



Capítulo 10

Carl Rogers: teoria da autoatualização

O organismo possui tendência e aspiração básicas – de atualizar, manter e desenvolver o organismo nas suas experiências.

– CARL ROGERS

Carl Rogers criou uma abordagem popular de psicoterapia conhecida, inicialmente, como não diretiva ou centrada no cliente e, mais tarde, como terapia centrada na pessoa. Essa forma de psicoterapia gerou uma quantidade enorme de pesquisas e é amplamente empregada no tratamento de distúrbios emocionais (ver, por exemplo, Kirschenbaum, 2009). A teoria da personalidade de Rogers, assim como a de Maslow, tem suas raízes na psicologia humanista, que o autor usou como estrutura para sua relação cliente-terapeuta. Rogers desenvolveu sua teoria não a partir de pesquisa experimental de laboratório, mas com base em sua experiência no trabalho com clientes. Assim, suas formulações sobre a estrutura e a dinâmica da personalidade originam-se de sua abordagem terapêutica. A visão de Rogers sobre a situação terapêutica diz muito sobre a sua visão da natureza humana.

Considere a expressão *terapia centrada na pessoa*. Sugere que o dom de mudar ou aperfeiçoar a personalidade é centrado no interior da pessoa. Em outras palavras, é a pessoa, e não o terapeuta, quem determina tal mudança. O papel do terapeuta é assistir à mudança ou facilitá-la.

Rogers acreditava que somos seres racionais governados por uma percepção consciente de nós mesmos e de nosso mundo imanente. Ele não deu muita importância às forças inconscientes ou a outras explicações freudianas, e rejeitou a noção de que eventos passados exercem uma influência controladora sobre o comportamento presente. Embora tivesse reconhecido que as experiências da infância afetam o modo como percebemos nosso ambiente e nós mesmos, insistia em afirmar que os sentimentos e emoções presentes têm um impacto maior sobre a personalidade. Em razão da ênfase na consciência e no presente, Rogers sugeriu que a personalidade poderia ser entendida apenas a partir de nosso próprio ponto de vista, baseada em nossas experiências subjetivas. Ele trabalhou com a realidade da maneira como ela é conscientemente percebida por nós e notou que essa percepção nem sempre coincide com a realidade objetiva.

Rogers propôs uma motivação única, inata e imprescindível: a tendência a atualizar e desenvolver nossa capacidade e nossos potenciais, desde os aspectos biológicos até os psicológicos mais sofisticados do nosso ser. Esse objetivo essencial é atualizar o *self* para tornar-se o que Rogers denominou uma *pessoa em pleno funcionamento*. Sua abordagem à terapia e à teoria e o quadro otimista e humanista que pintou receberam aceitação entusiasmada na psicologia, educação e pesquisa da vida familiar.

A vida de Rogers (1902-1987)

Confiança em sua própria experiência

O quarto de seis filhos, Rogers nasceu em 1902, em Oak Park, Illinois, subúrbio de Chicago, EUA. Os seus pais tinham pontos de vista estritamente religiosos e enfatizavam o comportamento moral,

a supressão de manifestações de emoção e a virtude do trabalho árduo. Tais ensinamentos fundamentalistas dominaram Rogers como um tornilho*, como ele descreveu, durante toda a infância e a adolescência. Essas crenças forçaram-no a viver de acordo com a visão de mundo de outras pessoas, em vez da sua própria. Logo ele as transformou num alvo de revolta.

Os pais promoviam sua influência de formas sutis e afetuosas, como depois Rogers fez em sua abordagem não diretiva de psicoterapia. Ficou entendido por todos os filhos que eles não “dançavam, jogavam baralho, iam ao cinema, fumavam, bebiam ou mostravam qualquer interesse sexual” (Rogers, 1967, p. 344). Rogers tinha pouca vida social fora de sua família. Acreditava que os pais tinham preferência por um irmão mais velho, o que criou uma competitividade considerável entre eles. O autor descreveu-se como tímido, solitário, sonhador e, muitas vezes, perdido em fantasias. Um biógrafo observou que ele cresceu com “a memória amarga de ser um alvo inevitável das brincadeiras de seu irmão, assim como desejava ardentemente a atenção de sua mãe” (Milton, 2002, p. 128).

Na tentativa de escapar da solidão, lia incessantemente qualquer livro que pudesse encontrar, até mesmo dicionários e enciclopédias. A solidão levou-o a confiar em seus próprios recursos e experiências, em sua visão pessoal do mundo. Essa característica permaneceu com ele por toda a vida e se tornou o fundamento de sua teoria da personalidade. Nos anos posteriores, percebeu quão fortemente a solidão influenciara a sua teoria, bem como a sua personalidade.

Ao olhar para trás, percebo que meu interesse em entrevistar e em fazer terapia certamente originou-se da minha solidão anterior. Aqui havia uma maneira socialmente aprovada para chegar realmente perto de indivíduos e assim saciar a fome que eu, indubitavelmente, sentia. (Rogers, 1980, p. 34)

Quando Rogers tinha 12 anos, a família mudou-se para uma fazenda a 50 quilômetros de Chicago. A vida rural despertou o seu interesse pela ciência. Primeiro, ficou fascinado por uma espécie de mariposas que descobriu nos bosques; observou-as, capturou-as e criou-as durante muitos meses. Depois, interessou-se por agropecuária, na qual seu pai empregava métodos científicos modernos. Rogers leu sobre experimentos pecuários e agrícolas e começou a admirar o valor da abordagem científica, com seu uso de grupos de controle, isolamento de uma variável para estudo e análise estatística de dados. Era um empreendimento pouco comum para um adolescente. Ao mesmo tempo, sua vida emocional estava tumultuada, e a natureza disso ele nunca explicou integralmente. Escreveu: “Minhas fantasias durante esse período eram definitivamente bizarras e seriam, provavelmente, classificadas como esquizoides por alguém que fizesse um diagnóstico meu, mas, felizmente, nunca entrei em contato com um psicólogo” (Rogers, 1980, p. 30).

Ele optou por estudar agricultura na Universidade de Wisconsin, a instituição de ensino em que seus pais, dois irmãos mais velhos e uma irmã haviam estudado. No entanto, depois de seu segundo ano na universidade, abandonou o estudo científico da agricultura para se preparar para o ministério pastoral. Em seu terceiro ano em Wisconsin, foi selecionado para participar de uma conferência estudantil internacional cristã em Pequim, na China. Durante os seus seis meses de viagem, escreveu para os pais que sua filosofia de vida estava mudando. Seus pontos de vista religiosos tinham-se modificado de fundamentalistas para liberais.

Libertar-se dos hábitos dos pais deixou-os pesarosos, mas a mudança trouxe-lhe independência emocional e intelectual. Percebeu, como escreveria mais tarde, que podia “ter seus próprios pensamentos, chegar às próprias conclusões e assumir as posições em que acreditava” (Rogers, 1967, p. 351). Essa liberação, com a confiança e determinação que se seguiram a ela, reforçou a opinião de Rogers de que todos os seres humanos precisam aprender a confiar em suas próprias experiências, ideias e crenças. No entanto, para ele, chegar a essa conclusão foi um processo difícil, pelo qual pagou um alto preço emocional. Após ficar hospitalizado por cinco semanas com úlcera, que provavelmente teve origem no estresse, permaneceu na fazenda da família durante um ano para se recuperar, antes de retornar à universidade.

* Forma de castigo infligida a soldados. (N.R.T.)

Uma abordagem única de atendimento psicológico

Em 1924, Rogers formou-se pela Universidade de Wisconsin, casou-se com uma amiga de infância e matriculou-se no Union Theological Seminary, em Nova York. Após dois anos, ainda pretendendo tornar-se pastor, transferiu-se para o Teachers College da Universidade de Columbia, para estudar psicologia clínica e educacional. Recebeu seu Ph.D. em 1931 e se uniu à equipe do Departamento de Estudo da Criança, da Society for the Prevention of Cruelty to Children, em Rochester, Nova York. O seu trabalho compreendia diagnosticar e tratar crianças delinquentes e carentes.

