



## UMA EXPERIÊNCIA DE FACILITAÇÃO DA CONCILIAÇÃO DO CLIENTE CONSIGO MESMO

*Leonídia Aparecida Pereira da Silva<sup>1</sup>. Virginia Teles Carneiro<sup>2</sup>*

1 Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) e Residente de Psicologia da Residência Multiprofissional em Saúde da Criança (REMUSC/SES-PB). Av. Floriano Peixoto, 793, Apartamento 409C. Jaguaribe, CEP: 58015-280. João Pessoa - PB, Brasil, E-mail: [leonidiapereira1@gmail.com](mailto:leonidiapereira1@gmail.com);

2 Doutora em Psicologia pela Universidade Federal da Bahia (UFBA) e Professora Adjunto IV do curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG);

### RESUMO

Considerando que a psicoterapia é um processo, como pode o terapeuta “criar um clima” em que uma pessoa em conflito consigo mesma se sinta segura para usá-la em prol do seu próprio crescimento pessoal? A resposta está em um modo de ser do terapeuta que expresse as chamadas atitudes facilitadoras do processo terapêutico: empatia, consideração positiva incondicional e congruência. Atitudes estas que o terapeuta deve dirigir ao cliente que esteja em um estado de incongruência e que procura receber ajuda para a resolução de seus conflitos. O objetivo deste trabalho é relatar uma experiência de atendimento psicoterápico, vivida durante o período de estágio supervisionado ocorrido em um Serviço Escola de Psicologia, no qual houve a facilitação do processo de conciliação de um cliente consigo mesmo. Foram realizados 10 atendimentos embasados nos princípios da Abordagem Centrada na Pessoa. A partir das experiências com as atitudes facilitadoras vivenciadas na relação terapêutica, o cliente potencializou sua tendência atualizante, conseguindo lidar com sua questão: o que ele queria *versus* o que as pessoas esperavam dele. Alcançou o equilíbrio entre esses dois polos, conciliando-os, percebendo e conseguindo separar o que era dele e o que era do outro e o que devia ser feito com isso, experimentando, assim, um maior nível de congruência entre sua experiência e seu comportamento.

**Descritores:** Psicoterapia Centrada na Pessoa; Empatia; Autonomia Pessoal.

## AN EXPERIENCE TO FACILITATE CUSTOMER CONCILIATION WITH YOURSELF

### ABSTRACT

Considering that psychotherapy is a process, how can the therapist “create a climate” in which a person in conflict with himself feels safe to use it for his own personal growth? The answer lies in a therapist's way of being that expresses the so-called attitudes that facilitate the therapeutic process: empathy, unconditional positive consideration and congruence. Attitudes that the therapist should address to the client who is in a state of incongruence and who seeks to receive help in resolving his conflicts. The objective of this work is to report a psychotherapeutic care experience,



lived during the supervised internship period that took place in a Psychology School Service, in which a client's reconciliation process with himself was facilitated. 10 consultations were carried out based on the principles of the Person-Centered Approach. From the experiences with the facilitating attitudes experienced in the therapeutic relationship, the client enhanced his current trend, managing to deal with his question: what he wanted versus what people expected of him. He reached the balance between these two poles, reconciling them, realizing and managing to separate what was his and what was from the other and what should be done with it, thus experiencing a greater level of congruence between his experience and his behavior.

**Keywords:** Person-Centered Psychotherapy; Empathy; Personal Autonomy.

## CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) é fruto do trabalho do norte-americano Carl Rogers, que ao longo de sua trajetória manteve como preocupação central o respeito ao ser humano. Inicialmente suas ideias giraram em torno da criação de uma nova forma de praticar a psicoterapia individual, mas seu pensamento alcançou campos diversos, como a educação, a comunidade e o trabalho com grupos. Foi na década de 1940 que Rogers descobriu que suas contribuições constituíam um ponto de vista diferente dos que vigoravam na época, percebendo, assim, que em certa medida estava fazendo surgir uma nova abordagem em psicoterapia (1-2). Ele não criou uma nova técnica psicoterápica para objetivos já conhecidos, e sim modificou o que se pensava até então sobre as relações de ajuda (3).

