

ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO COMO EXPERIÊNCIA DE CRESCIMENTO EM DIRECÇÃO À MATURIDADE: O DESAFIO DE CARL ROGERS



Susana Nogueira

Resumo: Procura-se, neste artigo, estabelecer um diálogo entre o contexto do aconselhamento psicológico e os seus referenciais teóricos, especificamente no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa. Rogers é considerado por vários autores o precursor da intervenção na área do aconselhamento psicológico. Este autor define o papel do conselheiro como um facilitador do crescimento e desenvolvimento pessoal com vista à maior independência e integração dos clientes. Nesta conceptualização do aconselhamento é o conjunto das atitudes do conselheiro que permite ao cliente uma experiência de crescimento em direcção à maturidade. É este o desafio de Carl Rogers.

Palavras-Chave: Aconselhamento Psicológico - Relação de Ajuda - Atitudes - Facilitador - Experiência de Crescimento - Maturidade - Autonomia - Quadro de Referência Interno.

Abstract: The aim of this article is to establish a dialogue between the context of psychological counselling and its theoretical references, especially within the scope of the Person Centred Approach. Rogers is considered by various authors, to be a pioneer in intervention in psychological counselling. He defines the role of the counsellor as the facilitator of personal growth and development, aiming towards greater independence and integration of his clients. Counselling is considered to be a set of attitudes that the counsellor has towards his client, that allow him to experience growth towards maturity. This is Carl Rogers' challenge.

Key-Words: Psychological Counselling - Helping Relationship - Attitudes - Facilitator - Experience of growth - Maturity - Autonomy - Internal Frame of Reference.

O Aconselhamento Psicológico

Aconselhar é um verbo que induz indubitavelmente em acção e condensa múltiplos significados. Em termos etimológicos, aconselhar vem do verbo latino consiliare e remete-nos para consilium (conselho), que significa com unidade, com reunião e tem subjacente a ideia de pessoas reunidas para examinar com atenção algo para deliberar.

De acordo com Schmidt (1999), nos Estados Unidos, o aconselhamento psicológico teve origem nos conceitos básicos da teoria traço e factor. Esta teoria impulsionou o desenvolvimento da orientação vocacional “ênfatizando o ajustamento educacional e profissional, bem como a actividade de Aconselhamento Psicológico realizada no ambiente escolar”.

Patterson & Eisenberg (1988) destacam o trabalho de Frank Parsons junto dos jovens que, após a revolução industrial e com a conseqüente diversificação do mundo das profissões, tinham de efectuar as suas escolhas profissionais, como o início da actividade de aconselhamento psicológico. Tratava-se de um aconselhamento de carácter directivo pois o papel do conselheiro era dirigir o cliente para uma determinada profissão.

Nesta linha de ideias, Schmidt (1987) afirma que “o Aconselhamento Psicológico, enquanto prática sistemática de psicólogos, esteve ligado, em sua origem, à formulação de indicações, sugestões, orientações e mesmo conselhos baseados em avaliações psicométricas”. Muitas vezes, para evitar estas associações e restituir o verdadeiro significado da intervenção, opta-se por falar em *counselling* e *counsellor* e não em aconselhamento e conselheiro. Contudo, atendendo à própria origem etimológica da palavra, este autor contrapõe que ao “pensarmos no processo de aconselhamento psicológico, pensamos exactamente na relação de duas ou mais pessoas voltadas para a consideração atenta, respeitosa e prudente de algo que é vital para uma ou várias delas. Aconselhar, nesse sentido, não significa fazer ou pensar pelo outro, mas fazer ou pensar com o outro”. Com base nesta definição clara dos conceitos e privilegiando a língua em que nos expressamos serão aqui utilizadas ambas as terminologias.

São numerosas as definições de aconselhamento que podemos encontrar na literatura. Mac Kinney (1958) defende que o aconselhamento é “uma relação interpessoal na qual o conselheiro assiste o indivíduo na sua totalidade psíquica a se ajustar mais efectivamente a si próprio e ao seu ambiente” (cit. por Scheeffer, 1976,13).

Tolberg (1959) considera o aconselhamento como

uma “relação pessoal entre duas pessoas na qual o conselheiro, mediante a relação estabelecida e a sua competência especial, proporciona uma situação de aprendizagem, na qual o sujeito, uma pessoa normal, é ajudado a se conhecer a si próprio e às suas possibilidades e prospecções futuras, a fim de fazer uso adequado de suas potencialidades e características, de uma forma satisfatória para si próprio e benéfica para a sociedade e, mais remotamente, poder aprender como resolver seus futuros problemas e atender às suas necessidades” (cit. por Scheeffer, 1976, 13).

Robinson (1950) diz que o aconselhamento é “uma ajuda às pessoas normais a obter um nível mais elevado de ajustamento que se manifesta através de uma maturidade crescente, independência, integração pessoal e responsabilidade” (cit. por Scheeffer, 1976, 13).

Scheeffer (1976) propõe como definição para aconselhamento “uma relação face a face de duas pessoas, na qual uma delas é ajudada a resolver dificuldades de ordem educacional, profissional, vital e a utilizar melhor os seus recursos pessoais”.

Para a Associação Europeia de *Counselling*, “o *Counselling* é um processo de aprendizagem interactivo que, segundo um acordo mútuo, se instaura entre um ou mais conselheiros e um ou mais clientes, quer se tratem de indivíduos, famílias, grupos ou instituições. Permite apreender de forma holística os problemas sociais, culturais, económicos e emocionais (...). O objectivo global do *Counselling* é o de dar aos clientes, enquanto indivíduos e membros da sociedade no sentido lato do termo, possibilidades de trabalhar sobre as vias que eles mesmos traçaram para viver de forma mais criativa e mais satisfatória” (cit. por Doucroux-Biass, 2000, 59).

O aconselhamento psicológico apesar de não ser um conceito recente é, na sua forma actual, uma profissão moderna. Rollo May (1976) dizia que o “aconselhamento é mais uma técnica ou arte do que uma profissão e deve ser empregado como parte de uma responsabilidade mais coerente com profissões cujo objeto principal são as pessoas. Isto é, no trabalho de médicos, professores, diretores, encarregados de disciplina, pastores, religiosos e assistentes sociais”.