Em 1940, mudou-se da clínica para um ambiente acadêmico, com uma nomeação de professor de psicologia na Universidade do Estado de Ohio. Lá, começou a formular suas opiniões sobre atendimento psicológico de pessoas emocionalmente perturbadas. Também trabalhou para levar a psicologia clínica para a corrente dominante do pensamento psicológico contemporâneo. Passou de 1945 a 1957 na Universidade de Chicago, lecionando e desenvolvendo o Centro de Atendimento Psicológico. Certa vez, ao ver-se incapaz de ajudar um cliente gravemente perturbado, ficou tão abalado que adoeceu, sofrendo do que era então chamado de colapso nervoso; a sua autoconfiança estava estilhaçada; sentia-se, segundo ele, “profundamente convencido de minha completa incapacidade como terapeuta, minha inutilidade como pessoa e a minha total falta de futuro no campo da psicologia” (Rogers, 1967, p. 367).

Tomou rapidamente a decisão de deixar Chicago. Ele e a mulher partiram para a pequena casa que tinham ao norte de Nova York, onde Rogers permaneceu recluso pelos seis meses seguintes. Quando se sentiu suficientemente bem para voltar à universidade, começou também uma terapia, dando-se conta de quanto eram profundos seus sentimentos de insegurança. Disse que acreditava que “ninguém poderia jamais me amar, ainda que gostassem do que eu fazia” (apud Milton, 2002, p. 131). A terapia de Rogers foi aparentemente bem-sucedida; ele emergiu com uma habilidade recém-descoberta de dar e receber amor e de estabelecer relações emocionais profundas com outras pessoas, incluindo seus clientes.

Lecionou na Universidade de Wisconsin, de 1957 até 1963. Durante esse tempo, publicou diversos artigos e livros que levaram sua teoria de personalidade e sua terapia centrada na pessoa ao grande público. Sua experiência clínica no ambiente acadêmico ocorreu na maior parte com estudantes universitários nos centros de atendimento. Dessa forma, o tipo de pessoa que ele tratou durante aquele período – jovens, inteligentes, altamente verbais e, na maior parte das vezes, enfrentando especialmente problemas de adaptação, e não distúrbios emocionais severos – era imensamente diferente do tipo de pessoa que se tratava com freudianos ou psicólogos clínicos na prática particular.

Em 1964, Rogers tornou-se membro residente do Western Behavioral Sciences Institute, na Califórnia, trabalhando para aplicar sua filosofia centrada na pessoa a problemas internacionais, como a redução de tensão entre protestantes e católicos na Irlanda do Norte e entre judeus e árabes no Oriente Médio. Em 1946, tornou-se presidente da American Psychological Association e recebeu o Prêmio de Contribuição Científica e o Prêmio de Contribuição Profissional dessa organização.

O *self* e a tendência à atualização

Durante sua viagem à China, Rogers reconheceu a importância de um *self* autônomo como um fator no próprio desenvolvimento. Sua pesquisa inicial reforçou a importância do *self* na formação da personalidade. Na década de 1930, desenvolveu um método para determinar se o comportamento de uma criança era saudável e construtivo ou não saudável e destrutivo. Investigou a formação da criança e a classificou segundo fatores que ele acreditava que influenciavam o comportamento. Tais fatores incluíam o ambiente familiar, a saúde, o desenvolvimento intelectual, as circunstâncias econômicas, as influências culturais, as interações sociais e o nível de educação. Todos esses fatores são externos, ou seja, parte do ambiente da criança. Rogers também investigou uma influência interna potencial, o autoconhecimento ou autodiscernimento da criança.

Ele descreveu o autoconhecimento como uma aceitação do *self* e da realidade e um senso de responsabilidade pelo *self*.

Aproximadamente uma década mais tarde, William Kell, um dos alunos de Rogers, adotou essa abordagem de avaliação na tentativa de prever o comportamento de crianças delinquentes. Rogers sugeriu que os fatores do ambiente familiar e das interações sociais estariam mais fortemente correlacionados com o comportamento delincente; porém, ele estava errado. O fator que prenunciou mais acuradamente o comportamento posterior foi o autoconhecimento.

Surpreso ao descobrir que o ambiente familiar não se relacionava estreitamente a um comportamento delincente posterior, Rogers escreveu: “Eu simplesmente não estava preparado para aceitar esse resultado, e o estudo foi guardado na gaveta” (1987, p. 119). Como dissemos anteriormente, os cientistas rejeitam, às vezes, dados que não estão de acordo com suas opiniões e expectativas. Dois anos mais tarde, Helen McNeil reproduziu o estudo usando um grupo diferente de participantes de pesquisa. Obteve resultados semelhantes. O nível de autoconhecimento de uma pessoa foi o único indicador mais importante do comportamento.

Dessa vez, diante de um acúmulo de dados, Rogers admitiu os resultados e, após refletir, passou a reconhecer a sua importância. Se a atitude de uma pessoa em relação ao seu *self* era mais importante na previsão do comportamento do que os fatores externos, amplamente considerados como sendo tão influentes na infância, então os profissionais de atendimento e assistentes sociais estavam enfatizando as coisas erradas ao tentar tratar crianças e adolescentes delinquentes! Os profissionais de atendimento enfocam, tradicionalmente, fatores externos, como um ambiente familiar infeliz, e alteram as circunstâncias removendo crianças de uma situação doméstica ameaçadora e colocando-as sob os cuidados de uma família adotiva. Em vez disso, eles deveriam tentar modificar o autodiscernimento delas. Essa compreensão foi pessoalmente importante para Rogers.

Essa experiência ajudou-me a decidir concentrar minha carreira principalmente no desenvolvimento de uma psicoterapia que proporcionasse maior consciência do autoconhecimento, autodireção e responsabilidade pessoal, em vez de me concentrar em mudanças no ambiente social. Levou-me a colocar maior ênfase no estudo do self e em como ele se modifica. (Rogers, 1987, p. 119)

Assim, o *self* tornou-se a essência da sua teoria de personalidade, já que é a essência de sua própria vida.

Rogers acreditava que as pessoas são motivadas por uma tendência inata de realizar, manter e aprimorar o *self*. Esse impulso em direção à autorrealização é parte de uma **tendência atualizante** maior, que abrange todas as necessidades fisiológicas e psicológicas. Ao encarregar-se dos requisitos básicos, como as necessidades de alimentação, água e segurança, a tendência à atualização trabalha para sustentar o organismo, cuidando do seu sustento e sobrevivência.

Tendência atualizante

Motivação humana básica de realizar, manter e aprimorar o self.

A tendência atualizante começa no útero, facilitando o crescimento humano por meio da diferenciação dos órgãos físicos e do desenvolvimento do funcionamento fisiológico. É responsável pela maturação – o desenvolvimento geneticamente determinado das partes e dos processos corporais –, que vai desde o crescimento do feto até o aparecimento das características sexuais secundárias na puberdade. Essas mudanças, programadas em nossa constituição genética, são levadas a cabo por meio da tendência atualizante.

Mesmo que tais mudanças sejam determinadas geneticamente, o progresso em direção ao desenvolvimento humano pleno não é automático nem passivo. Para Rogers, o processo envolve luta e dor. Por exemplo, ao darem os primeiros passos, as crianças podem cair e se machucar. Embora fosse menos doloroso permanecer no estágio de engatinhar, a maioria delas persiste. Pode ser

que venham novamente a cair e a chorar, mas, apesar da dor, são perseverantes, pois a tendência atualizante é mais forte que o ímpeto de regredir simplesmente porque o processo de crescimento é difícil.

