

EM TORNO DO TERMO CONGRUÊNCIA



Paula Marques

Resumo:

O presente trabalho refere-se a uma pesquisa bibliográfica acerca do termo “congruência”.

Num primeiro ponto é feito um enquadramento da congruência na abordagem centrada na pessoa, onde a congruência surge como uma das seis condições necessárias e suficientes para que ocorra o processo de mudança na personalidade.

De seguida tenta-se estabelecer distinções entre a congruência e termos que se possam confundir com a mesma, nomeadamente autenticidade, genuinidade, transparência e espontaneidade.

Num terceiro ponto focam-se alguns aspectos que dificultam a congruência demonstrando-se assim que não é fácil manter sempre esta atitude.

O trabalho termina com uma síntese onde se recapitulam os aspectos considerados mais importantes quando se fala em congruência.

Palavras-Chave: *Congruência; Honestidade; Autenticidade; Transparência; Genuinidade; Espontaneidade; Aceitação; Relação Terapêutica.*

INTRODUÇÃO

Escolhi debruçar-me sobre o tema da Congruência essencialmente por motivações pessoais porque como assistente social deparo-me, no exercício da minha profissão, com algumas situações que me levam a reflectir sobre a congruência uma vez que não é fácil ser sempre congruente.

Na obra “Tornar-se Pessoa”, Rogers diz: “Não serve de nada agir calmamente e com delicadeza num momento em que estou disposto a criticar”, esta frase levou-me a reflectir sobre a congruência e a tentar compreender se ela se pode aplicar sempre.

Este foi o ponto de partida para o meu trabalho.

1 - ENQUADRAMENTO DA CONGRUÊNCIA NA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

A congruência, enquadrada na abordagem centrada na pessoa, aparece como uma das seis condições necessárias e suficientes para que ocorra o processo de mudança na personalidade, porque **se a terapia rogeriana não pressupõe nem personalidade especial nem talentos superiores, ela requer no entanto certos atributos do terapeuta. Estes atributos são: a capacidade empática, a congruência e a consideração incondicional positiva** (Rogers, Kinget, 1977).

As seis condições que Rogers apresenta são as seguintes¹:

1 - Contacto psicológico entre o cliente e o terapeuta

O terapeuta e o cliente estabelecem uma relação onde o contacto tem de existir como condição mínima e necessária nessa relação, sendo que duas pessoas estão em contacto se cada uma delas afectar o campo experiencial do outro.

2 - Incongruência ou vulnerabilidade do cliente

Tem de existir por parte do cliente um estado de incongruência, ou seja, um estado de vulnerabilidade, desacordo interno ou angústia, que o leva a sentir necessidade de pedir ajuda.

O cliente está incongruente e, portanto, vulnerável quando o autoconceito difere da experiência real do seu organismo.

3 - Compreensão empática

Empatia é a percepção do quadro de referência interno do outro com precisão e com os significados e componentes emocionais pertencentes a esse outro, ou seja, é compreender o outro como se fossemos ele, mas sem jamais perder a condição “como se”. Assim, significa sentir a dor e o prazer da outra pessoa, como essa outra pessoa os sente e perceber as suas causas, como a outra pessoa as percebe.

Quando o terapeuta é sensível aos sentimentos e às reacções pessoais que o cliente experimenta a cada momento e consegue comunicar com êxito alguma coisa dessa compreensão está cumprida a condição da empatia

4 - Consideração incondicional positiva.

O terapeuta experimenta um cuidado profundo e autêntico pelo cliente como pessoa e esse cuidado não pode ser afectado pela avaliação dos sentimentos, pensamentos e comportamentos do cliente, como sendo bons ou maus. O terapeuta considera então o cliente como uma pessoa incondicionalmente válida, independentemente dos seus comportamentos, sentimentos ou condição.

Há quem pense que este conceito implica aprovação de todos os comportamentos do cliente, mas não é isso porque nenhum dos comportamentos do cliente é julgado de modo a torná-lo mais ou menos digno para ser estimado como pessoa.

5 - Compreensão do cliente das atitudes do terapeuta

O cliente deve perceber a autenticidade do terapeuta, a sua experiência de consideração incondicional positiva e a sua compreensão empática.