Segundo Doucroux-Biass, foi Donald Super num artigo publicado no “*Journal of Counselling Psychology*”, de 1955, que “anunciou a profissionalização do *counselling*”, dizendo: “Em 1951, veio a ser utilizado nos Estados Unidos, de maneira súbita, não esperada, o nome de uma nova profissão psicológica. Em consequência, emergiu naturalmente um novo campo da psicologia (...). Esta profissão era a de psicólogo do *counselling* e o campo, o da psicologia do *counse-*

ling” (cit. por Doucroux-Biass, 2000, 53).

Métodos de Aconselhamento

O *counselling* não segue uma orientação teórica única, “foi e é marcado pelo cunho das orientações psicológicas particulares nas quais se desenvolveu” (Doucroux-Biass, 2000, 54).

Segundo Scheeffter (1976), existem basicamente três orientações distintas no aconselhamento psicológico: Orientação directiva; Orientação não-directiva; Orientação eclética. No quadro 1, a seguir apresentado, são definidas de forma resumida as características de cada uma das referidas orientações.

sobre pressão), responsabilidade, tacto e capacidade de cooperação, estabilidade emocional e autocontrolo, sensibilidade para os valores éticos, boa cultura geral, profundo interesse pela psicologia.

O Aconselhamento Psicológico na Perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa

O aconselhamento não-directivo teve a sua origem nas ideias de Otto Rank que ressaltou a importância da relação como elemento terapêutico essencial. Carl Rogers foi o grande impulsionador desta abordagem que surge como uma reacção contra a centralização da orientação directiva nos problemas e diagnós-

Quadro 1 – Resumo das principais características do método directivo, não-directivo e eclético (adaptado de Scheeffter, 1976, 26).

MÉTODO DIRECTIVO	O conselheiro age como dirigente, selecciona os tópicos que serão discutidos, define os problemas, descobre causas, sugere soluções ou planos de acção. O centro do processo, o poder e a responsabilidade são do conselheiro. A ênfase é colocada no conteúdo intelectual sendo o histórico do caso mais importante do que as vivências do orientando.
MÉTODO NÃO DIRECTIVO	Centrado na pessoa. Visa o crescimento pessoal e não apenas a solução de problemas. A ênfase é dada ao conteúdo emocional expresso pelo cliente e não tanto ao conteúdo factual e intelectual.
MÉTODO ECLÉTICO	Faz uso de conceitos e técnicas dos diferentes métodos de acordo com a natureza do problema e a necessidade do cliente. Requer que o conselheiro domine várias técnicas e reconheça as mais eficientes para a situação apresentada pelo cliente.

Áreas de Intervenção

Segundo a Associação Europeia de *Counselling* (1995, cit. por Doucroux-Biass, 2000), dentro do âmbito da actuação do *Counselling* encontram-se, entre outras, as seguintes áreas de intervenção: A resolução de problemas específicos, as tomadas de decisão, a gestão de crises, o melhoramento das relações interpessoais, o desenvolvimento pessoal, o trabalho sobre os sentimentos, os pensamentos, as percepções, os conflitos internos e externos.

Características e Formação do Conselheiro

A Associação Americana de Psicologia (cit. por Scheeffter, 1976; Rogers, 1983a) defende que aqueles que desejem trabalhar na área do aconselhamento deverão ter entre outras características: Superior capacidade intelectual, originalidade e versatilidade, contínua e insaciável curiosidade científica, interesse pelas pessoas como pessoas, insight sobre as próprias características pessoais, tolerância, capacidade para estabelecer relações humanas satisfatórias, capacidade de trabalho (método de trabalho e saber trabalhar

ticos (Scheeffter, 1976, 58).

Segundo Schmidt (1987; 1999), até meados do século XX, devido ao desenvolvimento dos instrumentos de medida psicológica, as intervenções psicológicas colocavam a ênfase no psicodiagnóstico. Contudo, “do interior da prática psicométrica que respaldava um conjunto de técnicas diretivas adotadas pelo conselheiro, tais como prescrições, persuasão, sugestão, Rogers foi deslocando os focos de sua actuação: do problema para a pessoa do cliente; do instrumental de avaliação para a relação cliente-conselheiro; do resultado para o processo” (1999, 94).

Assim, a maneira como Rogers perspectiva a relação de *counselling* vai contra a visão tradicional (ver quadro 2) onde apareciam três grandes momentos: Primeiro, a preocupação do conselheiro em juntar toda a informação disponível sobre o cliente, recolhendo todos os dados pertinentes para a caracterização da sua situação, o que, seguidamente, permitiria a formulação de um diagnóstico, chegando-se, finalmente, à resolução da dificuldade do cliente, indicando o terapeuta a este os passos a dar.

Segundo Rogers (1979), se “o conselheiro escolhe o objectivo a atingir e intervém na vida do indivíduo para assegurar que ele se dirige nessa direcção” (29), embora o conselho possa ser útil na solução imediata do problema, não favorece nem potencia o desenvolvimento do indivíduo.

construtiva e confiável” (Rogers, 1952, In Wood, 1994, 86). É nesta convicção e crença optimista na natureza humana que Rogers baseia a sua intervenção no campo da psicoterapia e do aconselhamento.

Desde os seus primeiros trabalhos que Rogers enfatiza a capacidade natural do ser humano para o

Quadro 2 – Resumo das principais diferenças entre o aconselhamento directivo e o aconselhamento não-directivo (adaptado de Scheeffler, 1976, 99).

	ACONSELHAMENTO DIRECTIVO	ACONSELHAMENTO NÃO-DIRECTIVO
CONDUÇÃO	Conselheiro	Cliente
PRINCÍPIO BÁSICO	O conselheiro sabe o que é melhor para o cliente	O cliente conhece melhor o que lhe convém e está mais capacitado para escolher os seus próprios objectivos
FILOSOFIA GERAL	Mecanicista	Humanista
MÉTODO	Ciências Físicas (análise dos factos, procura de objectividade, ênfase no aspecto intelectual)	Fenomenológico (a pessoa é vista na sua individualidade, ênfase no conteúdo emocional)
QUADRO DE REFERÊNCIA	Externo – objectivo	Interno – subjectivo
PAPEL DO ORIENTADOR	Analista elabora um plano óstico e uma proposta de intervenção com base em modelos)	Facilitador (visa o crescimento pessoal e não apenas a solução de problemas)
RESULTADOS	Dependem principalmente da competência do conselheiro	Dependem principalmente da maneira como o cliente utiliza os seus recursos.

