

# ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

## RUMO A UMA COMPREENSÃO DAS SUAS IMPLICAÇÕES\*



John Keith Wood

**Resumo.** A abordagem centrada na pessoa não é um modelo psicológico, 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 se pode confrontar vários aspectos do comportamento humano.

Uma conhecida actividade a que 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 as suas afirmações teóricas.

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

As observações desses últimos trinta anos facilmente revelaram que o modelo psicológico da terapia centrada no cliente tem sido uma teoria apropriada às aplicações da abordagem centrada na pessoa. São dadas instruções para a formulação de uma psicologia apropriada para todas as aplicações - inclusive da própria terapia centrada no cliente.

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

**Palavras-chave:** abordagem - aplicações - psicoterapia - terapia centrada no cliente - pessoa

**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.

**Keywords:** approach - applications - psychotherapy - client centered therapy - person

Exemplo de um Projecto 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 os seus estilos de vida. Em todo o país, cerca de 100.000 cientistas ficaram desempregados. Este exemplo diz respeito a 250 elementos 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

\* 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 desta versão de Lucila Machado Assumpção, e Dra. Marisa Japur, Dra. Sonia Loureiro e Dra. Vera Cury.

outro lado, foi um prejuízo devastador para aqueles que perderam os seus empregos.

Quem eram essas pessoas? Uma população constituída por técnicos, engenheiros e cientistas, formada na sua maioria por homens. Um tipo de história comum era a seguinte: um jovem alistava-se nas forças armadas durante a segunda guerra mundial. Servia com honra o seu país. No final da guerra, usufruía dos benefícios dados aos veteranos e ingressava na universidade. Após quatro anos, recebia um diploma de engenheiro. Alguns conseguiam, após mais dois anos, um diploma de mestre, enquanto outros, uma minoria, conseguia um doutoramento em física, biologia ou noutra especialidade de engenharia.

Ao graduar-se na universidade, os 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". E, após conseguir um bom emprego, começava a progredir na organização. Comprava uma casa nos subúrbios, um barco, ou uma *roulotte* para acampar e, também, um carro novo todos os anos. Fazia investimentos, um seguro de vida, mandava tratar da estética dentária dos filhos, fazia poupanças para a sua educação universitária e, em geral, tornava-se um membro satisfeito e de certa importância na sua comunidade. Cerca de vinte e cinco anos mais tarde, quando estava com aproximadamente 48 anos, perdia o emprego.

Quando cheguei a San Diego (eu mesmo um ex-mate-

mático 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 encontrar emprego em outras fábricas de aviões ou de componentes para aviões. Tudo o que tínhamos a fazer era entrar em contacto com estas empresas, descobrir as vagas existentes e colocar o homem certo no lugar certo.

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

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

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

Poderia o estado financiar pesquisas científicas? Poderia o município pagar por um estudo sobre terras pantanosas e sobre a ameaça ecológica decor-

rente da construção de condomínios na área? Poderiam esses cientistas ser contratados como professores pelo sistema escolar da cidade? Fizemos propostas a todos os sectores da comunidade — sem sucesso.

Chegou a ser realizada uma manifestação — uma marcha silenciosa pelas ruas do centro da cidade — para divulgar as nossas solicitações. Os jornalistas das televisões adoraram, mas nada resultou de todo esse esforço. Após algumas semanas, esses mesmos jornalistas procuravam 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 os seus colegas que vinham até ao escritório inscrever-se para o subsídio mínimo de 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 o nosso grupo.

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

guns meses.

A princípio, ocuparam-se a procurar um emprego tão bom ou melhor do aquele que haviam perdido. Não consideravam sequer a possibilidade de trabalhar por um salário inferior. Sem sucesso, começaram a candidatar-se a empregos de nível inferior. Por exemplo, gerentes de grandes departamentos de engenharia começaram a procurar emprego como engenheiros. Não obtendo resposta positiva e vendo o tempo passar, começaram a preocupar-se e aceitaram empregos bem inferiores à sua experiência e habilitações. Muitos relataram que, devido ao desespero, chegaram a tentar emprego em postos de gasolina. Foram recusados por serem "super-qualificados." *Queriam trabalhar, mas embora toda a humildade demonstrada, ninguém os queria. Esta experiência não era apenas humilhante: ela tornava a pessoa deprimida e desesperada.*

Enquanto tentávamos pensar como conseguir emprego para as pessoas e ajudá-las a prepararem-se da melhor maneira possível para as entrevistas, ouvíamos suas histórias no escritório e percebemos um fenómeno inexplicável, porém construtivo e encorajador: os voluntários, que vinham ao escritório, recebiam as chamadas telefónicas e conversavam com as pessoas que iam chegando, rapidamente encontravam emprego — mesmo não sendo um emprego formal, acabando por dar uma nova e satisfatória direcção às suas vidas.