O cliente deve perceber que o terapeuta o aceita e o compreende, ele pode ter esta percepção através do *feed-back* que o terapeuta lhe dá.

2 - A CONGRUÊNCIA

A 6ª e última condição é a congruência e é dela que irei falar com maior pormenor.

Rogers (1995) diz que congruência se atinge quando qualquer atitude ou sentimento que se esteja a experimentar se adequa à consciência que se tem desse sentimento. Portanto o termo “congruência” leva-nos a pensar em outros termos como: autenticidade, genuinidade, transparência e espontaneidade, pelo que considero pertinente esclarecer o que significa cada um destes termos e a ligação que se pode estabelecer entre eles.

Consultados os termos num vulgar dicionário, constata-se que **Congruência** significa harmonia de alguma coisa ou facto com o fim a que se propõe. **Autenticidade** significa ser verdadeiro e exacto. **Genuinidade**, significa pureza e sinceridade. **Transparência** significa uma coisa que se torna evidente, que se percebe facilmente e é clara. **Espontaneidade** significa naturalidade.

Inicialmente Rogers não empregava o termo congruência, dizia apenas que o terapeuta devia ser caloroso e genuíno no seu interesse pelo cliente (Bozarth, 1998) e utilizava um termo que se aproximava muito da noção de sinceridade (*genuineness*), mais tarde, traduzindo a sua experiência em conceitos teóricos, tomou consciência de que o termo não correspondia às necessidades mais rigorosas da teoria. A sinceridade consiste em falar ou em agir de acordo com a representação do consciente, ou seja, a experiência tal como aparece à consciência, mas não necessariamente como é experimentada (Kinet; Rogers, 1977).

O significado do termo congruência é então, por vezes, ambíguo porque o que Rogers foi escrevendo sobre este termo teve algumas alterações ao longo dos anos e com versões diferentes, e isto pode levar a diferentes interpretações (Brodley cit. Bozarth: 1998, p.72).

A compreensão da terapia rogeriana tem também sido mal interpretada, porque na terapia centrada na

¹ Cf. Max PAGÉS, (1976. P.89-91).

pessoa genuinidade, autenticidade e transparência fazem parte da atitude da congruência mas não são só por si congruência (Hang cit. Bozarth: 1998, p.76.)

Eu posso numa dada situação, ser autêntica e não estar congruente, por exemplo quando um utente, do serviço social, vem ter comigo e me diz: “*eu não tenho dinheiro para comprar um credifone, deixe-me telefonar do seu telefone para dar um beijo ao meu pai que faz hoje anos*” e eu respondo: “*Não posso porque não tenho autorização da Direcção para deixar fazer telefonemas do meu gabinete*”, eu estou a ser genuína e autêntica, porque o que estou a dizer é a pura verdade, no entanto não estou congruente porque a minha vontade era deixar fazer o telefonema. Se eu exprimir abertamente este sentimento fico congruente, no entanto se isso não for verbalizado, eu fui apenas autêntica.

Rogers também dá um exemplo da não correspondência total do termo congruência com o de genuinidade (entendido como sinceridade): quando um indivíduo que se crê sem preconceitos sociais pode, com toda a genuinidade, descrever-se como não tendo preconceitos sociais. As suas palavras podem estar de acordo com os seus sentimentos tal como os percebe, ainda que não necessariamente como se expressam no seu comportamento (Kinget; Rogers, 1977).

Espontaneidade, é uma resposta automática e sem censura a um estímulo, ser genuíno tem a ver com honestidade e pureza, juntando-se espontaneidade com genuinidade chega-se a um sentimento puro expresso de modo directo e honesto: a congruência (Wood, 1994). Portanto, a congruência implica genuinidade e alguma espontaneidade mas muito embora estejam implícitos na congruência, como já referi, só por si não signifiquem congruência.

O terapeuta deve ser autêntico, sincero e congruente porque quanto mais o terapeuta for ele mesmo na relação com o outro, quanto mais poder remover as barreiras profissionais ou pessoais, maior será a probabilidade de que o cliente mude e cresça de um modo construtivo. Isto significa que o terapeuta está a viver abertamente os sentimentos e atitudes que fluem naquele momento.