O processo governante ao longo da vida, como Rogers o antevia, é o **processo de avaliação organísmica**, por meio do qual avaliamos todas as experiências de vida no sentido de quão bem elas trabalham em prol da tendência atualizante. As experiências que percebemos como promotoras de atualização são avaliadas como boas e desejáveis; destinamo-lhes um valor positivo. As experiências percebidas como obstáculos à atualização são indesejáveis, recebendo, assim, um valor negativo. Essas percepções influenciam o comportamento, pois preferimos evitar experiências indesejáveis e repetir as desejáveis.

Processo de avaliação organísmica

Processo pelo qual julgamos as experiências em termos de seu valor para promover ou impedir nossa realização e crescimento.

O mundo experiencial

Ao desenvolver sua teoria, Rogers pesou o impacto do mundo experiencial em que atuamos diariamente, daquilo que fornece um quadro de referência ou contexto que influencia nosso crescimento. Estamos expostos a inúmeras fontes de estimulação, algumas triviais, outras importantes, algumas ameaçadoras e outras recompensadoras. Ele queria saber como percebemos e reagimos a esse mundo multifacetado de experiências.

Ele respondeu a essa questão dizendo que a realidade de nosso ambiente depende da percepção que temos dele, que nem sempre coincide com a realidade. Podemos reagir a uma experiência de modo muito diferente de como nossos melhores amigos o fazem. Você pode julgar o comportamento de um amigo que está na faculdade com você de uma forma absolutamente diferente do julgamento de uma pessoa algumas décadas mais velha. Nossas percepções mudam com o tempo e com as circunstâncias. Sua opinião sobre o que você considera ser um comportamento universitário aceitável será diferente quando tiver 70 anos.

Como a tendência atualizante na infância nos leva a crescer e a nos desenvolver, nosso mundo experiencial se amplia. Os bebês são expostos a mais e mais fontes de estimulação e respondem a elas conforme são percebidas subjetivamente. Nossas experiências tornam-se a única base para nossos julgamentos e comportamentos. Rogers escreveu: “A experiência é, para mim, a mais alta autoridade. O critério de validade é a minha própria experiência” (1961, p. 23). Níveis mais elevados de desenvolvimento aguçam nosso mundo experiencial, resultando, conseqüentemente, na formação do *self*.

O desenvolvimento do *self* na infância

À medida que os bebês desenvolvem gradualmente um campo experiencial mais complexo, com a ampliação dos encontros sociais, uma parte de sua experiência torna-se diferenciada do restante. Essa parte separada, definida pelas palavras *eu*, *me* e *mim*, é o *self* ou o autoconceito, cuja formação envolve a distinção entre o que é direta e imediatamente parte do *self* e o que são as pessoas, os objetos e os eventos externos ao *self*. O autoconceito é também nossa imagem do que somos, do que deveríamos ser e do que gostaríamos de ser.

Em condições ideais, o *self* é um padrão consistente, um todo organizado. Todos os seus aspectos buscam a coerência. Por exemplo, pessoas que ficam perturbadas por possuir sentimentos agressivos e preferem ignorá-los não ousam expressar nenhum comportamento agressivo evidente. Proceder assim significa assumir a responsabilidade por ações incoerentes com o seu autoconceito, pois as pessoas acreditam que não deveriam ser agressivas.

Consideração positiva

Com o surgimento do *self*, os bebês desenvolvem um tipo de necessidade que Rogers chamou de **consideração positiva**, a qual provavelmente é adquirida, embora ele dissesse que a origem não era importante; essa necessidade é universal e duradoura, e compreende aceitação, amor e aprovação das outras pessoas, mais especialmente da mãe durante a infância.

Consideração positiva

Aceitação, amor e aprovação dos outros.

Os bebês encontram satisfação em receber consideração positiva e se frustram ao não recebê-la ou se lhes for retirada. Como a consideração positiva é crucial para o desenvolvimento da personalidade, o comportamento do bebê é direcionado pela quantidade de afeto e amor que lhe são concedidos. Se a mãe não lhe oferecer consideração positiva, então a tendência inata do bebê em direção à atualização e ao desenvolvimento da autoimagem será tolhida. Bebês percebem a desaprovação ao seu comportamento por parte dos pais como sendo a desaprovação ao seu *self* em início de desenvolvimento. Se isso vier a ocorrer frequentemente, os bebês cessarão de se esforçar pela atualização e pelo desenvolvimento e agirão de tal forma que recebam consideração positiva dos outros, mesmo que essas ações sejam incoerentes com a sua autoimagem.

Mesmo que recebam aceitação, amor e aprovação suficientes, alguns comportamentos específicos podem lhes causar punição. No entanto, se as considerações positivas dadas a eles persistirem, apesar dos comportamentos indesejáveis, a condição é chamada de **consideração positiva incondicional**. Com isso, Rogers queria dizer que o amor da mãe pelo filho é concedido livre e completamente; não é condicional ou dependente do comportamento da criança.

Consideração positiva incondicional

Aprovação concedida independente do comportamento de uma pessoa. Na terapia centrada na pessoa, desenvolvida por Rogers, o terapeuta oferece consideração positiva incondicional ao cliente.

Um aspecto importante da necessidade de consideração positiva é a sua natureza recíproca. Quando as pessoas percebem que estão satisfazendo a necessidade de consideração positiva de outra pessoa, elas experimentam, por si mesmas, satisfação dessa necessidade. Portanto, é recompensador satisfazer a necessidade de consideração positiva de outra pessoa. Devido à importância em satisfazer a necessidade de consideração positiva, particularmente na infância, tornamo-nos sensíveis às atitudes e aos comportamentos dos outros. Ao interpretar o retorno que recebemos (seja por aprovação ou desaprovação), aperfeiçoamos nossa autoimagem; dessa maneira, ao formá-la, internalizamos as atitudes de outras pessoas.

Com o tempo, a consideração positiva passa a vir mais de dentro de nós do que de outras pessoas. A essa condição Rogers chamou de **autoconsideração positiva**, a qual se torna tão intensa quanto nossa necessidade de consideração positiva por parte dos outros, e pode ser satisfeita do mesmo modo. Por exemplo, as crianças que são recompensadas com afeto, aprovação e amor quando estão contentes irão gerar autoconsideração positiva sempre que se comportarem de maneira alegre. Assim, de certa forma, aprendemos a nos recompensar.

Autoconsideração positiva

Condição sob a qual concedemos aceitação e aprovação a nós mesmos.

A autoconsideração positiva, assim como a consideração positiva, é recíproca. Quando as pessoas recebem consideração positiva e desenvolvem autoconsideração positiva, elas podem, por sua vez, oferecer consideração positiva aos outros.



Shawn Gearhart/istockphoto.com

Idealmente, os pais fornecem consideração positiva incondicional.

Condições de merecimento

As **condições de merecimento** surgem a partir dessa sequência do desenvolvimento de consideração positiva em direção à autoconsideração positiva, que é a versão de Rogers do superego freudiano e se origina da **consideração positiva condicional**. Mencionamos que a consideração positiva *incondicional* envolve o amor dos pais e a aceitação da criança desprovidos de condições, independentemente do comportamento dela, ao contrário da consideração positiva *condicional*. Os pais podem não reagir com consideração positiva a tudo o que os seus bebês fizerem. Alguns comportamentos os perturbam, assustam ou aborrecem, e é possível que diante deles não ofereçam afeto ou aprovação. Assim, os bebês aprendem que a afeição dos pais tem um preço: depende de se comportarem de maneira apropriada. Eles entendem que algumas vezes são premiados, outras, não.

Condições de merecimento

Para Rogers, a crença de que somos dignos de aprovação apenas quando expressamos comportamentos e atitudes desejáveis e nos privamos de expressar aqueles que causam desaprovação por parte dos outros; similar ao superego freudiano.

Consideração positiva condicional

Aprovação, amor ou aceitação concedidos somente quando uma pessoa expressa comportamentos e atitudes desejáveis.