Se tivessem conseguido

emprego de acordo com as suas funções anteriores, poderíamos suspeitar que estivessem aproveitar informações sigilosas sobre abertura de empregos e aproveitassem essa oportunidade, em vez de dar a informação a um dos colegas que a aguardavam. Mas, não era este o caso. Não só encontravam empregos, como também resolviam os seus problemas criativamente: algumas vezes começavam uma carreira numa direcção completamente nova.

*O que estaria a acontecer? O que significava essa observação? Será que o mero sentar-se no escritório e tomar café, tentar 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 a acontecer, poderíamos certamente tirar vantagem desta descoberta. A fim de testar a hipótese, um pequeno projecto piloto foi proposto: convidaríamos cientistas desempregados para uma reunião onde todos teriam a chance de fazer aquilo que estava a*

*acontecer no nosso escritório espontaneamente, ou seja, aprender o que precisavam saber para procurar emprego eficientemente, reflectir sobre as suas situações semelhantes de vida, compartilhar informalmente os seus sentimentos a respeito da crise, explorar com os outros soluções práticas para os seus problemas ou dos outros. Embora ninguém dispusesse uma teoria para explicar como isto poderia ser benéfico, o facto era que a despeito de um esforço hercúleo, nenhuma outra abordagem tinha oferecido a menor esperança de ajuda, sem falar em sucesso significativo.*

Os resultados do pequeno grupo que reunimos para testar esta hipótese confirmaram o seu valor potencial. Participantes do grupo rapidamente resolveram os seus problemas. Com base no sucesso do grupo piloto, o governo deu-nos uma pequena verba destinada a um programa mais longo que também seria investigado para uma melhor compreensão do que estava a acontecer. Pessoas desempregadas tiveram a oportunidade de frequentar o que chamámos de "clínicas de emprego." Havia cerca de vinte. Eram constituídas por cerca de dez cientistas desempregados, um ou dois conse-

lheiros ou supervisores estatais de desempregados (que, de alguma forma, também recebiam treino para usar posteriormente nas suas actividades profissionais), e dois facilitadores de grupo (geralmente um homem e uma mulher - apenas alguns facilitadores e nenhum participante fizeram parte de mais de um grupo). O grupo encontrava-se diariamente durante uma semana, na qual estava incluída também uma experiência intensiva de dois dias; a seguir, havia um encontro semanal com a duração de três horas, à noite, durante dez semanas. Duzentas e cinquenta pessoas participaram nas "clínicas de emprego".

Com a finalidade de pesquisar, este grupo incluía um número igual de pessoas que não haviam participado nas "clínicas", nem em nenhum programa governamental de aconselhamento ou reciclagem. 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.

Após seis meses, tendo a pessoa completado as suas actividades nas "clínicas de emprego", era solicitada a avaliar a sua mudança. Os resultados eram significativos. Das pessoas que participaram nas clínicas, 80% tinha conseguido um emprego satisfatório. Cerca de metade estava a tentar adaptar-se a uma actividade que a interessava e que era diferente dos empregos anteriores. Quase um terço estava envolvida num tipo de trabalho que sempre desejara desempe-

nar. 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 cineasta bem sucedido, 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 as 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 Projecto Para Uma Compreensão da Abordagem Centrada na Pessoa

*Sem que nos déssemos conta, ao desenvolver estes programas para ajudar cientistas desempregados, aplicá-*

*mos 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 factos falarem pelas suas teorias. Não procure nada além dos fenómenos; eles são a própria teoria." (Bortoft, 1986) A pessoa desempregada, por si só, trouxe a "teoria" e nós seguimos a sua direcção.