Quanto mais o cliente perceber que o terapeuta é uma pessoa autêntica e que não se esconde atrás de uma máscara, maior será a probabilidade do cliente também se tornar assim. A transformação pessoal é facilitada quando o terapeuta é aquilo que é, quando as suas relações com o paciente são autênticas e sem máscaras nem fachadas, experimentando abertamente

os sentimentos e atitudes que nesse momento nele ocorrem (Rogers, 1985).

Rogers refere que a experiência lhe ensinou que o facto de se comportar com uma atitude permanente de aceitação, se na realidade se sente irritado, céptico ou com qualquer sentimento de não aceitação, acabaria por fazer com que fosse considerado como inconsistente ou não merecedor de confiança, no entanto sublinha que ser digno de confiança não implica ser consequente de uma forma rígida, mas sim que se possa confiar nele como ele realmente é (Rogers, 1985). **Portanto ser congruente não significa que o terapeuta deva dizer tudo aquilo que lhe passa pela mente num dado momento, mas antes que a sua atitude se adequem com o que está a sentir e com o contexto em que está.**

Rogers refere que “é importante que o terapeuta seja ele mesmo na relação terapêutica. Ele também pode ser uma pessoa incongruente noutras situações mas é importante que, na relação terapêutica, ele seja aquilo que está vivendo. De contrário, o paciente percebe-o como um tanto ou quanto falso, ou mascarado, e será menor a probabilidade de que haja terapia. Assim, ser congruente num dado momento significa estar consciente do que se está a passar na sua vivência naquele momento, aceitar essas experiências, ser capaz de verbalizá-la, caso seja conveniente, e expressá-la de algum modo através do comportamento”². Portanto ainda que o terapeuta enquanto pessoa possa nem sempre ser congruente, na relação terapêutica esta é uma condição necessária para que haja mudança no cliente.

3 – ALGUNS ASPECTOS QUE DIFICULTAM A CONGRUÊNCIA

A congruência implica que, na relação, o terapeuta seja ele próprio, sem máscaras nem fachadas. Aplicar esta atitude não é uma tarefa fácil.

É particularmente necessário que o terapeuta reconheça os seus pensamentos, sentimentos e atitudes quando são negativos e que os possa exprimir exactamente como os pensamentos, sentimentos ou atitudes quando são positivos. Isto não quer dizer que o terapeuta exprima impulsivamente qualquer sentimento que lhe passe pela cabeça.

A congruência supõe ainda que, a todo o momento, o terapeuta resista à tentação de procurar refugio na atitude profissional (Thorne, 1994).

Rogers ressalta que não se trata de exigir que o

2 Cf. Richard I. EVANS, (1979. P.52)

terapeuta seja perfeitamente congruente em qualquer momento, em todos os aspectos da sua vida, o que seria irrealista, mas congruente na sua relação com o cliente no momento da terapia (Pagés, 1976). A pessoa não consegue estar sempre congruente consigo própria, mas é importante que o consiga num quadro de relação terapêutica.

Um dos aspectos que pode levar à reflexão é quando Rogers diz “Não serve de nada agir calmamente e com delicadeza num momento em que estou irritado e disposto a criticar (...) não serve de nada agir como se sentisse afeição por uma pessoa quando nesse momento sinto hostilidade para com ela”³, no entanto, isto pode ir contra a aceitação incondicional positiva e empatia, se aplicado na relação terapêutica, há que ter cuidado e enquadrar devidamente esta afirmação de Rogers.

Rogers insistiu muitas vezes na ideia de que, se o terapeuta experimenta temor ou hostilidade para com o cliente, o que pode acontecer com muita frequência, de nada servirá representar, inconscientemente, a comédia de uma atitude de compreensão empática e de aceitação incondicional (Pagés, 1976). Portanto, quando o terapeuta está irritado com uma situação pessoal e tenta ser congruente com o cliente, exprimindo esse sentimento, pode por em causa as outras duas atitudes: compreensão empática a aceitação incondicional positiva.

Rogers refere que empregou o termo “congruente” para descrever o modo como realmente gostaria de ser (Rogers, 1985), ele próprio reconhece a dificuldade da utilização desta condição e refere que ninguém a realiza plenamente.