O *counselling* é visto por Rogers (2000) “como uma maneira de o indivíduo se ajudar a si mesmo”, sendo o papel do *counsellor* “propiciar um ambiente no qual o cliente” se possa ver “a si próprio e às suas reacções com maior clareza e aceitar as suas atitudes de uma forma mais completa. Com base neste insight será capaz de ir ao encontro dos seus problemas de vida de um modo mais adequado, mais independente e mais responsável”. No fundo, “o *counselling* é uma experiência de crescimento na qual o *counsellor* proporciona uma situação que permite que o esforço do cliente avance em direcção à maturidade, livre dos obstáculos que lhe têm dificultado o crescimento”.

Princípio básico

Rogers assume como princípio básico que todas as pessoas humanas possuem em potencial a capacidade de resolverem, elas próprias, as suas dificuldades desde que lhes sejam proporcionadas uma oportunidade e atmosfera adequadas. “A natureza básica do ser humano, quando funcionando livremente, é

crescimento e desenvolvimento. Esta capacidade, designada de tendência actualizante, é a principal força motivadora do organismo humano. Segundo Rogers e Kinget (1977), “todo o organismo é movido por uma tendência inerente para desenvolver todas as suas potencialidades e para desenvolvê-las de maneira a favorecer sua conservação e seu enriquecimento”.

O processo de mudança terapêutico, perspectivado pela Abordagem Centrada na Pessoa, prende-se fundamentalmente com o ajustamento do self no sentido de um alargamento à totalidade da experiência do organismo. De acordo com o princípio da tendência actualizante, o indivíduo tem a capacidade ou, melhor, a potencialidade “para reorganizar o seu self, tornando-o mais congruente consigo, com os outros e com o meio envolvente” (Vieira, 2000, 83).

Atitudes do conselheiro

A partir dos inúmeros estudos que desenvolveu, Rogers (1985) concluiu que são as atitudes que o conselheiro assume, “mais do que o conhecimento e a

capacidade técnica do terapeuta, as principais responsáveis pela modificação terapêutica” (65). As condições que facilitam o crescimento psicológico e que surgem como essenciais na atitude do conselheiro são (Scheeffér, 1976; Rogers, 1985, 2000):

- Congruência na relação
- Aceitação positiva incondicional
- Compreensão empática
- Capacidade de transmitir estes sentimentos ao cliente

A congruência é o estado de coerência interna ou autenticidade e traduz-se na capacidade da pessoa aceitar os seus sentimentos, atitudes e experiências e comunicá-los. A aceitação incondicional positiva envolve o reconhecimento das diferenças individuais e a rejeição de termos de comparação entre os seres humanos, reconhecendo cada um como um todo. Para que esta aceitação seja comunicada ao cliente é importante que o conselheiro aceite a personalidade total do cliente e se sinta genuinamente interessado em ajudá-lo. A compreensão empática é um processo de compartilhar as vivências expressas pelo cliente. O conhecimento dos factos não é suficiente para esta compreensão. O mais importante é saber como o cliente reagiu a esses factos e experiências. Para tal, o conselheiro tem de adoptar o quadro de referências interno do cliente. “Entrar na atitude do paciente, de penetrar no seu quadro interior de referência, é o modo mais completo que até agora se formulou de tornar efectiva a hipótese central do respeito e confiança na capacidade da pessoa” (Rogers, 1983a, 33). A adopção do centro de referência interno do cliente consiste numa contínua tentativa de penetrar no mundo psicológico do cliente e viver as atitudes expressas por este em vez de simplesmente as observar.

Rogers (1985) defende que se estas atitudes estiverem presentes na relação terapêutica, o cliente entra num processo de aceitação de si próprio e dos seus sentimentos. O cliente torna-se mais consciente de muitas das suas motivações e atitudes reais e consegue aceitá-las como parte de si mesmo. Assim, vai voluntariamente seleccionar objectivos e fazer escolhas conscientes e ponderadas no sentido de uma maior satisfação.

Rogers (1983b) afirma que “um ouvir criativo, ativo, sensível, acurado, empático, imparcial, é algo que se me afigura imensamente importante numa relação” (9). Acrescenta ainda que a “capacidade para ouvir empaticamente, congruência ou autenticidade, aceitação ou estima em relação ao outro – quando presentes numa relação, promovem uma comunicação adequada

e mudanças construtivas na personalidade”.

No desenvolvimento destas ideias diz também: “se as pessoas são aceitas e consideradas, elas tendem a desenvolver uma atitude de maior consideração em relação a si mesmas. Quando as pessoas são ouvidas de modo empático, isto lhes possibilita ouvir mais cuidadosamente o fluxo de suas experiências internas. Mas à medida que uma pessoa compreende e considera o seu eu, este se torna mais congruente com suas próprias experiências. A pessoa torna-se então mais verdadeira, mais genuína. Essas tendências, que são a recíproca das atitudes do terapeuta, permitem que a pessoa seja uma propiciadora mais eficiente de seu próprio crescimento. Sente-se mais livre para ser uma pessoa verdadeira e integral” (Rogers, 1962, cit. Rogers, 1983b, 39).

Processo de *Counselling*

Para Rogers, não existe uma diferença fundamental no procedimento do *counselling* para problemas pessoais ou do *counselling* vocacional, profissional, matrimonial, etc, uma vez que o conselheiro está centrado na pessoa e não apenas no problema inicial.

Tal como Morato (1987) defende “em cada encontro individual, grupal, familiar, educacional, institucional, existe a disponibilidade do conselheiro de conhecer o outro, de apreensão de como é a realidade para o outro, do seu mundo fenomenológico, como forma de possibilidade de mudança e crescimento”.