*Deve ser enfatizado que éramos extremamente activos. Tentámos tudo o 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 tiveram sucesso na mudança 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 a sua própria resposta à situação, após observar as realidades subjacentes que iam acontecendo, reconhecemos finalmente, que havia certos factores psicológicos que influenciavam o processo de ajudar as pessoas a fazer uma mudança bem sucedida e que esses factores poderiam ser promovidos e constituir uma ajuda efectiva 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 solicitados, tentámos ensinar às pessoas como procurar um emprego: a forma de escrever um curriculum vitae, a maneira de se vestirem para as entrevistas, como se apresentarem. Então, quando descobrimos a existência de factores psicológicos, oferecemos experiências de grupo que foram estruturadas para estimular os participantes a conversar e reflectir sobre as suas vidas. Mais tarde, descobrimos que os elementos essenciais já estavam presentes na própria reunião do grupo. A 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 rapidez como a vitalidade criativa necessárias ao processo.*

### *A dimensão pessoal*

Uma psicologia promissora começa 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 da sua inadequação quanto à selecção de um desses "módulos" ou da forma de pensar para a resolução do problema actual.

Pôde-se perceber tal fenómeno na população de cientistas e engenheiros desempregados. Por exemplo: muitos deles pensavam como um jovem de 23 anos que estivesse apenas a iniciar uma carreira: "Devo encontrar um emprego bem remunerado. Deve possibilitar promoções, de forma a que o 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. A minha família deve vir em primeiro lugar."

No entanto, um homem de 48 anos com filhos já criados e com casa própria já montada e que, pela primeira vez na vida, tinha a oportunidade de fazer aquilo que *realmente desejava*, ainda assim, continuava a pensar com a cabeça de um jovem de 23 anos, estando, certamente, a usar o "módulo"

errado. Frequentemente, ao começar a pensar de forma mais realista sobre o que realmente queria fazer o resto da vida, ele iniciava o caminho para esta nova vida.

### *A dimensão social*

Pessoas desempregadas que compartilhavam os 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 estavam a vivenciar - pareciam encontrar mais rapidamente o caminho para resolver as suas dificuldades.

*Não era meramente uma catarse emocional. Além de compartilhar sentimentos, ofereceram conselhos práticos umas às outras. Não conselhos gratuitos, mas, sim, sugestões sincrónicas com a orientação desejada pela outra pessoa. Por exemplo, um engenheiro, cujos sonhos se relacionavam com arte e que já pintava, mas nunca ousara mostrar publicamente o seu trabalho, foi posto em contacto com o cunhado de um outro participante que tinha uma galeria de arte. O encontro originou a venda de diversos quadros do novo artista acabando por conseguir dar à sua nova carreira uma base sólida.*

Há algo a ser dito também sobre o processo através do qual as pessoas se ajudavam umas às outras a imaginar como gostariam de viver dali para a frente. Isto resultou não apenas

em apoio e encorajamento mútuos, como também, ao colocar em foco os seus sonhos, de alguma maneira os tornou mais possíveis de serem realizados.

#### *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 se realizavam num prédio acinzentado onde funcionava um departamento do governo e onde o espaço físico era dividido com outras actividades, os participantes ficavam muito mais inibidos e menos propensos a explorar profundamente os 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 local.

*Assim, a abordagem bem sucedida não era eficiente, mas sim eficaz. Era, como aprendi na quinta, 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 a sua própria vida.*

*- um reconhecimento do valor da interacção 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 "novas direcções na vida" através de relacionamentos pessoais.*

*- uma tolerância para com a incerteza. Tentámos coisas que sabíamos mas elas não funcionaram. Fizemos outras que não compreendíamos muito bem mas surtiram efeito.*

Demos o melhor de nós à maior parte dos nossos colegas, a fim de conseguir 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 projecto, seria mais ou menos assim: se determinadas condições ambientais e psicológicas apropriadas estiverem presentes, as pessoas possuem a capacidade para reorganizar as 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.<sup>11</sup>

#### **O Que a Abordagem Centrada na Pessoa Não É**

*Em primeiro lugar, 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 ao 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 colectiva e da 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*

<sup>11</sup> 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.

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 facto de estarem ligadas por uma palavra e não por algo real.

Embora muitos tenham assinalado posições "existenciais" nas suas atitudes e outros se tenham referido às perspectivas "fenomenológicas" das suas intenções, esta abordagem não é uma *filosofia*. Da mesma maneira, também não se constitui numa infinidade de outras coisas frequentemente associadas de forma imaginária.

