprendido e logo colocado em prática. Este produto cultural não se encontra ligado a quaisquer princípios. Um livro pode ser escrito por quem quer que seja e, quando publicado,

<sup>5</sup> Psicólogo norte-americano citado neste texto no item 1.3.

será adquirido ou não pelos leitores. Todavia, causa-nos estranheza que na psicoterapia conjugal, com base em princípios da ACP, que tem por crença exatamente o oposto, uma prática tão semelhante a esta difundida popularmente, se faça presente. Não se estabelece uma psicoterapia com o objetivo de se ensinar aos clientes como fazer para mudar sua vida. No entanto, sabe-se que ocorre, no seu desenvolvimento, um significativo processo de aprendizagem. Ao cliente nada se ensina, o psicoterapeuta não é um educador, mas o cliente pode aprender, não com o psicoterapeuta, mas a partir da relação que estabelecem e daquilo que ele passa a compreender mais claramente de si e o que pode fazê-lo, mas não necessariamente o fará, alterar muitas de suas condutas. Esta se mostra, a meu ver, uma postura incongruente com a forte crença de que o indivíduo tem dentro de si recursos para lidar com seus problemas.

As semelhanças entre algumas práticas psicoterápicas e a proposta deste produto incorrem, a meu ver, em alguns outros problemas, como porventura um descrédito deste referencial de psicologia - mais uma vez sua identificação com uma prática superficial, o que não é - além de permitir também que toda uma produção teórica possa vir a ser erroneamente identificada com a literatura de auto-ajuda, como o faz RUDIGER (1996) no estudo em que arrola Tornar-se Pessoa em meio a obras deste estilo literário.

Em função de minha compreensão de toda a teoria desenvolvida por Carl Rogers e colegas e da compreensão da atuação que pode ser feita na área conjugal e/ou familiar, já registradas em trabalhos anteriores (ALVES, 1997 e 2002) e no estudo da literatura de auto-ajuda<sup>6</sup> (ALVES, 2005), finalizo este capítulo apresentando como tenho trabalhado e como concebo o atendimento de casais, segundo o enfoque da ACP.

#### 2.4. Minha proposta de atendimento psicoterápico de casais e/ou famílias

Em minha prática clínica, concebo como fundamental para meu trabalho a intenção de estabelecer um espaço, no qual seja possível ampliar a saúde emocional dos membros do casal, da forma como bem explicita ROSENBERG (1986 apud ALVES, 1997): "*(...) que duas pessoas se descubram, percebam o que querem e, se possível aprendam a se relacionar, a esclarecer e comunicar suas expectativas encontrando uma forma de resolver conflitos que satisfaça a ambos*". (p. 42).

Os casais que me procuram para psicoterapia conjugal são atendidos conjuntamente. Os dois cônjuges devem estar presentes na sessão para que possam descobrir-se e comunicar-se. Considero a presença simultânea dos cônjuges importante, por entender que os clientes do processo são essas duas pessoas com a conjugalidade, com a ligação que mantêm e não apenas os dois indivíduos. Há

<sup>6</sup> O estudo da literatura de auto-ajuda não foi realizado com a intenção de encontrar nele parâmetros de comparação com algumas práticas da ACP, isto foi uma total surpresa no decorrer do desenvolvimento da tese, que teve por objetivo inicial compreender como um produto cultural tão popular representaria e se engendraria no imaginário amoroso.

uma metáfora que pode me ajudar a explicitar esse aspecto: um cônjuge é a cor azul e o outro a cor amarela. O trabalhar com casais é trabalhar com as cores azul e amarela, mas também com a verde, que se obtém da mescla das anteriores<sup>7</sup>. Torna-se, assim, um processo dinâmico de respostas quase simultâneas a estas “três cores”.

Sei, apenas por relatos de colegas da ACP, que alguns atendem ao casal, tanto em sessões conjuntas quanto separadas. Isto não faz parte de minha atuação. Acredito que manter uma atitude como esta, acaba por criar uma representação de psicoterapia individual com o mesmo psicoterapeuta, podendo não se configurar como psicoterapia conjugal. Considero, assim como GURMAN e FRAENKEL (2002), que a psicoterapia conjugal é uma modalidade de psicoterapia em que os dois cônjuges estão presentes na sessão. Como, via de regra, um casal procura psicoterapia por não conseguir comunicar-se com o cônjuge, atendê-los separadamente pode reforçar esta dificuldade ao invés de contribuir para saná-la. Portanto, uma vez diante desses dois cônjuges, respondo ao que eles manifestam, quer sejam aspectos individuais, quer da conjugalidade. Conforme relatei em trabalho anterior: “*Tentávamos compreender os clientes diante da relação que compunham, assim como suas relações eram compreendidas como provenientes das pessoas em que se constituíam*” (ALVES, 1997, p. 42).