Uma das bases dessa mudança de paradigma é a confiança no ser humano, ou seja, a crença de que o organismo é movido por uma tendência inerente a desenvolver todas as suas potencialidades e para desenvolvê-las de maneira a favorecer o seu enriquecimento, definida como tendência atualizante (1). Partindo de sua experiência clínica, Rogers elabora teorias para a personalidade e para a psicoterapia. Resumidamente, pode-se dizer que a tendência atualizante fluirá melhor se forem proporcionadas condições psicológicas e sociais adequadas, voltadas para o respeito à autonomia, e que poderá ser desvirtuada pela necessidade de aceitação positiva e incondicional do outro e de si, gerando distorções na forma como as experiências são simbolizadas, o que o autor chama de incongruência (1). É a vivência de incongruências que leva o cliente à psicoterapia. Rogers, então, entende que a psicoterapia não é um campo para aplicação de técnicas, mas sim um espaço em que terapeuta e cliente estabelecem uma relação intersubjetiva, na qual o terapeuta



buscará facilitar a autonomia do cliente e uma abertura à experiência com vistas à congruência, através do que ele chamou de atitudes facilitadoras (1,4).

Rogers considerava que as atitudes são mais importantes do que as técnicas, tornando a ACP muito mais próxima a uma ética. Os comportamentos do terapeuta podem variar, pois o fundamento principal está nas atitudes que predisõem as ações, sendo três delas as principais: a compreensão empática (a capacidade do terapeuta de compreender o cliente a partir das referências deste último), a consideração positiva e incondicional (respeitar as experiências do cliente, esforçando-se para não elaborar julgamentos morais sobre elas) e a congruência (o terapeuta deve estar também atento a si mesmo, vivenciando com autenticidade os sentimentos, emoções e pensamentos que lhe ocorrem no momento do atendimento). Assim, na psicoterapia seria criado um “clima permissivo” à abertura a experiência, o que provocaria mudanças no cliente. Por conseguinte, se a conduta do terapeuta não contempla essas atitudes em seus traços característicos, ele não será capaz de desencadear, no cliente, o processo denominado “atualização de si” ou “crescimento pessoal” (1-4).

Adotando como base o referencial teórico desta abordagem, o presente trabalho tem como objetivo relatar uma experiência de atendimento psicoterápico, vivida durante o período de estágio supervisionado ocorrido em um Serviço Escola de Psicologia, no qual houve a facilitação do processo de conciliação de um cliente consigo mesmo. É importante destacar que o cliente autorizou a publicação deste relato, através da assinatura em um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e que foram omitidas todas as informações que possibilitassem sua identificação. Este relato foi elaborado após a finalização da psicoterapia, pois não havia o objetivo desta descrição durante o período em que ocorreu o processo psicoterápico.

## **CAMINHO PERCORRIDO**

Durante a formação em Psicologia temos contato com diversos relatos clínicos, através de diferentes olhares teóricos e metodológicos. Essa diversidade faz com que nos perguntemos o que motiva alguém a escrever um relato de atendimento, diante das mais diferentes possibilidades de escrita. A opção por relatar essa experiência específica se deu pela percepção de uma “evolução” das potencialidades do cliente mesmo em meio a poucas sessões, considerando que o tempo do estágio supervisionado é limitado. Isso nos fez considerar que estávamos diante do que se



denominaria de caso “completo” e “bem sucedido”, como dito por Rogers no seu famoso caso da Senhorita Vib (4).

Foram realizadas dez sessões de psicoterapia ao longo de pouco mais de três meses durante o período de estágio supervisionado. O cliente procurou espontaneamente o Serviço Escola de Psicologia, realizou uma entrevista de triagem e, posteriormente, foi chamado para ser atendido semanalmente. O registro escrito do que foi discutido em cada sessão foi elaborado em dois documentos: Um deles é institucional, denominado ficha de evolução, e é parte integrante da pasta individual de cada usuário que frequenta o Serviço Escola, na qual se escrevem informações mais resumidas e técnicas de cada atendimento. O outro é uma espécie de relatório de cada sessão, no qual os estagiários discorrem mais livre e detalhadamente sobre os atendimentos, tendo como objetivo principal a discussão em situação de supervisão, juntamente com o orientador de estágio.