Rogers dá um exemplo comum para demonstrar que cada um de nós consegue captar esta qualidade nos outros, de modos muito variados. Uma das coisas que nos choca na rádio e na televisão é que muitas vezes se torna perfeitamente evidente, pelo tom de voz, que o locutor “finge”, recita um papel, diz alguma coisa que não sente, isto é um exemplo de incongruência. Por outro lado, todos nós conhecemos pessoas em quem temos confiança porque sentimos que são realmente o que são, que é a própria pessoa que temos à nossa frente e não uma máscara polida ou profissional (Rogers, 1985).

A congruência nem sempre é óbvia quando se manifesta, por exemplo as facilitações de encontros em pequenos grupos são susceptíveis de gerar confusão entre congruência e impulsividade, Wood (1994) dá um exemplo, extraído de um filme de um grupo de

encontro, “*Because That’s My Way*”, onde Rogers era facilitador e que passo a citar:

George: **“Eu ainda tenho que voltar ao facto de que, sem dúvida, neste momento isto (a experiência do grupo) é real. Okay. Tudo bem. No entanto, todos nós sabemos que se formos pegar o que este aqui-e-agora nos dá e levar para o aqui-e-agora de amanhã, então, para que possamos realmente aplicar isso à nossa vida e ao nosso futuro, teremos que ser revolucionários. Vamos ter que derrubar a sociedade, não é mesmo?”**

Rogers: “*Okay*. Acho que existem os revolucionários silenciosos e os violentos. Acho que em toda a minha vida eu tenho sido um revolucionário silencioso.”

George: **“Nem todos temos canais abertos a nós, como você tem para ser um revolucionário silencioso. Para a massa de sujeitos, que temos de ser, o movimento hippie tentou ser revolucionário silencioso. Agora, esses mesmos caras (...) isto apenas me torna mais amargo e cínico. Fomos espancados por tentar eleger MacCarthy. (George soluça). Me sinto muito amargo quanto a isso, sabe.”**

Rogers: “Cheio de raiva quanto a isso, realmente.”

George: (amargo) **“O único modo como consigo lidar com a raiva é sendo violento! Não posso ser um revolucionário silencioso. Eles não me deixam. Você pode ficar aí sentado, com ares de santidade, e dizer, ‘Sou um revolucionário silencioso’. Eles não me deixam!”**

Rogers: (irritado) “Você está bravo comigo e me chama de santinho revolucionário. *Okay*. Por Deus que sou um revolucionário: mas, não serei um revolucionário do seu jeito. E é isso o que você não gosta!”

George: **“Bem, veja, acho que ficou provado mais de uma vez que o seu jeito é totalmente superficial, totalmente ineficaz, totalmente contraproducente. Você está desperdiçando muita energia dos estudantes.”**

Depois disso, George saiu.

Neste grupo de encontro Rogers foi claramente confrontado por um participante só que, ao invés de tentar compreender o que ele estava a sentir no momento e o que o levou a ter uma reacção agressiva, Rogers talvez impulsivamente, respondeu a uma provocação. Talvez Rogers tenha sido congruente com o que estava a sentir, no entanto isso levou-o a não ser empático e não manteve pelo participante uma aceitação incondicional positiva. Apesar da congruência, como refere Rogers por diversas vezes, depender do

3 Cf. Carl R. ROGERS, (1985. P.28).

contexto, podendo uma pessoa genuína variar o seu padrão de comportamento de acordo com as exigências de diferentes contextos, este era um contexto onde a congruência tinha de estar de acordo com a relação.

Este exemplo aconteceu com Rogers, uma pessoa experiente, e acontece com muito mais frequência certamente com outros terapeutas. A minha experiência, não como terapeuta mas como assistente social, é de que é muito difícil ser congruente. Por exemplo quando estou numa relação de ajuda com um cliente psicótico que tem um discurso delirante, que faz referência às alucinações que o atormentam, é difícil, pelo menos para mim, ouvir o cliente e não pensar que o que ele me está a relatar não acontece na realidade, por muito que compreenda que é aquilo que realmente ele vivencia. Considero que eu nesse momento não devo exprimir o que estou a sentir, sob o risco de deixar de ser empática.