Rogers, nos seus livros “Psicoterapia e consulta psicológica” (1979, 42-58) e “Tornar-se pessoa” (1985, 114-136), define, respectivamente, doze e sete fases no processo terapêutico. No “Manual de *counselling*”, Rogers (2000, 49-62) perspectiva o desenvolvimento e o crescimento do cliente ao longo do *counselling* de forma mais sucinta e abreviada, propondo cinco estádios que, tal como os anteriores, não apresentam um carácter vinculativo ou obrigatório:

1. O cliente vem para ser ajudado – se o cliente vem por sua iniciativa, isto constitui um primeiro passo positivo em direcção ao seu próprio desenvolvimento. Reconheceu que a sua situação é insatisfatória e tenta melhorá-la.

2. Expressa livremente atitudes emocionais – um número quase infinito de problemas pode servir para começar. Seja qual for o sentimento que o cliente expresse, o conselheiro manifesta sempre a sua aceitação com tranquilidade. Frequentemente, o cliente começa por discutir coisas à volta do seu problema e, gradualmente, ao libertar-se dos sentimentos negativos, começa a lidar com o problema real.

3. Isso conduz ao desenvolvimento de insights - o

que aumenta a capacidade do cliente se compreender a si mesmo e compreender a sua relação com o ambiente. O mais importante é que o cliente cresça no sentido do reconhecimento e aceitação crescente do seu self real, reorganizando as suas experiências passadas e clarificando as escolhas possíveis na situação.

4. Estes insights resultam em planeamento de acções positivas – o cliente caminha em direcção à solução do problema, começando a definir escolhas. O conselheiro continua a aceitar e reflectir os sentimentos que estão por detrás das afirmações de escolhas, evitando atitudes de encorajamento ou desencorajamento das decisões que o cliente verbaliza.

5. O cliente termina as sessões - é uma decisão que parte do cliente e que o conselheiro deverá aceitar reformulando os sentimentos expressos pelo cliente.

Rogers (1983a) defende que o conselheiro centrado na pessoa “apreende o eu do paciente como o paciente o vê e aceita-o; apreende os aspectos contraditórios que foram negados à consciência e também os aceita como fazendo parte do paciente; e as duas formas de aceitação revestem-se do mesmo calor e do mesmo respeito. É assim que o paciente, experimentando no outro aceitação dos dois aspectos de si mesmo, pode assumir para consigo mesmo idêntica atitude. Ele descobre que também se pode aceitar”.

Nye (2002) destaca que no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa “é de primordial importância para o processo de terapia ser focalizado na descoberta que se desenrola no cliente, com relação a suas experiências internas; é esse desenrolar que guia o relacionamento terapêutico, determinando o seu passo e a sua direcção”.

Na mesma linha de ideias, Morato (1987) defende que o objectivo do aconselhamento centrado na pessoa “é procurar restituir ao indivíduo um experienciar mais coerente de si mesmo e do mundo, restabelecendo uma ideia de si mesmo mais integradora entre o organismo e pessoa, para que a unidade se restabeleça e o crescimento prossiga”.

É o próprio Rogers que constata a importância e as subsequentes consequências de ouvir os clientes. “Quando efectivamente ouço uma pessoa e os seus significados que lhe são importantes naquele momento, ouvindo não suas palavras mas ela mesma, e quando lhe demonstro que ouvi seus significados pessoais e íntimos, muitas coisas acontecem. Há, em primeiro lugar, um olhar agradecido. Ela se sente aliviada. Quer falar mais sobre seu mundo. Sente-se impedida em direcção a um novo sentido de liberdade. Torna-se mais aberta ao processo de mudança” (Rogers, 1983b, 6).

Formação

Morato (1999) alerta para uma verdade incontornável ao afirmar que “o instrumento de trabalho do psicólogo é ele mesmo.” Acrescenta que “é sua sensibilidade experienciada no encontro com o outro que propicia a condição de conhecimento, compreensão e comunicação para o cuidado e a cura”. No desenvolvimento desta ideia afirma ainda que “pela intersubjectividade no encontro terapêutico é que se revela a especificidade do fazer do terapeuta: a qualidade de sua função receptora ou empatia”.

Rogers, em alguns dos seus livros, assume uma posição crítica face à imagem “irreal” defendida por muitos de que o conselheiro terá de ser uma “espécie de super-homem”. Esta ideia de alguma “omnipotência” do conselheiro prende-se frequentemente com a imagem do conselheiro que tem de decidir e ensinar ao cliente a melhor maneira de viver a sua vida.

“Na formação do terapeuta, reconhece-se um número e uma complexidade crescentes de tópicos a considerar e aprofundar para uma boa compreensão do campo. Paradoxalmente, por outro lado, constata-se que a obtenção de efeitos psicológicos benéficos tem correspondência muito menor com a capacidade académica do terapeuta do que com certas atitudes suas no relacionamento interpessoal estabelecido” (Rogers & Rosenberg, 1977, 55; Wood, 1994). “As habilidades do terapeuta são focalizadas na criação de uma atmosfera na qual o cliente possa trabalhar” (Rogers, 1946 In Wood, 1994, 28).

Embora enfatize como fundamental que o conselheiro tenha sensibilidade para as relações humanas, capacidade de empatia e respeito genuíno pela integridade do cliente, Rogers não despreza o aspecto da formação académica valorizando uma base científica e cultural sólida, nomeadamente, o conhecimento de projectos de investigação, da metodologia científica e da teoria psicológica. Recomenda igualmente a psicoterapia individual do conselheiro durante o processo de formação.

“Quanto mais o terapeuta houver explorado com plenitude suas próprias vivências e potencialidades, menos temor lhe causarão as experiências fenomenológicas das outras pessoas. No entanto, a abertura pessoal do terapeuta requer o apoio de recursos de natureza cognitiva e técnica, que aperfeiçoem a sua forma de agir” (Rogers & Rosenberg, 1977, 67).