Se um pai expressar contrariedade toda vez que o bebê deixar cair um objeto para fora do berço, a criança aprende a desaprovar a si mesma por se comportar assim. Padrões externos de julgamento tornam-se internos e pessoais. De certa forma, então, as crianças passam a se punir como os seus pais

o fizeram; desenvolvem autoconsideração apenas em situações que provocam aprovação dos pais e, com o tempo, o autoconceito formado passa a funcionar como substituto dos pais. Essas são as condições de merecimento. As crianças acreditam que são merecedoras somente sob certas condições, as que causam consideração positiva por parte dos pais e, assim, autoconsideração positiva. Tendo internalizado normas e padrões de seus pais, elas se veem como merecedoras ou não, boas ou ruins, segundo os termos que os pais definiram.

Assim, aprendem a evitar outros comportamentos que poderiam ser pessoalmente satisfatórios. Portanto, não agem mais de forma espontânea. Por sentirem necessidade de avaliar seus comportamentos e atitudes tão cuidadosamente e se absterem de tomar certas atitudes, são impedidas de desenvolver ou atualizar plenamente o seu *self*. Elas inibem o seu desenvolvimento ao viver dentro dos limites impostos pelas suas condições de merecimento.

Incongruência

As crianças não aprendem apenas a inibir comportamentos inaceitáveis, mas, teoricamente, podem também chegar a negar ou a deformar maneiras inaceitáveis de perceber o seu mundo experiencial. Ao alimentar uma percepção distorcida de certas experiências, tornam-se alienadas de seu verdadeiro *self*. Passamos a avaliar as experiências, e a aceitá-las ou rejeitá-las, não em termos de como elas contribuem para a tendência atualizante plena, mas no seguinte sentido: se elas trarão consideração positiva por parte dos outros. Isso leva à **incongruência** entre o autoconceito e o mundo experiencial, o ambiente como o percebemos.

Incongruência

Discrepância entre a autoimagem de uma pessoa e os aspectos de sua experiência.

As experiências que são incongruentes ou incompatíveis com o nosso autoconceito tornam-se ameaçadoras e causam ansiedade. Por exemplo, se o nosso autoconceito inclui a crença de que amamos toda a humanidade, ao encontrarmos alguém pelo qual sentimos ódio, é possível que desenvolvamos ansiedade. Odiar não é congruente com a imagem que temos de nós mesmos como pessoas afetuosas. Para manter nosso autoconceito, devemos negar o ódio. Defendemo-nos contra a ansiedade que acompanha a ameaça deformando-a, fechando, assim, uma parte de nosso campo experiencial. O resultado é a rigidez de algumas de nossas percepções.

Nosso nível de adaptação psicológica e de saúde emocional é uma função da congruência ou compatibilidade entre o nosso autoconceito e as nossas experiências. Pessoas psicologicamente saudáveis são capazes de perceber a si mesmas, outras pessoas e eventos em seu mundo do modo como eles realmente são. Elas estão abertas a novas experiências, pois nada ameaça o seu autoconceito; não têm necessidade de negar ou deformar suas percepções, pois receberam, quando crianças, consideração positiva incondicional e não precisaram internalizar condições de merecimento. Sentem-se merecedoras sob todas as condições e situações e são capazes de usar toda a sua experiência. Podem desenvolver e realizar todas as facetas do *self* para se tornar uma pessoa de pleno funcionamento* e se dirigir ao que Rogers chamou de “vida plena”**.

Características de pessoas de pleno funcionamento

Para Rogers, a **pessoa de pleno funcionamento** é o resultado desejado do desenvolvimento psicológico e da evolução social (Rogers, 1961). Ele descreveu diversas características de pessoas de pleno funcionamento (autoatualizantes) (ver Quadro 10.1).

* Em inglês, *a fully functioning person*, que poderia também ser traduzido como “uma pessoa plena”. (N.R.T.)

** Em inglês, *the good life*, cuja tradução literal poderia ser “vida boa”. (N.R.T.)

Pessoa de pleno funcionamento

Termo de Rogers para a autoatualização, para o desenvolvimento de todas as facetas do self.

QUADRO 10.1 *Características de pessoas de pleno funcionamento*

Consciência de toda experiência, aberta a sentimentos tanto positivos como negativos.
 Vigor de apreciação a todas as experiências.
 Confiança em seu próprio comportamento e sentimentos.
 Liberdade de escolha, sem inibições.
 Criatividade e espontaneidade.
 Necessidade constante de desenvolvimento, de busca da maximização do próprio potencial.

Pessoas de pleno funcionamento são cientes de todas as experiências. Nenhuma experiência é deformada ou negada; tudo é filtrado por meio do *self*. Não há defesas, pois não há contra o que se defender, não há nada a ameaçar o autoconceito. As pessoas de pleno funcionamento são abertas a sentimentos positivos, como coragem e ternura, e a sentimentos negativos, como medo e dor. Elas são mais emocionais no sentido de que aceitam uma gama mais ampla de emoções positivas e negativas, e sentem-nas mais intensamente.

Pessoas de pleno funcionamento vivem de modo amplo e rico todos os momentos. Todas as experiências são potencialmente frescas e novas; não podem ser previstas ou antecipadas, mas sim vivenciadas de maneira plena em vez de meramente observadas.

Pessoas de pleno funcionamento confiam em seu próprio organismo. Com essa frase, Rogers quis dizer que pessoas de pleno funcionamento confiam em suas próprias reações, não são conduzidas pelas opiniões dos outros, por um código social ou por seus julgamentos intelectuais. Comportar-se da maneira que achar correto é um bom guia para se comportar de modo satisfatório. Rogers não sugeriu que as pessoas de pleno funcionamento ignorem informações de seu próprio intelecto ou de outras pessoas. Ele quis dizer que todos os dados são aceitos quando congruentes com o autoconceito de uma pessoa de pleno funcionamento. Nada é ameaçador, toda informação pode ser percebida, avaliada e ponderada com precisão. Assim, a decisão final sobre como se comportar numa situação particular resulta da consideração de todos os dados experienciais. As pessoas de pleno funcionamento, no entanto, não são conscientes ao fazer tais deliberações, que acontecem devido à congruência entre o seu autoconceito e sua experiência e, portanto, suas decisões parecem ser mais intuitivas e emocionais do que intelectuais.

Pessoas de pleno funcionamento sentem-se livres para fazer escolhas sem restrições ou inibições. Isso traz um sentimento de poder, pois sabem que seu futuro depende das próprias ações e não das circunstâncias presentes, eventos passados ou de outras pessoas. Não se sentem compelidas, seja por si mesmas, seja pelos outros, a se comportar apenas de determinada maneira.

Pessoas de pleno funcionamento são criativas e vivem de forma construtiva e adaptativa conforme as condições ambientais mudam. Aliada à criatividade está a espontaneidade. As pessoas de pleno funcionamento são flexíveis e buscam novas experiências e desafios; não exigem previsibilidade, segurança ou ausência de tensão.

Pessoas de pleno funcionamento podem enfrentar dificuldades. Esta característica envolve testar, crescer, esforçar-se e usar todo o potencial continuamente, um modo de vida que traz complexidade e desafio. Rogers não descreveu as pessoas de pleno funcionamento como alegres, felizes ou contentes, embora, por vezes, elas possam sê-lo. Sua personalidade pode ser descrita, de forma mais apropriada, como enriquecedora, excitante e significativa.



Kali9/istockphoto.com

Pessoas de pleno funcionamento têm senso de liberdade e capacidade de viver todos os momentos de forma intensa e criativa.

Rogers usou a palavra *atualizante*, não *atualizada*, para caracterizar a pessoa de pleno funcionamento. O último termo implica uma personalidade acabada e estática, que não era a sua intenção. O desenvolvimento do *self* está sempre em evolução. Rogers escreveu que ser pleno é uma “direção, não um destino” (Rogers, 1961, p. 186). Se a busca e o desenvolvimento cessarem, a pessoa perderá espontaneidade, flexibilidade e abertura. A ênfase de Rogers na mudança e no desenvolvimento é captada claramente na palavra *tornar-se* no título de seu livro *Tornar-se pessoa* (Rogers, 1961).