Este trabalho foi realizado tomando como base principal o relatório feito após cada sessão, ou seja, na perspectiva da estagiária que atendeu o cliente. O esforço da escrita foi tentar sintetizar aspectos que denotam mudanças vividas pelo cliente, bem como a experiência da psicoterapeuta em formação. É importante dizer que, ao final da psicoterapia, tanto terapeuta quanto cliente consideraram que houve um progresso sensível. Mas a escrita, obviamente, diz de um recorte apreendido no transcorrer de uma psicoterapia, “é apenas um ‘instantâneo’; isto é, uma imagem — realmente, uma versão — daquilo que ela é no momento e nas condições da terapia” (4). A noção de caso “bem-sucedido” satisfaz, de modo geral, à ideia de caso “concreto”. Empregada devido ao anseio de demonstrar “a natureza positiva dos resultados mais do que a presença manifesta, observável das diversas fases características do processo (4). O relato a seguir se resume em potencialidades: na potencialidade do crescimento pessoal do cliente, na potencialidade do tornar-se psicoterapeuta da ACP, na potencialidade da clínica e da relação terapêutica.

## **O PROCESSO DE BUSCA DE UMA PERCEPÇÃO MAIS COERENTE DE SI**

Em seu primeiro atendimento, o cliente, que será aqui denominado de João para preservar sua real identidade, se mostrou bastante reservado, demorou para falar, fazia algumas pausas e silêncios, procurava racionalizar tudo o que era falado no atendimento, trazia muito os outros em seu discurso e tinha uma visão cristalizada de suas questões, como se não tivesse saída, endereçando a responsabilidade por esse



contexto aos outros atores envolvidos. Parecia não se ver como ator, se colocando enquanto espectador daquilo que os outros faziam de sua vida.

No que diz respeito a essas questões trazidas pelo cliente, a estagiária pôde perceber que ele se encontrava em um estágio rígido e com certo afastamento da sua experiência pessoal, assemelhando-se ao que Rogers descreve como sendo o início do processo terapêutico (5). Diante disso, foi assumida uma postura pautada em intervenções que objetivaram, segundo a proposta rogeriana, criar um ambiente em que o cliente pudesse aos poucos “chegar a reconhecer que tem esses sentimentos negativos e que é capaz de aceitá-los como uma parte de si mesmo, em vez de projetá-los nos outros ou de ocultá-los por detrás de mecanismos de defesa”(4).

No segundo atendimento, João verbalizou sobre a identidade de pessoa dedicada que foi sendo expressa por ele durante a sua vida e que foi sendo reforçada por pessoas com as quais conviveu, principalmente com relação aos estudos. No entanto, essa imagem de dedicação passou a ser questionada a partir do momento em que ele decidiu que queria seguir carreira acadêmica ao invés de ingressar diretamente no mercado de trabalho. Optou, então, por fazer duas especializações e tentar ingressar em um mestrado. Isso contrariava sua família, que insistia que o melhor caminho era conseguir um emprego, uma vez que já estava formado. Era difícil para a família aceitar a escolha por outro caminho que não fosse um emprego, pois seria assim que, de cordo com eles, se faria jus ao diploma conquistado.

No tocante a essa demanda apresentada, houve um esforço por parte da estagiária no sentido de compreendê-lo por meio da empatia, da aceitação positiva incondicional e da autenticidade na relação terapêutica, buscando intervir por meio de respostas-reflexo que expressassem a participação da psicoterapeuta em formação na experiência imediata do cliente, para que ele pudesse se ouvir através do “eu terapeuta”. Assim, ele foi experienciando a aceitação do que ele era e do que dizia, possibilitando o desdobrar de uma expressão simbólica mais fluída, ainda que apresentando rigidez (5).

A terceira sessão girou em torno da influência que a postura de seus familiares exercia nele, alimentando um dilema interno sobre o que seguir: o que ele queria versus o que os outros esperavam dele. Além disso, o seu contexto financeiro o levava a ficar inseguro quanto às suas aspirações, refletindo que talvez a família estivesse certa, já que a sua mãe estava desempenhando a função de ser a mantenedora da casa e de a sua namorada, também recém-formada, já ter ingressado no mercado de



trabalho. Isso tudo o fazia se questionar se a família não tinha realmente razão quando dizia que ele deveria estar trabalhando.