Camargo (1987) afirma que a formação do conselheiro deve ter por base o “tripé: teoria; prática (sem a qual se correria o risco de falar sobre relação de ajuda sem vivenciá-la); crescimento pessoal (que proporciona sempre um melhor conhecimento de si)”. Clarifi-

cando o papel de cada um destes suportes, defende que a “teoria é necessária e útil para que o futuro conselheiro possa se localizar dentro de um sistema de referências, avaliar o que está fazendo e refletir constantemente sobre o que pretende fazer”. Quanto à importância do desenvolvimento pessoal diz que “pela própria terapia, o aprendiz de conselheiro pode ter uma experiência visceral do processo (...). É um poderoso instrumento para ajudá-lo a compreender o processo de terapia por dentro, e não apenas à distância. (...) As mudanças são percebidas e vivenciadas em si mesmo. Isso ajuda-o a adquirir mais confiança no processo, o que sem dúvida faz uma enorme diferença. (...) O conselheiro é um ser humano (...) quando em relação com o outro, estará com todo seu mundo interno presente e actuante. Se não tiver um bom conhecimento de si, de suas incoerências, de seus medos e inseguranças, não poderá estar disponível para perceber seu mundo e o do seu cliente”.

Morato & Schmidt (1999) alertam para a necessidade destes três aspectos básicos e específicos da formação de profissionais – teoria, prática e processo de desenvolvimento pessoal – estarem integrados e harmonizados entre si.

Morato (1999) também fala da importância da supervisão na formação dos profissionais e afirma que a “prática clínica também é endossada e legitimada em sua especificidade pela e na supervisão. Sem dúvida, é na consecução dessa prática que a transmissão dos conhecimentos e ensinamentos teóricos e técnicos é garantida”.

Na mesma linha de ideias, Bacchi (1999) afirma que a supervisão constitui uma oportunidade para o conselheiro se situar “enquanto espectador de seu próprio fazer, enquanto observador participante, capaz de realizar questionamentos e reposicionar-se. Permite a reflexão sobre a atuação, o pensar-se no atendimento que realiza.”. Acrescenta ainda que “a supervisão possibilita uma mudança de olhar, um situar-se enquanto espectador, no sentido de que permite a distância e proximidade mínimas necessárias”. Em jeito de conclusão e ainda nas palavras do mesmo autor, a supervisão consiste num “momento em que o terapeuta pode pensar, observar e compreender a si mesmo e ao seu cliente, no «após» do atendimento. «Após» que permite distanciamento, retomada, reconhecimento”.

O diagnóstico e a utilização dos testes psicológicos

Rogers critica e rejeita a utilização do diagnóstico como ponto central no processo de aconselhamento.

A abordagem rogeriana baseia-se, como já vimos, na crença e na confiança que deposita na capacidade das pessoas encontrarem por si próprias as soluções mais adequadas para os seus problemas.

O diagnóstico, segundo Rogers e seus seguidores, coloca a responsabilidade da solução dos problemas do cliente sobre o conselheiro, que é visto como mais habilitado, estimulando atitudes de dependência do cliente.

Para além disso, Rogers afirma que, no processo de aconselhamento ou mesmo de tratamento psicoterapêutico, o diagnóstico em si revela-se de pouca utilidade.

Os testes psicológicos podem ajudar o cliente a conhecer-se melhor, o que é diferente de se aceitar melhor. Não devem ser vistos como ponto central ou ponto de partida para o aconselhamento. Os testes psicológicos só têm uma função útil no aconselhamento quando são usados para satisfazer uma necessidade real sentida pelo cliente e não como instrumento de informações para uso do conselheiro. O seu uso poderá ser útil mediante desejo expresso do cliente que pretende conhecer objectivamente as suas características e no caso de encaminhamentos.

Rogers, no “Manual de *counselling*”, alerta ainda para o facto de existirem sentimentos intensos relacionados com os resultados dos testes. Por isso, é fundamental que fique claro para o cliente o que significa o resultado do teste e é muito importante que lhe seja dado tempo para reflectir sobre a informação transmitida, preservando sempre a relação construída.

Alguns problemas

Com base nos trabalhos de Rogers (1979, 2000) e Scheeffter (1976), é possível fazer um levantamento de alguns dos problemas que podem surgir na situação de aconselhamento psicológico:

Expectativas do cliente

Constituem um dos aspectos importantes para o estabelecimento de uma boa relação entre o conselheiro e o cliente. É natural que em algumas situações o cliente traga para o aconselhamento uma certa má vontade, mantendo uma atitude defensiva e pouco comunicativa. Só com a aceitação e compreensão incondicional do conselheiro é possível estabelecer uma relação satisfatória.

É igualmente importante ter presente que muitas vezes o cliente estabelece um paralelismo entre o modelo médico e o processo terapêutico e espera que o conselheiro, depois de o ouvir expor o seu problema, lhe dê uma “receita”, a solução para o seu problema.

Assim, poderá ser útil o *counsellor* descrever ou definir, num primeiro encontro, a relação de *counselling*, tal como Rogers propõe em algumas das suas obras e, de uma forma muito clara, no “Manual de *counselling*”.

O silêncio

Em alguns casos, o silêncio por parte do cliente poderá constituir um problema. Quando se está a estabelecer a relação, poderá ser conveniente o *counsellor* evitar que a pausa se torne demasiado incómoda. Contudo, à medida que o *counselling* prossegue, o cliente é que gere a situação de aconselhamento.

A atitude do conselheiro perante o silêncio do cliente depende da percepção que tem desse silêncio. O silêncio pode significar que o cliente chegou ao fim de uma linha de pensamento e está a decidir sobre o assunto que irá trazer em seguida. Aqui, o conselheiro poderá demonstrar que aceita o silêncio e que não se sente embaraçado com ele. Outras vezes pode acontecer que o cliente sinta alguma resistência em estabelecer a relação e o silêncio ser a expressão desse estado de espírito. Neste caso, induzi-lo a falar ou fazer perguntas, não traz, frequentemente, benefícios para a relação. O importante será demonstrar que esses sentimentos são compreendidos e aceites.

O silêncio pode ainda ser o resultado da expectativa do cliente em relação à situação de aconselhamento. Muitos clientes esperam que o conselheiro lhes faça as perguntas. Se for este o caso, o conselheiro poderá estimular o cliente a tomar ele próprio a condução da sessão e descobrir a maneira pela qual quer ser ajudado.