Segundo Wood (1994), e passo a citar “ (...) **ser congruente não é só ter suficiente ousadia para expor sem pensar o que quer que passe pela mente, ou revistar o que pareça ser agressão, ou automaticamente retribuir, com um abraço apertado, o que se percebe como gentileza. Congruência exige muito. Requer não apenas honestidade consigo mesmo, mas também autoconhecimento, para saber o que se está sentindo. Também é necessário habilidade para comunicar, uma habilidade suficientemente refinada para transmitir aos outros sentimentos complexos e muitas vezes contraditórios que constituem o que chamamos ‘experiência’ ou ‘realidade’.**”

4. SÍNTESE FINAL

A minha comunicação termina com uma síntese final, não lhe chamarei conclusão porque não tenho a pretensão de chegar a uma conclusão final do verdadeiro significado do termo congruência, apenas pretendo apresentar a minha pesquisa do tema a algumas reflexões, pessoais e de outros autores, acerca do mesmo.

Pode-se então dizer que com o termo congruência se pretende significar que os sentimentos experimentados pelo terapeuta são para ele conscientes e ele é capaz de os comunicar. Portanto, o terapeuta deve perguntar a si próprio o que está a sentir a cada momento e deve conhecer e expressar esse autoconhecimento.

O termo congruência congrega em si muitos outros termos como sejam: autenticidade, genuinidade, transparência e espontaneidade, no entanto cada um

destes termos só por si não significam congruência.

Congruência significa que a pessoa está consciente daquilo que se está a passar na sua vivência naquele momento, aceita essa experiência e é capaz de verbalizá-la e expressá-la através do comportamento.

Estar sempre congruente não é tarefa fácil e os motivos são variados: ao ser congruente podemos correr o risco de deixar ser empáticos ou não manter pelo cliente uma aceitação incondicional positiva; nem sempre é fácil exprimir o que sentimos, ou agir de acordo com os sentimentos, sem magoar ou outros; por vezes a espontaneidade leva-nos à acção sem reflexão e essa acção pode até não estar de acordo com o que sentimos.

O terapeuta não tem de ser perfeitamente congruente em todos os momentos da sua vida, nem isso seria possível, mas na relação terapêutica deve ser ele próprio, mostrar-se como realmente é, sem se esconder atrás de uma máscara ou de uma postura profissional, porque quanto mais ele atingir esta condição mais probabilidades haverá de que o cliente fale expressamente dos seus sentimentos negativos e do seu receio da mesma forma que o faz acerca dos sentimentos positivos.

Considero por isso que a congruência deve ser uma atitude a ter, necessariamente, em conta na relação terapêutica, no entanto devemos também estar atentos ao fim que nos propomos atingir naquele contexto. Não devemos dizer tudo o que nos passa pela mente nem responder com agressividade mesmo quando o cliente se dirige a nós dessa forma.

A congruência deve ser posta ao serviço do contexto, deve estar de acordo com o trabalho que estamos a desenvolver.

BIBLIOGRAFIA

- BOZARTH, Jerold. (1998). **Person-Centered Therapy: A Revolutionary Paradigm**. United Kingdom: PCCS Books.
- EVANS, Richard I. (1979). **Carl Rogers: O Homem e as Suas Ideias**. S. Paulo: C.P.S.
- KINGET, G. Marian; ROGERS, Carl R. (1977). **Psicoterapia e Relações Humanas**. Vol. 1 e 2. Belo Horizonte: Interlivros.
- MAY, Rollo. (1994). **A Arte do Aconselhamento Psicológico**. Petrópolis: Editora Vozes.
- PAGÉS, Max. (1976). **Orientação Não Directiva em Psicoterapia e Psicologia Social**. S. Paulo: Editora Forense Universitária.
- ROGERS, Carl R. (1983). **Um Jeito de Ser**. S. Paulo: Editora Pedagógica Universitária.
- ROGERS, Carl R. (1985). **Tornar-se Pessoa**. Lisboa: Moraes Editores.
- THORNE, Brian. (1994). **Comprender Carl Rogers**. Toulouse: Privat.
- Vários. (1985). **Moderno Dicionário da Língua Portuguesa**. Lisboa: Lexicoteca – Circulo de Leitores.
- WOOD, John Keith. (1994). **Abordagem Centrada na Pessoa**. Brasil: Editora Ceciliano Abel de Almeida.