#### O Que a Abordagem Centrada na Pessoa É

*Como o próprio nome indica não é nada mais, nada menos do que uma abordagem. É uma postura psicológica, se assim o preferir, a partir da qual pensamentos ou acções podem emergir e experiências podem ser organizadas. É um "jeito de ser."* (Rogers, 1980)

Em parte, esta abordagem consiste:

- numa *confiança* numa "tendência direcional formativa" que Rogers (1980, p.133) descreveu como:

...uma tendência evolutiva em direcção a

uma maior ordem, maior complexidade, maior interrelação. Nos seres humanos, esta tendência manifesta-se quando o indivíduo se move 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 convicção de que isto é possível e que fazê-lo é a coisa mais importante do mundo neste momento.

- numa *intenção* de ser eficaz nos seus objectivos. 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 tenta ajudar, mas em ajudar realmente. Não implica tentar realizar uma "boa terapia", mas fazer algo que seja mais proveitoso para o cliente.

- em *ter compaixão* (o que não excluiria expressar bondade) pelo indivíduo e respeito pela sua *autonomia e dignidade*. Numa das suas primeiras tentativas para descrever a sua abordagem quando aplicada à psicoterapia, Rogers propôs que o terapeuta deveria ter "uma capacidade de simpatizar que não fosse excessiva, uma atitude genuinamente receptiva e interessada, ou uma pro-

funda 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 ela é, no seu próprio nível de ajustamento emocional, e dar-lhe alguma liberdade para elaborar as suas próprias soluções para os seus problemas". Rogers também acreditava que o terapeuta deveria ter uma "compreensão verdadeira de si mesmo, dos seus padrões emocionais e das suas próprias limitações e deficiências." (Kirschenbaum, 1979, p.96)

- uma *flexibilidade* de pensamento e de acção. 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 a ambiguidade*. Através desta abordagem, pode-se viver sem se apegar 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 factos ou razões". (p.277)

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

Numa linguagem menos precisa, mas, talvez, mais comunicativa, esta abordagem realiza-se quando alguém dirige a melhor parte de si mesmo para a melhor parte do outro e, assim, pode emergir algo de valor inestimável que nenhum dos dois faria sozinho.<sup>21</sup>

**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. Não foi tão bem especificado como a teoria e varia substancialmente de terapeuta para terapeuta. 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 exigências 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, derivam da mesma *abordagem*. Voltaremos em breve ao tema do método quando da aplicação da *abordagem*.

No caso da terapia centrada no cliente, desenvolveu-se um corpo considerável de pesquisas para testar as hipóteses propostas a partir do estudo da sua teoria e prática. Embora de maneira geral, as

pesquisas se tenham 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 tem impulsionado a psicoterapia como um todo. A abordagem centrada na pessoa, por sua vez, não tem sido pesquisada desta maneira.

**Uma abordagem Independentemente do Nome Que se lhe Atribua**

*A abordagem centrada na pessoa é a mesma abordagem que foi usada para desenvolver a terapia centrada no cliente e outras actividades. A abordagem, só recentemente, foi chamada de "centrada na pessoa". No início, era meramente uma abordagem. (Rogers, 1939) A partir da altura em que se formulou um método distinto para a prática da psicoterapia, começou a ser conhecida pelos desenvolvimentos subsequentes como: abordagem não-directiva (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*. Depois, à medida que as aplicações da *abordagem* se começaram a desenvolver noutros campos para além da tera-

<sup>21</sup> Algumas pessoas parecem gostar da ideia de que podemos cultivar este *jeito de ser* como uma forma de vida, enfrentando cada situação quotidiana 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 de ser aplicável de forma eficiente às várias situações que possam melhorar a vida de muitas outras pessoas.



pios 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 Versus 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) incluíram sempre 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 centrada no aluno" e da "liderança centrada no grupo" que estas actividades 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,