Encorajamento

Quando o cliente se encontra numa situação difícil ou desesperado em relação ao futuro, muitas vezes o conselheiro sente o impulso de o animar, encorajar. Para o crescimento do cliente, esse encorajamento não só é desnecessário como prejudicial. É importante ter presente que a autoconfiança se desenvolve de dentro e não de fora. Frequentemente, o cliente ao ver que as suas revelações mais dolorosas são aceites pelo *counsellor* de forma incondicional é capaz de desenvolver a sua própria segurança.

Questões do cliente

Algumas vezes, é difícil, sobretudo quando se tem pouca experiência, perceber que as perguntas ou um pedido directo de um conselho por parte do cliente expressam também um sentimento. É importante que o conselheiro reconheça e reformule esse sentimento.

Tirar apontamentos

A gravação poderá ajudar no treino e formação do conselheiro. Permite detectar erros a evitar no futuro. Na maioria das vezes, tirar notas com a explicação para o cliente de que isso poderá ser útil também não parece comprometer a relação.

Tempo e intervalo das sessões

São questões a serem definidas entre o *counsellor* e o cliente. O tempo limite deve ser claramente compreendido pelo cliente e aceite por ambas as partes. As sessões, no geral, ocorrem com uma semana de intervalo.

Informações falsas

A função do conselheiro não é verificar a veracidade das informações e estabelecer ou restabelecer a verdade. O mais importante são as vivências do cliente.

Presentes oferecidos pelo cliente ao conselheiro

É importante que o conselheiro compreenda o significado dessa atitude do cliente. O presente pode ser uma forma do cliente exprimir um “Muito Obrigado” mais efusivo e carinhoso, tratando-se de um gesto de puro agradecimento. Mas pode também ter outras significações que cabe ao conselheiro perceber e expressar.

Limites na Relação de *Counselling*

É o próprio Rogers (1979) que alerta para o erro que se comete “ao supor que os limites constituem um obstáculo para a terapia. Eles representam, tanto para o adulto como para a criança, um dos elementos vitais”. Mas os limites não têm apenas valor para o cliente, também são importantes para o conselheiro pois permitem-lhe abandonar atitudes de defesa. Ao sentir-se mais livre e natural o conselheiro fica mais disponível e atento às necessidades do cliente.

Assim, apesar de todo o clima de liberdade, Rogers (1979; 2000) alerta para a necessidade de limites na relação de aconselhamento, afirmando existirem dois limites principais face aos quais o cliente se pode testar a si próprio:

(a) tempo da sessão - não é benéfico prolongar a sessão para além do tempo que foi estabelecido, pois aprender a aceitar e a fazer uso dos limites é uma parte importante do processo de crescimento do cliente.

(b) a relação conselheiro-cliente é de âmbito profissional pelo que é mais útil que o *counsellor* se mantenha como uma pessoa que não pertence à sua vida familiar ou social do cliente.

Princípios éticos

Na situação de aconselhamento são muitas vezes fornecidas ao conselheiro informações confidenciais e, em muitos casos, sigilosas, que podem envolver não só o cliente mas outros que com ele estão relacionados. Frequentemente, o cliente fala dos sentimentos íntimos e vivências pessoais o que implica uma grande dose de confiança no conselheiro. É necessário que o conselheiro corresponda à confiança nele depositada.

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, Rosenberg (1987b) afirma que a “conduta ética e condizente do psicólogo conselheiro é, mais uma vez, vista como resultante de sua postura pessoal básica e, além disto, como decorrência de uma reflexão informada sobre os seres humanos e seus modos de interagir”.

A Associação Portuguesa de Psicoterapia e Counseling Centrada na Pessoa tem definido um quadro ético e deontológico que regula a actuação dos conselheiros e psicoterapeutas. Destes princípios éticos destacam-se:

O respeito e responsabilidade para com o cliente – o conselheiro deve respeitar a integridade e proteger o bem-estar do seu cliente em todas as circunstâncias, guardar sigilo profissional, obter permissão do cliente para comunicar qualquer informação sobre ele transmitida em situação de aconselhamento e encaminhar casos que estejam fora da sua competência profissional, entre outros.

Responsabilidade para com a sociedade – o conselheiro não deve oferecer serviços estranhos à sua formação e experiência profissional ou acima do seu nível de competência.

Responsabilidade para com a instituição empregadora e para com os colegas.

Responsabilidade para consigo próprio e para com a profissão – o conselheiro deve evitar actividades onde as suas limitações pessoais possam resultar num serviço profissional de qualidade inferior ou prejudicial ao cliente e deve distinguir claramente os seus valores dos valores defendidos pelo seu cliente.

Aconselhamento e Psicoterapia

O aconselhamento psicológico confunde-se muitas vezes nas suas finalidades com a psicoterapia.

Strang (1949) defende que quer a psicoterapia quer o aconselhamento pretendem ajudar o indivíduo a obter um nível mais elevado de desenvolvimento pessoal e social. Contudo, na psicoterapia existe frequentemente uma relação mais duradoura e intensiva com vista a uma reorganização mais profunda da persona-

lidade (cit. por Scheffer, 1976, 15).

Rollo May (1939) afirma de uma forma clara que o *counselling* não utiliza a técnica dos psicoterapeutas, mas beneficia “das suas descobertas na aventura que constitui compreender as pessoas” (cit. por Doucroux-Biass, 2000, 53).

Patterson (1959) diz que “de uma maneira geral, a maioria dos autores parece concordar que o aconselhamento se destina a proporcionar ajuda a indivíduos normais, a fim de remover obstáculos ao seu óptimo desenvolvimento” (cit. por Scheffer, 1976, 16). Esses obstáculos são frequentemente de natureza ambiental ou situacional e não distúrbios de personalidade. Daí que muitas vezes se fale em aconselhamento educacional, profissional, vocacional, matrimonial, etc. O aconselhamento tem como objectivo “ajudar o indivíduo a lidar satisfatoriamente com problemas reais”. Os conflitos mais profundos em termos de personalidade fazem parte do âmbito de intervenção da psicoterapia.

A Associação Americana de Psicologia, depois de vários estudos, defende que o aconselhamento e a psicoterapia consistem numa gradação, sendo o aconselhamento de natureza profilática (Scheffer, 1976, 17).