À medida em que ele narrava as suas queixas, era perceptível o incômodo que sentia quando trazia à tona esse contexto, no qual ele foi se dando conta da pressão que sentia com relação a essa situação e da influência que esses comentários exerciam, o levando a questionar se o que ele queria era realmente o melhor a se fazer. João estava conseguindo expressar com mais liberdade os seus sentimentos apesar de ainda manter-se rígido com relação a eles, a diferença é que possivelmente passaram a ser reconhecidos como tais, deixando de se apresentar como fatos exteriores. Diferenciou melhor suas emoções e significados, considerando suas opções pessoais como impotentes.

Foram então adotadas intervenções objetivando facilitar a tomada de consciência do cliente com relação aos seus sentimentos (fossem eles bons ou ruins), os seus sonhos, as suas dificuldades, situações frustrantes e sobre como ele agia, o que dizia ou deixava de dizer, trazendo à tona também as opiniões de seus familiares as quais eram trazidas por ele na terapia o fazendo refletir e descobrir de que modo e como essas falas interferiam no seu comportamento, nas suas vivências, nos seus quereres.

A partir do quarto atendimento foi possível notar uma mudança mais significativa de postura. Ele chegou relatando que os atendimentos anteriores o haviam feito pensar melhor sobre as suas questões e que ele mesmo passou a se ver como protagonista nas histórias que havia narrado. Notou que ele pode se impor, que ele pode agir para que a mãe aos poucos fosse parando de demandar dele ações que antes ela mesma fazia, uma vez que percebeu que à medida em que ele permitia que isso acontecesse, mais o comportamento dela era alimentado e reforçado, o que o levou a concluir que isso não estava ajudando nem a ele e nem a ela.

O cliente estava conseguindo descrever sentimentos com maior intensidade, implicado em trazer as experiências para o momento presente, não permanecendo mais tão estruturadas no passado. Além disso, havia uma tendência a diferenciar melhor os seus sentimentos e os significados pessoais neles envolvidos, procurando alcançar uma maior clareza a respeito dos mesmos. Aos poucos, ia percebendo certas incoerências entre as experiências e o seu “eu”, chegando a tomar consciência da sua responsabilidade frente às suas questões, apresentando uma maior participação na relação terapêutica, bem como empenhando mais confiança no processo (5).



Na sessão seguinte, iniciou relatando que a terapia o ajudou a perceber que outro motivo para ele não querer ingressar no mercado de trabalho, é o medo de não se sentir preparado. Quanto a isso, exemplificou que recentemente havia recebido uma proposta para publicar dois textos seus, mas recusou pensando que ninguém ia valorizar esses materiais, já que foram escritos por um “recém-formado que ainda tinha muito a aprender”. Sobre essa questão, a partir de intervenções e das atitudes facilitadoras, bem como do interesse de João em se ajudar a ser ajudado, cliente e terapeuta chegaram ao desfecho de que a sensação de nunca estar pronto o impedia de dar um passo à frente. Ele estava cada vez mais se encontrando consigo mesmo, experienciando e reconhecendo medos, anseios, inseguranças, desejos e perspectivas de mundo. Aparentava estar conseguindo expressar seus sentimentos com mais liberdade, como se os tivesse experimentando naquele momento e demonstrava cada vez mais abertura em trabalhar as suas incongruências nas experiências, assumindo mais responsabilidade diante das suas questões (5).

No sétimo atendimento, o cliente voltou atrás na decisão de não publicar os seus dois textos, uma vez que parou para refletir sobre o estar pronto e chegou à conclusão de que não precisa estar pronto, mas sim, se sentir apto para tal. Demonstrou estar feliz e animado por chegar a essa conclusão e passando a avaliar que agora estava no caminho certo, uma vez que ao invés de achar que ninguém o valorizaria, ele passou a perceber que só o fato de ter recebido o convite para publicação já indicava que ele estava apto para isso e que o que ele escrevia trazia contribuições importantes. João parecia estar experienciando seus sentimentos de maneira plena e no momento imediato em que apareciam, vivendo as suas experiências no campo subjetivo e percebendo a diferença entre sua conjuntura atual e a sua referência anterior (5).