Questões sobre a natureza humana

Na questão sobre livre-arbítrio *versus* determinismo, a posição de Rogers é clara. As pessoas de pleno funcionamento possuem livre escolha para criar seu *self*. Em outras palavras, para elas, nenhum aspecto da personalidade é predeterminado. Na questão natureza-criação, Rogers enfatizou o papel do ambiente. Ainda que a tendência atualizante seja inata, o processo de realização é mais influenciado pelas forças sociais do que pelas biológicas. As experiências da infância têm certo impacto no desenvolvimento da personalidade, mas as experiências posteriores da vida têm uma influência maior. Nossos sentimentos atuais são mais vitais para nossa personalidade do que os eventos da infância.

Rogers reconheceu uma qualidade universal na personalidade quando mencionou que pessoas de pleno funcionamento partilham certas qualidades. Contudo, podemos inferir, a partir de seus escritos, que há oportunidade para a singularidade na forma pela qual essas características são expressas. O objetivo principal da vida é tornar-se uma pessoa de pleno funcionamento.

Um teórico da personalidade que crê em capacidade, motivação e responsabilidade das pessoas de se entenderem e se aperfeiçoarem as enxerga sob um ângulo otimista e positivo. Rogers acreditava que possuímos uma natureza basicamente saudável e uma tendência inata a desenvolver e preencher nosso potencial. Ele nunca perdeu o seu otimismo. Numa entrevista que concedeu aos 85 anos, disse: “Ao trabalhar com indivíduos e grupos, minha visão positiva da natureza humana reforça-se continuamente” (Rogers, 1987, p. 118).

Na opinião de Rogers, não somos condenados a entrar em conflito conosco, ou com a nossa sociedade, nem somos governados por forças biológicas instintivas ou controlados por eventos dos cinco primeiros anos da vida. Nossa perspectiva é progressiva, não regressiva, em direção ao desenvolvimento, e não à estagnação. Experimentamos nosso mundo abertamente, em vez de defensivamente, e buscamos desafios e estímulos, no lugar da segurança daquilo que nos é familiar. Podem ocorrer perturbações emocionais, mas são incomuns. Por meio da terapia centrada na pessoa desenvolvida por Rogers, as pessoas são capazes de superar dificuldades usando os seus recursos internos, o impulso inato à realização.

Estou bastante consciente de que, devido às defesas e ao medo interno, os indivíduos podem se comportar e de fato se comportam de forma incrivelmente cruel, destrutiva, imatura, regressiva, antissocial e pernicioso. Mesmo assim, uma das partes mais reconfortantes e revigorantes da minha experiência é trabalhar com tais indivíduos e descobrir as tendências direcionais fortemente positivas que existem neles, como em todos nós. (Rogers, 1961, p. 27)

O ímpeto de tornar-se uma pessoa de pleno funcionamento também beneficia a sociedade. Quanto mais pessoas de determinada cultura se tornarem autoatualizantes, mais naturalmente ocorrerá o aprimoramento da sociedade.

A avaliação na teoria de Rogers

Para Rogers, o único modo de avaliar a personalidade é em termos das experiências subjetivas, dos eventos na vida da pessoa conforme ela os percebe e aceita como reais. Ele sustentava que os seus clientes tinham a capacidade de examinar as raízes de seus problemas e de redirecionar o desenvolvimento da personalidade que havia sido impedido por alguma incongruência entre o seu autoconceito e as suas experiências.

Terapia centrada na pessoa

Na técnica da **terapia centrada na pessoa**, Rogers explorou os sentimentos e as atitudes do cliente com relação ao *self* e às outras pessoas. Ele o ouvia sem ideias preconcebidas, tentando entender o seu mundo experiencial. Embora considerasse esse tipo de terapia como a única abordagem válida de avaliação da personalidade, mencionou que ela não era infalível. Ao focalizar as experiências subjetivas, o terapeuta estuda apenas os eventos que o cliente expressa conscientemente. Experiências que não estão no consciente permanecem ocultas. O perigo em tentar fazer muitas inferências a respeito dessas experiências *não conscientes* é que as inferências formuladas pelo terapeuta podem representar preferencialmente as próprias projeções, e não as experiências reais do cliente. Além disso, o que o terapeuta vem a conhecer sobre um cliente depende da capacidade comunicativa deste. Como todas as formas de comunicação são imperfeitas, o terapeuta verá, necessariamente, o mundo de experiências do cliente de maneira imperfeita.

Terapia centrada na pessoa

Abordagem rogeriana de terapia na qual se supõe que o cliente (não o "paciente") é responsável pela mudança de sua personalidade.

Dentro desses limites, Rogers argumentava que a terapia centrada na pessoa oferece uma visão mais clara do mundo experiencial de um indivíduo do que outras formas de avaliação e de terapia. Uma vantagem que Rogers reivindicava para sua abordagem é que ela não conta com uma estrutura teórica predeterminada (como a psicanálise freudiana), na qual o terapeuta deve encaixar o problema do paciente. A única crença predeterminada da terapia centrada na pessoa é o valor e

a importância inerentes ao cliente. Os clientes são aceitos como são. O terapeuta lhes oferece consideração positiva incondicional, não expressa nenhum julgamento sobre os seus comportamentos nem lhes dá conselhos sobre como devem se comportar. Tudo centra-se no paciente, inclusive a responsabilidade de mudar o seu comportamento e reavaliar as suas relações.

Rogers opunha-se a técnicas de avaliação – como livre associação, análise de sonhos e histórias de caso – por acreditar que elas tornavam os clientes dependentes do terapeuta, que assumia, então, uma aura de especialista e autoridade. Tais técnicas removiam a responsabilidade dos pacientes, por dar-lhes a impressão de que o terapeuta conhecia tudo sobre eles. Os clientes poderiam concluir que o terapeuta resolveria seus problemas e que tudo que eles precisavam fazer era cruzar os braços e seguir as instruções do especialista.

Grupos de encontro

Rogers demonstrou que a terapia centrada na pessoa poderia ajudar indivíduos que estavam desligados de seus sentimentos e fechados às experiências de vida. Por meio do processo terapêutico, as pessoas poderiam desenvolver ou recuperar a flexibilidade, espontaneidade e franqueza. Com entusiasmo missionário, Rogers queria levar esse estado de saúde e funcionamento psicológico plenos ao maior número de pessoas. Por isso, desenvolveu uma técnica grupal na qual elas poderiam adquirir maior conhecimento a respeito de si mesmas e sobre como se relacionavam entre si. Chamou essa abordagem de **grupo de encontro** (Rogers, 1970).

Grupos de encontro

Técnica de terapia de grupo na qual as pessoas adquirem conhecimento a respeito de seus sentimentos e de como elas se relacionam (ou se enfrentam) entre si.

O tamanho dos grupos varia de oito a quinze pessoas. Geralmente, elas reúnem-se de vinte a sessenta horas, ao longo de diversas sessões. Esses grupos têm início sem nenhuma estrutura ou programação de horário formais. O facilitador do grupo não é um líder no sentido usual. Ele estabelece uma atmosfera na qual os membros do grupo podem se expressar e se concentrar em como os outros os percebem. O trabalho do facilitador é tornar mais fácil aos membros a obtenção de autoconhecimento e de maior plenitude no seu funcionamento. Alguns relatam sentirem-se melhor e mais conscientes de sua verdadeira natureza, uma vez que tenham participado de um grupo de encontro. Rogers acreditava que a maior parte dos participantes (não todos) se tornaria mais facilmente uma pessoa de pleno funcionamento.