O processo psicoterápico que estabeleço com o casal tem sessões semanais de oitenta minutos cada, sem predeterminar a duração de todo o processo. A presença dos dois cônjuges não é fixada como obrigatória para que a sessão ocorra, mas quando há falta de um deles, esta é discutida com o membro presente na sessão e com o membro ausente na sessão seguinte, trabalhando, assim, com o significado e a repercussão da falta quando ela ocorre.

Diferente de GAYLIN (2001) – que atribuía a incongruência da família (a motivação para a psicoterapia) ao fato de terem seus membros percepções diferentes sobre esta – penso que a incongruência na conjugalidade (e também na família) e seus conflitos não ocorrem por perceberem-se a si e ao casamento, de formas diferentes, mas sim, por não aceitarem ou por não saberem conviver com estas diferenças. Não considero que ao final de um processo psicoterápico bem sucedido, venham a ter a mesma percepção, pois são seres diferenciados, mas sim que se aceitem em suas diferenças e também em suas semelhanças.

Na psicoterapia individual, num processo bem sucedido, o cliente que vai se dando conta da forma ‘especial’ com que é compreendido, passa a ter para consigo próprio esta mesma compreensão e, também, para com as pessoas com as quais se relaciona. Vejo que este processo ocorre também na psicoterapia conjugal, mas de uma forma “duplicada”. O cônjuge começa também a tomar consciência de como seu parceiro está sendo compreendido ali, diante dele, de uma forma ‘especial’. Ele poderá então, não só escutar melhor o outro, como também ouvir o que e como o psicoterapeuta lhe responde. Assim, além de se sentir empaticamente compreendido, uma vez que este processo

<sup>7</sup> Metáfora apresentada por Claudio Rud no XI Encontro Latino-americano da ACP.

também ocorre com ele, constata que o mesmo se dá com seu parceiro.

Usando a metáfora, anteriormente citada, entendo esse como um momento em que um cônjuge se dá conta de que é azul, que é visto como azul, que está formando, junto com o outro, um verde, o qual é percebido como verde, e que tem alguém ao seu lado que é amarelo, que também se sente visto como amarelo e que também se sente formando um verde.

Por fim, concordo plenamente com a maior dificuldade já apontada, em colocar em ação as atitudes de empatia, aceitação incondicional e autenticidade. Assim como com famílias, também com o casal, torna-se mais difícil atingir e manter as atitudes terapêuticas. São duas pessoas que se apresentam, simultaneamente, não apenas em divergência, mas também com profunda intolerância para com suas diferenças. No entanto, vencer esta dificuldade pela via do pedagógico ou de uma postura mais ativa, parece de grande incongruência para com os valores básicos da ACP – a crença de que os casais, os membros de uma família, têm dentro de si capacidades de solucionar seus problemas e tendem a um crescimento que, por vezes, pode se concretizar até numa ruptura do vínculo. Eles precisam ser aceitos incondicionalmente, compreendidos empaticamente e por psicoterapeutas autênticos, ao invés de serem “re-educados” ou analisados naquilo que não dizem. Precisam ser ouvidos naquilo que expressam, sentem, pensam. Precisam ser facilitados na expressão e experiência do vivido, ali com o terapeuta, naqueles oitenta minutos.

### Referências Bibliográficas

ALVES, V. L. P. Atendimento de Casais: Descrevendo Processos. Campinas. 1997. 191 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Instituto de Psicologia, PUCCAMP, Campinas, 1997.

\_\_\_\_\_. Psicoterapia Conjugal na Abordagem Centrada na Pessoa: Panorama e Reflexões. A Pessoa como Centro. Revista de Estudos Rogerianos. Lisboa, Portugal, 9/10, p. 33-43, maio-novembro 2002.

\_\_\_\_\_. Receitas para a conjugalidade: Uma análise da literatura de auto-ajuda. 2005. 222 p. Tese (Doutorado em Educação) Faculdade de Educação, UNICAMP, Campinas, 2005.

ANDERSON, W. Client/Person - Centered Approaches to Couple and Family Therapy: Expanding Theory and Practice. Person-Centered Review, San Luis Obispo, CA, v.4, n 3, p. 245-247, 1989.