Corroborando a isso, faz-se importante destacar que a psicoterapia sob a luz da ACP tem como finalidade proporcionar ao cliente um ambiente livre de ameaças e conflitos, possibilitando que aconteça o amadurecimento. A ênfase recai sobre a noção que o cliente tem do seu eu, de modo a focar-se nas diferenças que o terapeuta apreende entre o eu percebido pelo cliente e o eu do seu comportamento. A junção da tendência atualizante com a noção do eu, produz o comportamento: “A primeira representa o fator dinâmico e a segunda o fator regulador. Uma fornece energia, outra a direção” (1). Portanto, quanto mais autêntica a percepção de si, mais eficaz essa tendência será. De modo tal que à medida que o cliente começa a perceber-se com



um comportamento que é coerente com o eu percebido, começa a sentir-se seguro e a entrar em contato com a sua potencialidade.

No oitavo atendimento, quando João iniciou falando sobre o atendimento passado, contou que decidiu prestar uma seleção para professor, por entender que seria uma experiência que o auxiliaria a se sentir mais *apto* para prestar outras seleções. Salientou que a terapia fora determinante para que ele se visse decidindo e se percebendo *apto* para vivenciar essa seleção, coisa que outrora não faria.

Um fato interessante do relato inicial deste atendimento diz respeito à capacidade expressa por ele de se perceber pedindo a aprovação de uma professora, perguntando a ela se deveria mesmo prestar a seleção. Ao passo que a mesma respondeu: “como é que você vai ser levado a sério pela banca se você não está se mostrando firme na sua decisão de concorrer à vaga?”. Foi então que ele relatou ter lembrado da terapia e percebeu-se tentando sabotar a sua decisão anterior, bem como, entendeu o motivo pelo qual fez isso: a sua tendência em pôr em xeque a sua própria experiência e decisão em detrimento de se colocar em situações em que outras pessoas tenham o poder de aprovar ou desaprovar as suas experiências e decisões.

O nono atendimento girou em torno disso e foi denominado pela estagiária como *A potencialidade*. Relatou outros casos passados em que agiu de forma semelhante, chegando a afirmar e a entender que, no final das contas, é ele quem sabe o que é melhor para ele. Ele afirmou categoricamente: “eu é que sei o que é melhor para mim”. Após essa frase, dita com veemência e assertividade, a estagiária pontuou o quanto sentiu firmeza no que ele havia dito e o quanto sentiu que ele havia entendido e chegado ao desfecho da questão trazida por conta própria. Ela estava ali como facilitadora do processo e a importância de ele ter sido tão autêntico e congruente com o que sentia era o mote para finalizar a sessão porque ele chegou na saída: sabia o que realmente queria e o que realmente importava. O cliente mostrou que o processo terapêutico estava cumprindo o seu papel, mais ainda, demonstrou que ele estava presente no processo, que estava se encontrando e se conhecendo. A clareza com que se deu a comunicação interior dos sentimentos de João foram marcantes nesse atendimento, apresentando segurança e liberdade na sua comunicação para com a terapeuta, estava escolhendo e aceitando ser ele mesmo e estando congruente consigo mesmo (5).



O último atendimento foi o reflexo de todo esse processo, demonstrou mais uma vez o quão real foi o encontro terapêutico e o quão transformador ele foi. A estagiária lhe escreveu uma carta, onde fez uma retrospectiva como terapeuta e sua perspectiva de João como cliente. Apontou momentos marcantes dos atendimentos que contribuíram para o processo de tornar-se psicoterapeuta da ACP e para o processo dele nos seus encontros consigo mesmo e com a sua potencialidade e autonomia, indicando que ele poderia ficar à vontade para ler e opinar também sobre o caminho percorrido até ali e sobre o encerramento desse ciclo.

Na concepção rogeriana, o terapeuta deve se pautar no exercício de entender o cliente não como algo já determinado ou como um rótulo ou a partir de conceitos, regras e passo a passo, mas sim como um ser de possibilidades. O objetivo da psicoterapia seria, então, dar condições ao cliente para que ele se tornasse quem ele é (5). “Tornar-se o que se é” diz respeito a estar aberto às possibilidades da existência, mas não no sentido de buscar uma dita “essência” de sua personalidade, mas sim de passar a perceber em si mesmo características que antes lhe assustavam e que agora, através da terapia, passa a ser capaz de conviver melhor com elas, no caminho de maior autenticidade.