Nem todos os psicólogos concordam. Uma meta-análise de 63 estudos sobre grupos de encontro revelou que sua eficiência era comparável à das psicoterapias tradicionais (Faith; Wong; Carpenter, 1995). A análise também mostrou que grupos maiores que se encontravam mais frequentemente produziam mais resultados satisfatórios do que pequenos grupos que se encontravam com menor frequência. Os grupos de encontro não são mais tão populares como quando o próprio Rogers os promovia, mas ainda são dirigidos por alguns de seus seguidores como uma forma de levar as pessoas a intensificar seu potencial.

Testes psicológicos

Rogers não usava testes psicológicos para avaliar a personalidade nem desenvolveu quaisquer testes. Contudo, outros psicólogos os desenvolveram para mensurar aspectos do mundo experiencial. O Inventário de Experiências (Coan, 1972), um questionário de autorrelato, busca avaliar a abertura ou a receptividade às experiências, uma característica da pessoa de pleno funcionamento. A Escala Experiencial (Gendlin; Tomlinson, 1967) mede nosso nível de autoconfiança. As pessoas avaliadas por esse teste não respondem diretamente; elas podem falar sobre o que quiserem e os seus comentários são gravados e posteriormente classificados para determinar o grau de autoconfiança; por exemplo, o quanto elas afirmam que os seus sentimentos são uma fonte importante de

informação sobre a qual o seu comportamento se apoia, ou o quanto elas negam que os sentimentos pessoais influenciam suas decisões.

A Escala Experiencial tem sido utilizada com a terapia centrada na pessoa. Por exemplo, um estudo relatou que pessoas que apresentaram o maior progresso durante a terapia revelaram aumento de autoconfiança do início para o final da terapia. Aqueles com distúrbios emocionais menos graves revelaram maior autoconfiança que aqueles com distúrbios mais sérios (Klein *et al.*, 1969).

A pesquisa na teoria de Rogers

Rogers acreditava que as entrevistas centradas na pessoa, que contam com os autorrelatos dos clientes, possuíam maior valor que os métodos experimentais. Sob essa perspectiva, as abordagens científicas mais ortodoxas produziriam menos informações sobre a natureza da personalidade que a sua abordagem clínica. Ele disse: “Nunca aprendi nada a partir de pesquisa. A maioria das minhas pesquisas foi feita para confirmar o que eu já sentia ser verdade” (apud Bergin; Strupp, 1972, p. 314). Embora não usasse métodos laboratoriais para coletar dados sobre a personalidade, empregou-os para tentar verificar e confirmar as suas observações clínicas. Era entusiasta com relação às pesquisas sobre a natureza das sessões de terapia, uma ideia à qual se opunham muitos clínicos, que a viam como uma violação da privacidade.

Rogers, então, introduziu um procedimento radical (Goldfried, 2007): gravou e filmou sessões de terapia para permitir aos pesquisadores estudar a interação cliente-terapeuta. Antes da sua inovação, os únicos dados disponíveis das sessões de terapia eram as reconstruções posteriores feitas pelo terapeuta. Além das distorções da memória com o passar do tempo, um registro escrito não relata o estado emocional e a linguagem corporal do cliente. Algumas vezes, uma expressão facial ou tom de voz revela mais do que palavras. Com as sessões de terapia gravadas, todos esses aspectos tornaram-se disponíveis ao estudo. Rogers referia-se às gravações como um microscópio para examinar as “moléculas da mudança de personalidade” (Rogers, 1974, p. 120). Ele sempre contou com a permissão do cliente para gravar as sessões e achava que a presença do equipamento não impedia o desenrolar da terapia.

Avaliação da terapia centrada na pessoa

Rogers e seus associados também estudaram como o autoconceito muda no decorrer da terapia. Eles analisaram as sessões usando técnicas qualitativas e quantitativas na tradição científica (apesar da afirmação de Rogers de que não era um cientista). Por meio da aplicação de escalas de avaliação e análises do conteúdo das verbalizações de um cliente, investigaram as mudanças no autoconceito. Boa parte da pesquisa usou a **técnica de classificação Q**, um procedimento desenvolvido por William Stephenson (1953). Nessa técnica, os clientes classificam um grande número de enunciados sobre o autoconceito, em categorias que variam da mais descritiva à menos descritiva. Assim, a classificação Q é uma forma de definir empiricamente o autoconceito do cliente.

Técnica de classificação Q

Técnica de autorrelato para avaliação de aspectos da autoimagem.

Enunciados típicos da classificação Q são os seguintes:

- ▶ Gosto de ficar só.
- ▶ Sinto-me desamparado.
- ▶ Sou emocionalmente maduro.

A classificação Q pode ser usada de diversas maneiras. Por exemplo, após classificar os enunciados em termos do *self* percebido, pode-se solicitar aos clientes que ordenem os mesmos enunciados em termos de um *self* ideal, ou seja, da pessoa que eles mais gostariam de ser. Aplicando o método de correlação, Rogers usou respostas de classificação Q para determinar quão próximo o autoconceito de um cliente estava de corresponder ao *self* ideal. Observou também o quanto o autoconceito mudava do período anterior à terapia até o período que se seguia a ela. Para uma cliente, identificada como “senhora Oak”, os dados forneceram um coeficiente de correlação inicial de +0,36 entre o *self* percebido e o *self* ideal. Um ano depois da terapia, o coeficiente de correlação havia aumentado para +0,79, indicando a Rogers que o *self* percebido da senhora Oak tornara-se muito mais congruente com o seu *self* ideal ou desejado (Rogers, 1954). Ele concluiu que essa mudança drástica refletia um aumento da saúde emocional.

A senhora Oak escolheu frases diferentes da classificação Q para descrever-se antes e depois da terapia. Antes de suas sessões com Rogers, via sua autoimagem como dependente e passiva. Sentia-se também rejeitada pelos outros. Depois de um período de terapia, acreditava ser mais parecida com o *self* que ela realmente queria ter. Sentia-se mais segura, menos medrosa e mais capaz de se relacionar com os outros (veja Quadro 10.2).

Um estudo feito pelos colegas de Rogers mediu a discrepância entre o *self* percebido e o *self* ideal em 25 clientes (Butler; Haigh, 1954). Os pesquisadores verificaram que a discrepância diminuía com o tempo durante a terapia e o período que se seguia a ela. Antes dela, o coeficiente de correlação médio entre o *self* percebido e o *self* ideal era -0,01, e depois era +0,31.

QUADRO 10.2 *Classificação Q da sra. Oaks, sobre o self observado antes e depois da terapia*

Self antes da terapia	Self doze meses após a terapia
Sinto-me geralmente conduzida.	Expresso livremente as minhas emoções.
Sou responsável pelos meus problemas.	Sinto-me emocionalmente madura.
Sou realmente autocentrada.	Sou autoconfiante.
Sou desorganizada.	Entendo a mim mesma.
Sinto-me insegura comigo mesma.	Sinto-me adequada.
Tenho de me proteger com desculpas, com racionalizações.	Tenho um relacionamento emocional afetivo com os outros.

Fonte: Rogers, C. R. “The case of Mrs. Oak: a research analysis”. In: Rogers, C. R.; Dymond, R. F. *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago: University of Chicago Press, 1954.

As pesquisas que utilizam a classificação Q apresentam evidências impressionantes da eficiência da terapia centrada na pessoa, mas fornecem pouca informação sobre a validade da teoria da personalidade de Rogers. Outros estudos testaram alguns de seus conceitos. Por exemplo, um estudo sobre três gerações de mulheres e sobre 110 estudantes universitários de ambos os sexos demonstrou que o uso da consideração positiva por parte dos pais produziu com sucesso os comportamentos que desejavam em seus filhos. Fornecer amor e afeto, quando as crianças se comportavam adequadamente, e retirar amor e afeto, quando não o faziam, havia sido eficaz. Entretanto, autorrelatos de crianças cujos pais usavam consideração condicional mostraram pouca habilidade de enfrentamento, níveis flutuantes de autoestima, baixa autovalorização, sentimentos de que os pais as desaprovavam e ressentimento em relação a eles. Consequências negativas como essas não foram relatadas pelas crianças cujos pais não haviam usado a consideração condicional (Assor; Roth; Deci, 2004).