22 A PESSOA COMO CENTRO

Personalidade e Relações Interpessoais", para o livro de KOCH (1959) "*Psychology: A Study of Science*", Rogers já tinha começado a distinguir as aplicações da terapia das aplicações da abordagem na qual a terapia estava baseada. Neste caso, ele chamou à abordagem "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 a fazer o que se "sabe" fazer. Ao fazê-lo, pode ser difícil evitar objectivos 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 a aprendizagem numa má sessão de terapia. Educação, e não psicoterapia, é o objectivo 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 fenómeno nos seus próprios termos pode não apenas ser ineficaz para se cumprir os objectivos desejados, como também perigoso. Há evidências de que dois grandes projectos baseados em "modelos" e princípios derivados da terapia centrada no cliente podem não ter sido tão bem sucedidos como seria de esperar. Um desses projectos consistiu numa tentativa de modificar o sistema de uma escola parti-

cular. (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. 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 planeada de um treino 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 você?" "Você só consegue repetir o que dizemos? Como se sente? O que está a pensar? Quem é você?", perguntarão. Acima de tudo, talvez um modelo das respostas-reflexo rogerianas ou da técnica de "focalização" possa tornar-se irritante. O seguinte exemplo ilustra esta situação. Certa par-

participante numa 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 os seus sentimentos". A despeito da sua aparente sinceridade, as pessoas que ela tentava "facilitar" rapidamente passavam a ignorá-la. Aqueles que se manifestavam faziam uma pausa até que ela acabasse a sua intervenção e, então, continuavam. Após diversas dessas interrupções "reflexivas," os participantes do grupo ficaram visivelmente aborrecidos. Determinado indivíduo, muito irritado, mandou-a calar e cuidar da própria vida, afirmando de que ele pudesse completar os 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 o meu esforço para ouvir reflexivamente, mas grande parte das minhas intervenções caem no vazio". Rogers comeu mais um pouco de salada e, após um momento de reflexão, replicou diplomaticamente: "Creio que o grupo está a desafiar-nos para buscarmos dentro de nós uma *empatia mais profunda*."

Como pode alguém expressar uma empatia mais profunda? De uma forma que seja sensível à realidade actual. 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 irreflectida dos princípios da terapia centrada no cliente ou de qualquer outra terapia.

Este facto frequentemente surpreende os terapeutas centrados no cliente que não conseguem acreditar que estão apenas a desempenhar um papel, a despeito de todas as suas boas intenções e esforços conscientes no sentido de evitá-lo. O próprio Rogers, que inocentemente adoptou a postura de "tentar compreender cada coisa que a pessoa dissesse", 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 o seu manual, entende, e estou certa de que se você se tivesse realmente soltado mais, tivesse 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 à 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, podem tornar-se impetuosos e impacientes. Ao invés de aceitar, podem demonstrar passividade e tornarem-se inactivos.

Quando os participantes de um grupo conseguem 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 frequentemente isto ocorre, resultar num "ambiente facilitador". Isto implica 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 dado, no início deste artigo, dos cientistas desempregados) significa confrontar um fenómeno (tal como a psicoterapia, a aprendizagem em sala de aula, os grupos de encontro, ou os grandes grupos) com aquele "jeito de ser" já descrito, o qual pode também incluir não apenas respeito pelos outros, mas o ser capaz de lidar com a hostilidade e o cepticismo. Pode significar enfrentar tanto o desconhecido quanto os próprios medos e dúvidas. Pode significar lutar pelas próprias ideias, mas desistir delas por outras melhores. Frequentemente, isto requer uma paciência activa: 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.*

### **O Modelo Teórico da Terapia Centrada no Cliente Não Explica Adequadamente as Aplicações da Abordagem Centrada à 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 de 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 a sua formação, têm revelado a necessidade de se repensar o modelo psicológico da terapia centrada no cliente. Da forma como está não fornece explicações suficientes para estes fenómenos, nem para outras ocupações actuais.

#### **O mito da vítima da sociedade.**

O modelo psicológico 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 direcção da auto-actualização é, então, actualizada numa relação com um terapeuta centrado no cliente e o cliente poderá viver mais próximo da sua realidade "organísmica."

Rogers (1981) insistia em considerar "os membros da espécie humana... como essencialmente construtivos

na sua natureza fundamental, mas prejudicados pelas suas experiências." A ideia de que influências culturais eram responsáveis pelos problemas de determinado cliente era frequentemente a própria percepção deste cliente sobre a realidade e, em consequência 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 abstracção. 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 os participantes se podem culpar por isto. Cada participante não pode ser apenas a vítima. Alguns devem ser também aqueles que vitimam.

O modelo teórico da terapia centrada no cliente propõe que, numa relação com um terapeuta, o cliente possa rever o seu conceito de self de acordo com a experiência organísmica. Esta revisão baseia-se em parte numa reflexão do tipo, "Estou a viver de uma maneira que me satisfaz profundamente, e que realmente me expressa?" (Rogers, 1961) Não há nada de errado nisto. *Carpe Diem*

Não há nenhum proble-

ma, isto é, a menos que a sua "profunda satisfação" impeça algum dos 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 tenham tornado naquilo a que eu gostaria de chamar homem."