Em cada atendimento e no processo terapêutico como um todo não se sabia previamente o caminho a seguir, mas terapeuta e cliente caminharam juntos e chegaram onde mais fazia sentido. Neste último atendimento, o cliente pontuou que comparava essa terapia com um texto que leu sobre o conceito de super homem em Nietzsche e uma analogia com o ser aranha. Narrou que a aranha segue em busca da realização de seus objetivos construindo as suas teias faça chuva ou faça sol, não importam os obstáculos, não há vento ou tempestade que lhe impeçam de seguir em frente, cada vez mais certa de si e do que quer. Disse que a terapia significou isso: seguir sua vida mesmo em meio às adversidades, se conhecendo cada vez mais e entendendo o que quer e como pode agir para atingir o que quer.

Acrescentou que antes ouvia relatos de pessoas que diziam como eram as suas psicoterapias e se questionava, pois eles falavam de sofrimento e angústia com o processo e a experiência dele estava sendo diferente, pois a sensação mais presente era uma espécie de *conciliação* consigo mesmo, com os outros e com o mundo. Foi então que foi apontado o quão importante era ouvir isso, afinal ele relatou experiências bem distintas da dele, mas mesmo assim não pôs em xeque a sua própria vivência em detrimento das demais, entendeu que, no caso dele, teve como cerne um movimento



de conciliação e não de sofrimento, o que mais uma vez refletiu a potencialidade dele em conseguir equilibrar-se em sua própria questão: *o que quero e o que sinto é o que verdadeiramente importa e não o que as pessoas querem que eu faça ou seja*. Assim, ele conseguiu equilibrar-se entre esses dois polos, conciliá-los, perceber e conseguir separar o que é dele e o que é do outro e o que deve ser feito com isso.

Esse desfecho lembra o relato de uma jovem que escreveu para Rogers afim de contar-lhe sobre o seu processo terapêutico, intitulado “Comecei a me perder”, por meio do qual ela se encontrou com o seu centro de avaliação, que antes estava com seus pais ou com seu namorado e que durante a terapia foi sendo “recuperado” por ela, passando a decidir ela mesma o valor que as suas experiências têm para ela (6).

Antes de se despedir, João contou ter um presente para entregar, o qual segundo ele representava não só o processo terapêutico como um todo, mas os frutos e repercussões deste processo. Foi então que entregou um livro que tinha no título uma frase com a palavra “conciliação”. A estagiária não conteve o choro: significava muito para ela compreender que a fala dele e o livro representavam o encontro terapêutico e a sua conciliação consigo mesmo, com a sua vida, com os seus ideais e com o que acreditava e o movia.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Neste relato em particular, é nítido o quanto o processo terapêutico se mostrou um solo fértil, um tempo e espaço onde João se sentia confortável para falar, para entrar em contato consigo mesmo, para desenvolver a sua autonomia e para possibilitar o elo entre uma noção do eu mais congruente e uma tendência atualizante em pleno desenvolvimento.

Cabe destacar a extensão desses efeitos para os espaços extra psicoterapia, demonstrando a autonomia e a implicação do cliente no seu próprio processo terapêutico. Notou-se que, conforme preconizado pela teoria, a partir do momento em que o cliente foi sentindo confiança no terapeuta, ocorreu, então, uma abertura para vivenciar sua experiência de forma mais congruente, o que transparecia em seu comportamento, pois “a sinceridade consiste em falar ou em agir de acordo com a representação consciente, isto é, com a experiência tal como ela aparece na consciência”(1).

As pessoas trazem consigo a capacidade e a tendência de se conduzir rumo à maturidade desde que vivenciem um clima psicológico seguro e adequado, longe de



ameaças, o que faz com que essa potencialidade seja permitida, tornando-se real (5). A Tendência Atualizante, a qual a ACP afirma ser comum a toda vida orgânica e humana, significa a “necessidade de expandir, estender, tornar-se autônoma, desenvolver, amadurecer – a tendência de expressar e ativar todas as capacidades do organismo, ao ponto em que tal ativação aprimore o organismo ou a pessoa” (5). Espera apenas pelas condições adequadas para ser possibilitada e expressa.