Há algumas evidências que confirmam o conceito de Rogers de processo de avaliação orgânica. Estudos também sugeriram que a autoconsideração positiva pode não ser tão predominante em uma cultura coletivista, como a do Japão, quanto em uma cultura mais individualista, como a dos Estados Unidos (Heine *et al.*, 1999; Joseph; Linley, 2005; Sheldon; Arndt; Houser-Marko, 2003).

Abertura à experiência

Os estudantes universitários completaram a lista de classificação Q para testar a proposição de Rogers de que pessoas de pleno funcionamento são abertas a novas experiências, ao passo que as psicologicamente enfermas erguem defesas para se proteger de experiências que ameaçam sua autoimagem (Chodorkoff, 1954). Foram preparadas descrições de classificação Q de cada avaliado por clínicos que basearam seus relatórios numa série de dados, incluindo respostas ao Teste de Apercepção Temática e ao teste de borrões de tinta de Rorschach. Levando em conta essas medidas clínicas, eles foram divididos em grupos de bem adaptados e mal adaptados.

Medidas de defesa de percepção contra material percebido como ameaça-dor foram obtidas a partir das reações dos avaliados a palavras neutras, como “mesa”, e a algumas palavras supostamente ameaçadoras, como “pênis”. Os resultados mostraram que todos os avaliados eram mais lentos em perceber palavras ameaçadoras que palavras neutras, mas essa resposta era mais marcada nos avaliados defensivos do grupo mal adaptado. Observou-se uma defesa de percepção significativamente menor por parte das pessoas do grupo bem adaptado, supostamente mais saudáveis psicologicamente. Com relação à concordância entre as autoclassificações dos estudantes e as classificações dos clínicos, os pesquisadores verificaram que, quanto mais próximos estavam os dois conjuntos de enunciados da classificação Q, mais bem adaptada era a pessoa.

Aceitação do *self*

Um estudo com 56 mães investigou a relação entre a sua autoaceitação e até que ponto elas aceitavam seus filhos como eles eram, em vez de como elas desejavam que fossem (Medinnus; Curtis, 1963). Essa pesquisa inicial foi baseada na ideia de Rogers de que as pessoas que aceitam sua própria natureza de forma realista (cuja autopercepção e cujo *self* ideal são congruentes) apresentam maior probabilidade de aceitar os outros como eles realmente são. Os resultados revelaram diferenças significativas entre as mães com autoaceitação e as que não possuem autoaceitação. As mães com autoaceitação aceitavam melhor a natureza de seus filhos. Além disso, o grau de autoaceitação do filho dependia, até certo ponto, do grau de autoaceitação da mãe.

Um estudo com adultos multirraciais nos Estados Unidos descobriu que os que mostraram alto grau de autoaceitação sobre suas identidades raciais tiveram um crescimento positivo mais forte do que aqueles que apresentaram um grau menor de autoaceitação a respeito de suas identidades raciais (Pedrotti; Edwards, 2010).

Outros estudos sustentam a crença de Rogers de que o comportamento dos pais afeta a autoimagem da criança. Verificou-se que pais que aceitavam seus filhos de modo incondicional e utilizavam práticas democráticas de criação tinham filhos com maior autoestima e maior segurança emocional que pais que fracassavam em aceitar seus filhos e que demonstravam comportamento autoritário (Baldwin, 1949). Pais de crianças com elevada autoestima demonstravam afeto e usavam premiações, e não punições, para orientar o comportamento dos filhos. Pais de crianças com baixa autoestima eram muito mais distantes, menos afetuosos e mais propensos à punição (Cooper-smith, 1967). Adolescentes cujos pais forneciam consideração positiva incondicional e permitiam que eles se expressassem sem restrições desenvolviam maior potencial criativo do que aqueles cujos pais não forneciam tais situações (Harrington; Block; Block, 1987).

Em outro estudo, verificou-se que adolescentes que receberam consideração positiva incondicional de seus pais eram confiantes e esperançosos sobre a sua capacidade de receber apoio dos outros no futuro. Também empregavam mais comportamentos coerentes com a percepção de seus interesses e talentos. Os que recebiam consideração positiva condicional de seus pais não apresentavam tal confiança e esperança, tendo mais atitudes incoerentes com o seu verdadeiro *self* para que pudessem obter apoio e aprovação dos pais (Harter *et al.*, 1996). Descobriu-se que alunos do ensino médio que receberam consideração positiva incondicional de seus professores tiveram maior pontuação em autoestima positiva do que aqueles que não receberam consideração positiva incondicional dos seus professores (Nolan, 2008).

Ajustamento emocional

Muitos estudos fornecem sustentação à sugestão de Rogers de que a incongruência entre o *self* percebido e o *self* ideal indica adaptação emocional deficiente. Os pesquisadores concluíram que quanto maior a discrepância, maiores serão a ansiedade, a insegurança, a autoincerteza, a depressão, o desajuste social e outros distúrbios psicológicos. Além disso, elevada incoerência entre o *self* percebido e o *self* ideal correlaciona-se a baixos níveis de autoatualização e autoestima (Achenbach; Zigler, 1963; Gough; Lazzari; Fioravanti, 1983; Mahoney; Hartnett, 1973; Moretti; Higgins, 1990; Straumann *et al.*, 1991). As pessoas com grande discrepância entre *self* percebido e *self* ideal foram classificadas pelas outras como esquisitas, confusas e pouco amistosas (Gough; Lazzari; Fioravanti, 1978).

Rogers acreditava que o fracasso em realizar nossa tendência atualizante inata pode levar ao desajuste. Para verificar essa ideia, um pesquisador estudou os temperamentos herdados propostos por Buss e Plomin (Emotividade, Atividade e Sociabilidade ou EAS) em estudantes universitários dos sexos masculino e feminino (Ford, 1991). Usando a Análise de Temperamento EASI para avaliar o comportamento, solicitou-se aos pais dos estudantes que falassem sobre o temperamento de seus filhos quando eram bem pequenos. Esses perfis de temperamentos foram comparados com a percepção atual do *self* dos estudantes com três temperamentos. Os resultados sustentaram os pontos de vista de Rogers. Quanto maior a discrepância de temperamentos entre o potencial infantil e a realização adulta, maior era o nível de desajuste.

Destaques: Pesquisa sobre as teorias de Rogers

Pesquisas sobre a abordagem de Rogers descobriram que:

- Autoestima positiva pode ser mais importante em culturas individualistas.
- Pessoas de pleno funcionamento estão abertas a todas as experiências.
- A autoaceitação de um criança depende, em parte, do grau de autoaceitação da mãe.
- Crianças cujos pais aceitavam-nas incondicionalmente têm maior autoestima.
- As pessoas que apresentam uma incongruência entre *self* percebido e *self* ideal são desajustadas emocionalmente e têm baixas autoestima e autoatualização.
- O fracasso em concretizar nosso potencial inato pode levar ao desajustamento.

Reflexões sobre a teoria de Rogers

Rogers insistia que a única maneira de explorar a personalidade é por meio da terapia centrada na pessoa, de modo a examinar as suas experiências subjetivas. Ele fez isso ouvindo os autorrelatos de clientes. Os críticos acusam-no de ter ignorado os fatores dos quais o cliente não estava consciente, mas que poderiam influenciar o comportamento. As pessoas podem distorcer os relatos de suas experiências subjetivas, reprimindo alguns eventos e aperfeiçoando ou forjando outros, de modo a ocultar sua verdadeira natureza e apresentar uma autoimagem idealizada.