Trabalhos mais recentes, como os de Felthan e Lee, apontam numa direcção diferente. Ambos os autores defendem que o *counselling* tem como suporte as teorias da personalidade e da psicoterapia e como percurso “não deve ser considerado como inferior ou essencialmente diferente do da psicoterapia” (Felthan, 1995, cit. por Doucroux-Biass, 2000, 58).

Na mesma linha de ideias, Lee (1999) defende que a diferença entre psicoterapia e *counselling* “não assenta sobre a noção de profundidade, da duração do contrato, etc., como se queria fazer crer habitualmente, mas sobre a natureza contextual da actividade. Os *counsellors* dirigem-se a um maior número de pessoas em contextos organizacionais diversos. (...) Tanto do ponto de vista prático como psicológico, o *counselling* tem a possibilidade de entrar onde a psicoterapia não pode” (cit. por Doucroux-Biass, 2000, 59 e 63).

Doucroux-Biass (2000) acrescenta ainda que o *counselling* “sem se substituir aos Serviços Sociais e sem pôr a psicoterapia em «saldo», não negligencia os problemas psicológicos profundos, mas aborda-os a partir da periferia sócio-económica-cultural que os enclava” (63), o que implica um envolvimento e um conhecimento real das situações onde se movem os clientes, sendo isto que dá ao *counselling* uma configuração profissional diferente da psicoterapia.

Nunes (1999) estabelece, também, uma distinção e

uma fronteira entre estas duas intervenções. Segundo a autora, “a psicoterapia insere-se num quadro próprio e bem delimitado da relação de ajuda e caracteriza-se essencialmente por ser uma forma de tratamento nos casos que apresentam uma sintomatologia de foro psicopatológico”. Por seu lado, o *counselling* é visto pela autora também como uma “forma de relação de ajuda mas numa vertente de problemáticas que podem ser de ordem existencial, de nível informacional ou, mesmo, de esclarecimento/clarificação e cujos campos de aplicação, embora mais vastos, não apresentam patologia”.

Apesar destas diferenças é importante salientar que, na perspectiva rogeriana, o objectivo fundamental de uma relação de ajuda é sempre acompanhar a pessoa no aqui e agora da relação, seja num setting de *counselling* ou de psicoterapia, pelo que não se encontram diferenças processuais entre os dois contextos.

Assim, se em outras abordagens a distinção entre o que é a prática de aconselhamento e a prática psicoterapêutica assume contornos importantes para a definição de estratégias e enquadramento do trabalho psicológico a desenvolver, a forma como se estabelece a prática do aconselhamento psicológico na Abordagem Centrada na Pessoa anula a importância que normalmente é atribuída a estas distinções. Schmidt (1987) afirma que “o facto de um atendimento se constituir como orientação ou psicoterapia vai depender da maneira como o cliente configura, para si e diante do conselheiro, o seu pedido de ajuda”. Segundo este autor, “é comum a identificação do Aconselhamento Psicológico com formas de psicoterapia breves e focais. (...) Às psicoterapias breves corresponde uma maneira específica de delimitar e lidar com o tempo do atendimento psicológico. (...) exigem do terapeuta um papel mais activo, directivo (...). Implica atribuir ao psicoterapeuta a condução do processo, a partir de uma avaliação psicodinâmica e tendo em vista atingir determinados objectivos prefixados”. Contudo, é importante não esquecer que, no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, o pressuposto básico é “que o cliente é capaz de autodeterminação e regulação”. Esta abordagem “ênfatisa sobretudo as atitudes do conselheiro (e não sua acção) como condições necessárias e suficientes para que o processo de auto-exploração e crescimento ocorra no cliente”.

Rogers referia-se à sua prática terapêutica indiscriminadamente como aconselhamento e psicoterapia. Na sua obra “Psicoterapia e Consulta Psicológica” utiliza ambas as designações “mais ou menos como sinónimas, pois parecem referir o mesmo método de

base – uma série de contactos directos com o indivíduo, com o objectivo de lhe oferecer assistência na alteração das suas atitudes e comportamento. Houve uma tendência para empregar a expressão «consulta psicológica» mais para entrevistas acidentais e superficiais e reservar o termo «psicoterapia» para os contactos mais intensivos e prolongados, orientados para uma reorganização mais profunda da personalidade. Embora possa haver algum fundamento para esta distinção, é todavia evidente que uma consulta psicológica intensa e com êxito é impossível de distinguir de uma psicoterapia intensa e com êxito” (Rogers, 1979, 15-16).

Conclusão

Segundo Steffle (1976), a construção de teorias tem por base a necessidade de dar sentido à vida: “Uma teoria é um mapa onde alguns pontos são conhecidos, pontos esses ligados por uma estrada inferida. Da qualidade desse mapa depende o uso que podemos fazer dele para nos auxiliar” e orientar-nos na caminhada. Então é possível afirmar que qualquer que seja a orientação psicológica em que se desenrola o processo de aconselhamento, o denominador comum é o objectivo de procurar o bem-estar da pessoa, propondo, para o atingir, caminhos diferentes que reflectem formas igualmente diferentes de conceptualizar e olhar a pessoa.

Vários são os autores que salientam e reconhecem o papel de Rogers na pesquisa e desenvolvimento na área da relação de ajuda. Sarason (1978) realça que “Rogers e seus seguidores contribuíram com um corpo de estudos do processo de psicoterapia que, do ponto de vista metodológico, é mais sólido do que outro qualquer surgido na maioria das demais escolas de pensamento” (cit. por Justo, 2002, 13), o que faz com que a influência das ideias de Rogers atravessasse todas as áreas do aconselhamento e da psicoterapia.

O vasto número de estudos realizados para validar os pressupostos básicos da teoria sobre as condições e os processos de mudança saudáveis confirma o grande investimento do autor. Hipólito (1999) salienta que Rogers “publicou mais de 250 artigos, cerca de 20 livros, sozinho ou em colaboração com outros autores, e foram realizados cerca de 12 filmes sobre o seu trabalho, deixando um elevado número de documentos sonoros e audiovisuais que exemplificam a sua actividade”.