O processo psicoterápico é capaz de agenciar as condições adequadas para possibilitar o desenvolvimento dessa capacidade de crescimento vivente no organismo humano, promovendo uma maior aceitação do eu. Isso significa que o “cliente tende a: – perceber a si mesmo como uma pessoa de valor, digna de respeito e não de condenações; perceber seus padrões como baseados em sua própria experiência, e não nas atitudes ou nos desejos de outros” (7). Compreende as suas próprias emoções, os seus motivos, comportamentos, vivências sociais e pessoais de modo a sentir-se confortável ao agir em termos dessas percepções (7).

Em um texto clássico, Rogers resume as condições necessárias e suficientes para que ocorra um processo terapêutico que propicie uma mudança construtiva da personalidade: que duas pessoas estejam em contato psicológico, onde a primeira seria o cliente, o qual se encontra num estado de incongruência, vulnerável ou ansioso. Já a segunda pessoa, seria o terapeuta, o qual estaria congruente ou integrado na relação e que experiencie consideração positiva incondicional pelo cliente, compreensão empática para com o cliente e para com o que é trazido por ele nos atendimentos e que se esforce em expressar esta experiência ao cliente (1).

Portanto, há aí um desnudamento, que envolve não só a pessoa “cliente”, mas a pessoa “terapeuta” também. Nesse sentido, a valorização da autenticidade e singularidade na relação terapêutica termina por ser não só um reconhecimento do valor único de cada ser humano, mas também uma abertura para a presença do terapeuta como pessoa e não apenas como especialista. Tal relação acaba por fazer com que o terapeuta não se apresente para o cliente como alguém que está numa posição superior em relação a ele, ou seja, como alguém que produz um discurso sobre o cliente, mas sim como aquele que cria condições facilitadoras para que o cliente construa (8).

Foi o encontro como terapeuta-pessoa com a pessoa do cliente que possibilitou uma abertura para a alteridade trazida por João. Nesse viés, o processo terapêutico consistiu em o cliente “tornar-se o que se é” (5), ou seja, disse respeito a uma abertura



às possibilidades de sua existência, uma vez que ao chegar à terapia o autoconceito que tinha de si mesmo tinha relação com as experiências de sua vida que estavam em conflito, os quais se basearam em valores que foram adotados a partir dos discursos que pessoas significativas para o indivíduo tinham sobre ele.

João se deparou com aspectos de sua existência que até então não tinha experimentado de modo pleno, mesmo que em seu íntimo ele já intuísse que esses conflitos não eram novos para ele. Foi só a partir do momento em que se dedicou a estar aberto a entrar em contato com eles é que os mesmos passaram a parecer-lhes menos terríveis podendo aí ser capaz de conviver melhor com eles de modo a não os negar. A psicoterapia provoca um “curioso paradoxo: Quando me aceito como sou, posso então mudar” (5).

A partir dos pontos até aqui discutidos se faz pertinente fazer uma relação com aquilo que Rogers disse em uma de suas definições de psicoterapia: “consiste na experiência das inadequações das velhas formas de percepção, na experiência de novas percepções, mais exatas e adequadas, e no reconhecimento das relações significativas entre as percepções”(7). Logo, para que haja mudanças, faz-se imprescindível que haja abertura a uma nova forma de experimentar e perceber e é esse o propósito do processo terapêutico, como foi explicitado no processo vivenciado por João de conciliar-se consigo mesmo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Rogers CR, Kinget, GM. Psicoterapia e relações humanas. Vol. 1. Belo Horizonte: Interlivros; 1975.

Moreira V. Revisitando as fases da abordagem centrada na pessoa. Estudos de psicologia [Internet]. 2010 [citado 2020 Jan 19]; 27(4) 537-544. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2010000400011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2010000400011).

Amatuzzi MM. Rogers: ética humanista e psicoterapia. 2ª ed. Campinas: Alínea; 2012.

Rogers CR, Kinget, GM. Psicoterapia e relações humanas. Vol. 2. Belo Horizonte: Interlivros; 1975.

Rogers CR. Tornar-se Pessoa. São Paulo: Martins Fontes; 1999.

Rogers CR. Um jeito de ser. São Paulo: EPU; 2016 [1980].

Rogers CR. Terapia Centrada no Cliente. São Paulo: Martins Fontes; 1992.



Almeida LR. Consideração Positiva Incondicional no sistema teórico de Carl Rogers. Temas psicol. [Internet]. 2009 [citado 2020 Jan 19]; 17(1): 177-190. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2009000100015&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2009000100015&lng=pt).