Na realidade, embora se tenham tornado indivíduos mais seguros, as pessoas que concluíram a terapia centrada no cliente não podem ser citadas como tendo aprendido a ter 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. 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 o seu próprio destino.**

O modelo psicológico da terapia centrada no cliente pressupõe que as pessoas podem ser dignas de confiança para fazerem a coisa certa e de que elas são sempre responsáveis pelas suas próprias ações.

É claro que este não é o caso. Em workshops de grandes grupos, por exemplo, é comum que os participantes se comportem de determinada forma nas reuniões do grupo e mais tarde, quando a sós, se arrependam das 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 decidido o contrário.

Este fenómeno 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 da sua alimentação de baixo custo (a qual, para ser produzida em grande escala, desperdiça considerável quantidade de solo, um património básico do planeta), dos seus automóveis (cujo exaustor polui o ar que respiram), dos seus frigoríficos ou utensílios com spray (cujos gases pressurizados destroem a camada de ozônio, que protege o planeta da radiação), dos seus computadores pessoais (cuja fabricação gera subprodutos que estão entre os mais tóxicos). O efeito geral deste fenómeno 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 admi-

te desejar e cuja desistência solitária não leva praticamente a nada no que diz respeito a mudar o sistema.

Não são apenas os nossos comportamentos que estão coordenados desta maneira obscura, mas também o nosso próprio funcionamento biológico parece estar ligado de várias maneiras. Por exemplo, Lynch (1985), a partir das suas pesquisas para relacionar 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 o seu desenvolvimento emocional — isto é humano — e de significados." (p.276)

O efeito placebo é um outro exemplo do organismo a reagir 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 a ocorrer. Pacientes curados por placebo explicam: "Quando alguém se preocupa com você, você melhora." ou "Para melhorar, você deve esforçar-se." ou "Você tem dentro de si o poder de melhorar." ou "O tratamento é uma manifestação de que você está a tentar transformar-se."

Qual 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) Melhoram mesmo quando se lhes conta que as pílulas que vão tomar "não contêm nenhum remédio, apenas açúcar." (Park & Covi, 1965) Ao considerar este assunto, não devem ser esquecidos os relatos sobre efeitos paralelos tóxicos causados pelos placebos (Becher, 1955), principalmente pelo mais surpreendente: o placebo adição. (Mintz, 1977) Dados sobre o efeito placebo demonstram-me que a mente que governa não abarca completamente a realidade na qual funciona e que o organismo total é capaz de uma autocura que ultrapassa de longe a nossa compreensão actual.

#### *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 académicos, congregações religiosas. Cada uma tem o seu próprio uniforme, mitos, ritos de passagem, jargões e assim por diante. (Morais & Marsh, 1988) Grande parte dos comportamentos em workshops de grandes grupos pode ser considerado tribal e deveria ser

entendido como tal para que o comportamento do grupo possa ser significativo.

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." As suas observações foram ignoradas quase durante um século. Entretanto, actualmente há muita discussão sobre "órgãos mentais" interactivos ou "módulos" da mente. Uma considerável lista de supostos módulos já se formou. 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 reacções emocionais à mesma situação social em workshops de grandes grupos, também sugere uma complexidade que excede os limites do conceito de self proposto pelo modelo 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 seleccionado 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 Cicaldini, 1985, para muitos exemplos.) Este ponto de vista também explica porque uma pessoa pode agir e sentir de forma completamente oposta se está numa reunião de grupo ou se está sozinha, sentindo sempre que é uma entidade singular.

Além disto, há uma "consciência dividida," fenómenos 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 comunicar com o mundo exterior sem que a mente que comanda tenha qualquer conhecimento da sua presença, ou das suas interacções.

Num pequeno número de conferências, James (1896) descreveu vários "estados mentais excepcionais." De entre os temas por si discutidos estão sonhos, hipnose, automatismos, personalidade múltipla, possessão demoníaca, feitiçaria, insanidade e genialidade. James (1890) também admitiu que uma pessoa "tem tantos selfs sociais quanto são os indivíduos que o reconhecem e dele têm uma imagem nas suas mentes."