BOOT, D. Client-Centered Therapy and Family Therapy: in Review and Commentary. Journal of Family Therapy, Oxford, UK 23, p. 361-377, 2001.



BOZARTH, J. e SHANKS, A. Person-Centered Family Therapy with couples. *Person-Centered Review*, San Luis Obispo, CA, v.4, n 3, p. 324-343, 1989.

GAY, P. *A Experiência Burguesa da Rainha Vitória a Freud: A Educação dos Sentidos*. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.

GAYLIN, N. Princípios e Métodos da Terapia Familiar Centrada no Cliente. *A Pessoa Como Centro*. *Revista de Estudos Rogerianos*, Lisboa, Portugal, 3, p. 25-32, 1999.

\_\_\_\_\_. *Family, Self and Psychotherapy: a Person-Centered Perspective*. Ross-on-Wye: PCCS Books, 2001.

GORDON, T. A Theory of Healthy Relationships and a Program of Parent Effectiveness Training. In HART & TOULINSON. *New Directions on Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin-Company, 1970. p 407-425.

GUERNEY, L. e GUERNEY, B. Jr. Child Relationship - Enhancement: Family Therapy and Parent Education. *Person-Centered Review*, San Luis Obispo, CA, v.4, n 3, p 344-357, 1989.

GURMAN, A. e FRAENKEL, P. The history of couple therapy: A millennial Review. *Family Process*, v. 41, p.199-260, 2002.

HINES, M. e HUMMEL, T. The effects of three training methods on the empathic ability, perceived spousal empathy, and marital satisfaction of married couples. *Person-Centered Review*, San Luis Obispo, CA, v.3, n 3, p 316-336, 1989.

KARLSBERG, J. e KARLSBERG, R. The affectionate bond: The goal of couple centered therapy. *Journal of Humanistic Psychology*, Oaks, CA. v.34, n 1, p. 132-141, 1994.

LEVANT, R. Client-Centered Skills - Training Programs for the Family: A Review of the Literature. *The Counseling Psychologist*, Boston. V. 11, n .3, p. 29-46, 1983.

O'LEARY, C. The Person-Centered Approach and Family Therapy. A Dialogue Between Two Traditions. *Person-Centered Review*, San Luis Obispo, CA, v.4, n 3, p 308-323, 1989.

RASKIN, N. Client-Centered Family Therapy: Some Clinical and Research Perspectives. In HART &

- TOULINSON. *New Directions on Client-Centered Therapy*. Boston, Houghton Mifflin-Company, 1970. p. 387-406.
- ROGERS, C. Pessoa ou Ciência? Uma questão filosófica. In WOOD, J. (org) *Abordagem Centrada na Pessoa*. Vitória: Fundação Ceciliano Abel de Almeida, 1994. p. 123-154.
- \_\_\_\_\_. *Novas formas do Amor: O casamento e suas alternativas*. Rio de Janeiro: José Olímpio, 1972.
- \_\_\_\_\_. *Client-Centered Therapy*. In KIRSCHENBAUM, Howard & HENDERSON, Valerie. *Carl Rogers: Dialogues*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1989. p. 9-38.
- \_\_\_\_\_. *Terapia Centrada no Cliente*. São Paulo: Martins Fontes, 1992.
- RÜDIGER, F. *Literatura de Auto-Ajuda e Individualismo*. Rio Grande do Sul: Editora da UFRGS, 1996.
- SILVA, T. Pedagogia e auto-ajuda: o que sua auto-estima tem a ver com o poder? In SCHMIDT, S. (org). *A educação em tempos de globalização*. Rio de Janeiro: DP&A, 2001. p. 41-44.
- SNYDER, M. The Relationship Enhancement Model of Couple - Therapy: An Integration of Couple-Therapy: An Integration of Rogers and Bateson. *Person-Centered Review*, San Luis Obispo, CA, v.4, n 3, p 358-383, 1989.
- STARKER, S. *Oracle At The Supermarket: The American Preoccupation With The Self-Help Books*. New Brunswick: Transaction Publishers, 2002.
- TAYLOR, M. & MC GEE, S. *O Novo Casal: As dez novas leis do amor*. Tradução Márcia Brito. Rio de Janeiro: Campus, 2000.
- VAN DER VEEN, F. et al. Relationships between the parents' concept of family and the family adjustment. *American Journal of Orthopsychiatry*, v. 34, p. 45-55, 1964.
- WARNER, M.. Empathy and Strategy in the Family System. *Person-Centered Review*, San Luis Obispo, CA, v.4, n 3, p 324-343, 1989.