A psicoterapia de Rogers centrada na pessoa rapidamente se tornou popular. A sua aceitação foi em parte estimulada pelas circunstâncias sociais dos Estados Unidos ao final da Segunda Guerra Mundial (1945). Veteranos que retornavam do serviço além-mar necessitavam de ajuda para se reajustar à vida civil. O resultado foi uma demanda de psicólogos e de uma técnica de psicoterapia que estes pudessem dominar e colocar em prática rapidamente. O treinamento na psicanálise tradicional requeria graduação em medicina e um longo período de especialização. No entanto, “a psicoterapia centrada na pessoa”, escreveu um analista, “era simples, informal, breve e requeria pouco treinamento” (DeCarvalho, 1999, p. 142).

A terapia de Rogers encontrou ampla aplicação não apenas como um tratamento de distúrbios emocionais, mas também como um meio de elevar a autoimagem. No mundo dos negócios,

ela tem sido usada como um método de treinamento de gerentes. Nas profissões de ajuda, é usada para treinar psicólogos clínicos, assistentes sociais e profissionais de orientação. Além disso, psicoterapeutas de muitas orientações distintas aceitaram alguns dos conceitos centrais de Rogers em seus trabalhos terapêuticos com clientes. Assim, sua abordagem centrada na pessoa continua a ter influência no aconselhamento e na psicoterapia (Hazler, 2011; Kirschenbaum; Jourdan, 2005; Patterson; Joseph, 2007). Mais de duzentos centros de treinamento, principalmente na Europa, promovem a forma de terapia de Rogers. Além disso, dezenas de periódicos dedicam-se a pesquisar e a aplicar suas ideias (Murdock, 2008).

A sua teoria da personalidade, embora menos influente que a sua psicoterapia, também recebeu amplo reconhecimento, particularmente por sua ênfase no autoconceito. Rogers, porém, não acreditava que tivesse influenciado a psicologia acadêmica ou científica. Apesar de tudo, sua teoria e terapia estimularam pesquisas sobre a natureza da psicoterapia, a interação cliente-terapeuta e o autoconceito. As suas ideias tiveram um impacto significativo sobre as definições teóricas e empíricas do *self* em psicologia.

A formação de Rogers era uma combinação única de clínica, sala de conferências e laboratório. Ele obteve experiência considerável com clientes emocionalmente perturbados e com a estimulação intelectual de colegas e estudantes. Atraiu um grande número de seguidores que continuam a testar as suas ideias na clínica e no laboratório.

Resumo do capítulo

A teoria de Rogers, centrada na pessoa, propõe que somos seres conscientes, racionais e não controlados por forças inconscientes ou por experiências do passado. A personalidade pode apenas ser compreendida por meio de uma abordagem fenomenológica, ou seja, a partir do ponto de vista do próprio indivíduo, baseado em suas experiências subjetivas (seu campo experiencial). Nosso objetivo é a autorrealização, uma tendência inata de crescer e se desenvolver. O processo de avaliação orgânica estima as experiências de vida em termos de quão bem elas servem à tendência atualizante. Experiências que promovam a realização são buscadas e as que impedem a realização são evitadas.

A consideração positiva é uma necessidade de aceitação, amor e aprovação por parte dos outros, em particular da mãe, durante a infância. Na consideração positiva incondicional, o amor e a aprovação da mãe são concedidos livremente e não estão condicionados ao comportamento da criança. Quando o amor e a aprovação são condicionais, há um estado de consideração positiva condicional. Uma vez que internalizemos os julgamentos dos outros, a consideração positiva virá de nós mesmos (autoconsideração positiva). As condições de merecimento (similares ao superego freudiano) envolvem a visão de nós mesmos como merecedores apenas sob condições aceitáveis para os nossos pais. Evitamos comportamentos e percepções que se opõem às condições de merecimento de nossos pais. A incongruência desenvolve-se entre o autoconceito e os comportamentos que ameaçam essa imagem. Defendemo-nos contra a ansiedade por meio da negação dos aspectos ameaçadores do campo experiencial.

A pessoa de pleno funcionamento representa o ápice do desenvolvimento psicológico. As características desse tipo de pessoa são uma consciência de todas as suas experiências, ausência de condições contra as quais se defender, capacidade de viver integralmente cada momento, confiança no próprio *self*, senso de liberdade e de poder pessoal, criatividade e espontaneidade. A visão otimista da natureza humana que Rogers tinha englobava a crença no livre-arbítrio, a proeminência do ambiente sobre a hereditariedade e certa universalidade na personalidade. Indivíduos e sociedades podem se desenvolver livremente, sem empecilhos causados por eventos passados.

A personalidade pode ser avaliada em termos de experiências subjetivas, por meio de autorrelatos. Nessa abordagem centrada na pessoa, o terapeuta fornece consideração positiva incondicional ao cliente. Rogers se opôs à livre associação e à análise de sonhos, pois elas tornam o cliente

dependente do terapeuta. Ao gravar as sessões de terapia, possibilitou aos pesquisadores investigar a natureza da interação cliente-terapeuta.

A técnica da classificação Q, na qual os clientes classificam enunciados sobre o autoconceito em categorias que variam da mais descritiva à menos descritiva, é um modo de quantificar a autoimagem. As pesquisas com classificação Q têm revelado maior correspondência entre a autopercepção e o *self* ideal depois da terapia. Quanto mais ajustada for uma pessoa, maior a concordância entre as auto-descrições e as descrições feitas pelos outros. As discrepâncias entre o *self* percebido e o *self* ideal indicam ajustamento psicológico deficiente. O trabalho de Rogers foi criticado por deixar de definir precisamente a natureza da atualização do *self*, por ignorar o impacto das forças inconscientes e por aceitar a possível distorção das experiências subjetivas de um cliente em autorrelatos. Contudo, ainda permanece influente nas áreas de atendimento psicológico e psicoterapia.

Perguntas de revisão

1. Qual aspecto da infância de Rogers levou-o a interessar-se por entrevistas e terapia?
2. Como as experiências clínicas de Carl Rogers diferem das de Sigmund Freud?
3. Descreva a pesquisa com delinquentes infantis que influenciou a visão de Rogers sobre o papel do *self* na personalidade.
4. Como a necessidade de atualização promove desenvolvimentos biológico e psicológico?
5. O que é processo de avaliação orgânica? Como ele influencia o comportamento?
6. O que é campo experiencial? Como nosso campo experiencial muda com a idade?
7. Diferencie consideração positiva de autoconsideração positiva.
8. Quais são os comportamentos dos pais que afetam o desenvolvimento da autoconsideração positiva de uma criança?
9. Compare o conceito de Rogers de condições de merecimento com o de Freud de superego.
10. Descreva o conceito de Rogers de incongruência. Como a incongruência se relaciona com a ansiedade?
11. Descreva os papéis do (a) intelecto; (b) dos sentimentos negativos e positivos; e (c) da espontaneidade no processo de tornar-se pessoa de pleno funcionamento.
12. Descreva as características da pessoa de pleno funcionamento. Pode-se dizer que uma pessoa de pleno funcionamento é autoatualizante?
13. De que modo a imagem da natureza humana de Rogers difere da de Freud? Você descreveria Rogers como otimista ou pessimista por sua visão da natureza humana?
14. Como a entrevista clínica rogeriana difere da entrevista clínica psicanalítica?
15. Como Rogers chamou sua abordagem? Por quê?
16. Como a técnica de classificação Q mede a autoimagem de uma pessoa?
17. O que a pesquisa de classificação Q mostrou sobre o autoconceito antes e após terapia?
18. O que os estudos mostram como resultado do uso, por parte dos pais, da consideração positiva condicional?
19. Descreva maneiras como o comportamento dos pais pode afetar o comportamento de seus filhos, segundo Rogers.
20. Qual foi a posição de Rogers sobre a importância das experiências da infância e da vida adulta no desenvolvimento da personalidade?
21. Discuta diversas críticas à teoria da personalidade de Rogers. Por que a terapia centrada na pessoa foi aceita tão rapidamente?