Fenómenos semelhantes são facilmente verificados em

workshops de grandes grupos e não podem ser explicados só pela teoria da terapia centrada no cliente.

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

Os vários "estados mentais excepcionais," embora difíceis de serem aceites por muitos, não são tão surpreendentes quanto outras subtis, 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 ausência" nas pessoas. (Mintz, 1956) Uma sala bonita não tem apenas um efeito oposto; Ulrich (1984) demonstrou 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 afectam o humor de algumas pessoas. (Rosenthal, et al, 1984) Cores, música, cheiros também influenciam a consciência. Mesmo uma refeição pode afectar o raciocínio de uma pessoa. (Ra-

zran, 1938)

Iões positivos surgidos de alterações meteorológicas e também presentes no ar poluído podem provocar irritabilidade, enxaquecas, náusea e congestão respiratória. Enquanto a inalação de pequenos iões 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 eléctricas de alta tensão e computadores pessoais afectam 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 fenómenos influenciam a consciência da mesma maneira subtil 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 dos seus fenómenos quanto das suas condições." No seu texto mais clássico, ele dissertou, entre outras coisas, sobre os seguintes temas: correntes de pensamento, consciência do self, atenção, conceitos, discriminação e comparação, associação, percepção do tempo do espaço e dos objectos, 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 actuais, quanto consistente com a tendência histórica do pensamento de Rogers no que diz respeito à "experiência organísmica", fazer assentar uma psicologia para estas aplicações na biologia evolutiva.*

Talvez alguma coisa

ele valoriza a exper. em dete / o das atitudes

compatível com as linhas da "psicologia evolutiva" (Cosmides, Tooby & Barkow, 1992) pudesse ser um ponto de partida promissor para o desenvolvimento desta psicologia. Assim, 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 selecção natural. Também assumiria que o nosso corpo e cérebro actuais - e, portanto, a nossa mente - se adaptaram ao meio de vida dos caçadores/colectores do Pleistoceno há cerca de dois milhões de anos atrás.

As adaptações sociais também evoluíram a partir de milhões de anos de vida nómada, mas podem não estar mais adequadas às condições sociais que começaram há apenas alguns milhares de anos atrás e que estão agora a mudar a um ritmo estonteante. Não houve tempo suficiente para que a evolução desenvolvesse as suas maravilhas nas 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 as 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 recusar-nos a obedecer a estas adaptações tribais.

Entrar em transe, a fim de aprender com os espíritos dos mortos como vislumbrar direcções para pessoas desesperadas, ou ir à guerra, podem estar apenas a um passo do acto de pintar a face e do fanatismo por uma equipa de futebol. Danças em redor da fogueira no meio da floresta e o teatro das torcidas no estádio do Maracanã podem ser ambas o resultado da mesma adaptação. Grupos de motociclistas e grupos da alta sociedade, ao escolherem os 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 (com o qual tanto a biologia quanto a psicologia se têm confrontado sem encontrar explicações) assim como as diversas influências ambientais sobre a consciência humana: iões 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, acto que não seria difícil de explicar dentro do esquema teórico acima proposto.

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 se tendo desenvolvido para lidar com as ne-

cessidades de sobrevivência na existência caçadora-colectora. 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 nos estamos 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 actuais, pode não ser construtivo.

Contudo, não devemos ficar exageradamente impressionados com estes "insights". Deveríamos dispendir algum tempo para testar estas perspectivas, investigando, reflectindo, aprendendo. Um ponto de vista como este pode oferecer explicações importantes para grandes blocos de fenómenos. Entretanto, a história sugere que quanto mais poderosa é uma teoria, tanto maior deve ser o cuidado quanto à sua utilização. Lembremo-nos 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 elimina-*

da. No entanto, caminhar por tentativas deve também fazer parte da abordagem centrada na pessoa enquanto se tecem teorias.

#### Bibliografia

- 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.
- Bortol, 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 electromagnetic 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.
- Caldin, 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.
- Hellertine, 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) *Erebnisorientierte Gruppen Psychotherapie*. 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.
- Wolff, 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. (nbrev1, Dez 1995).

<sup>14</sup> Pode ser que a compreensão completa da consciência nunca resulte numa explicação "biológica". Embora se tenham feito alguns esforços iniciais para fornecer uma explicação estritamente biológica, eles ainda precisam de ser mais convincentes. (Ver Crick, 1994, para os mais recentes e menos comprometidos.)