Ao ler a inúmera literatura produzida por Rogers é recorrente a visão de que as pessoas são seres positivos e voltados para o crescimento e que a relação terapêutica é em si mesma uma experiência de cres-

cimento. Rogers concebe a pessoa como um todo e acredita nas suas potencialidades, no seu poder pessoal. Esta visão positiva de Rogers sobre a natureza humana contribuiu para a generalização da ideia da responsabilidade que o cliente tem sobre a sua própria vida, não devendo o conselheiro controlar as acções do cliente.

Quando Carl Rogers formulou, inicialmente, as “potentes condições para a terapia efetiva e crescimento pessoal, a maior parte da psicoterapia seguia uma abordagem analítica. O foco era sobre o terapeuta e o seu conhecimento”. Rogers modificou a designação “de «paciente» para «cliente», para reflectir uma nova imagem orientada para a saúde na relação. A profissional de ajuda relacionava-se não como um médico que diagnosticava e prescrevia um tratamento, mas como uma pessoa... com uma outra pessoa” (Wood, 1983, 25).

Toda esta filosofia e forma de estar imprimem um carácter inovador ao trabalho de Rogers, quer no campo da teoria, quer na prática do atendimento psicológico. As diversas pesquisas no campo clínico ajudaram também “a criar novos métodos de pesquisa, adequados à sua abordagem fenomenológica e fiéis à relação interpessoal de consideração incondicional” (Rosenberg, 1987a, 60).

De uma forma geral, Justo (2002) destaca e resume em sete os contributos fundamentais de Rogers na área da relação de ajuda:

1. Importância da relação terapêutica como agente de “cura” em terapia.
2. Visão da pessoa como potencialmente rica em recursos e capacidade de auto-realização.
3. Importância do desenvolvimento das capacidades de escuta e compreensão dos terapeutas, demonstrando os efeitos terapêuticos das mesmas no cliente.
4. Substituição do termo “paciente” por “cliente”, reflectindo um maior respeito e dignidade pela pessoa que procura ajuda.
5. Gravação áudio e vídeo de entrevistas/sessões terapêuticas com o objectivo de fomentar a aprendizagem e pesquisa do processo terapêutico.
6. Desenvolvimento de investigação científica do processo de psicoterapia e dos respectivos resultados.
7. Integração de profissionais não-médicos nas intervenções de âmbito psicoterapêutico.

Rogers afirma que a sua contribuição mais importante e o impacto que o seu trabalho teve está associado com “a hipótese gradualmente formada e testada

de que a pessoa tem dentro de si vastos recursos para a auto-compreensão, para modificar seu auto-conceito, suas atitudes e seu comportamento auto-dirigido – e que para mobilizar estes recursos basta proporcionar um clima de atitudes psicológicas facilitadoras, passível de definição” (Rogers & Rosenberg, 1977, 31). Qualquer que seja o seu campo de aplicação, a Abordagem Centrada na Pessoa “coloca o controle da vida das pessoas em suas próprias mãos. De acordo com essa visão, as pessoas podem e devem ter confiança para tomarem decisões responsáveis, e supõe-se que isso pode acontecer em todos os níveis da sociedade. Rogers sugeriu que indivíduos, grupos e organizações funcionam melhor (e a sociedade como um todo se beneficia) quando a força e a sabedoria que residem dentro das pessoas são abertas e têm permissão de fluir externamente em ações construtivas” (Nye, 2002, 137).

Para além deste contributo, a teoria da personalidade de Rogers abriu caminho para o alargamento dos contextos de intervenção do aconselhamento, trazendo para este setting de relação de ajuda teorias que faziam apenas parte das intervenções no âmbito da psicoterapia.

Sendo o aconselhamento centrado na pessoa um modelo de aconselhamento não-directivo, o objectivo é fundamentalmente ampliar a consciência que o cliente tem de si próprio. Neste contexto o cliente toma ele próprio as suas decisões e escolhe o caminho a seguir, sendo sempre respeitadas a sua autonomia e independência. O progresso e o amadurecimento, objectivos últimos do processo de aconselhamento, só são conseguidos através do trabalho psicológico realizado pelo cliente. É o conjunto de atitudes do conselheiro que propicia a possibilidade de o cliente se autocompreender: “O *counselling* é antes de mais uma relação entre um que se dirige a outro e um a quem este outro se dirige, num quadro e num contexto particular, que tem por essência o «estar com»” (Doucroux-Biass, 2000, 55).

A associação tradicional da palavra aconselhamento ao acto de dar e/ou fornecer conselhos está, provavelmente, na origem de alguma confusão no que respeita a esta profissão emprestando ao próprio conceito alguma ambiguidade. Além desta confusão, também parece existir um certo desprestígio face à prática profissional do aconselhamento. A definição mais clara e precisa de alguns dos conceitos associados ao aconselhamento psicológico, no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, permitiria uma melhor compreensão da linguagem utilizada na prática do aconselhamento orientada pela Abordagem Centrada na Pes-

soa. Parece importante sistematizar e clarificar a terminologia utilizada pela escola rogeriana de língua portuguesa, reforçando necessariamente os contributos e trabalhos de Rogers na área do aconselhamento. A união entre actos e palavras proporcionará uma visão mais clara desta área de intervenção e consequentemente, o conselheiro pode chegar mais próximo do cliente, da problemática que este vive e que está na base do seu pedido de ajuda.

Referências Bibliográficas

- Bacchi, C. (1999). Supervisão de apoio psicológico: espaço intersubjetivo de formação e capacitação de profissionais de saúde e educação. In Morato, H. T. P. (coord.). *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa*. (210-221). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Camargo, I. (1987). A formação do conselheiro. In Rosenberg, R. L. (Eds), *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa* (pp.53-59). São Paulo: EPU.
- Doucroux-Biass, F. (2000). O *counselling*. In *A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos*, 5, 51-70.
- Feltham, C. (1995). *What is Counselling?*. Londres: Sage.
- Hipólito, J. (1999). Biografia de Carl Rogers. In *A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos*, 3, 13-24.
- Justo, H. (2002). *Abordagem Centrada na Pessoa: consensos e dissensos*. São Paulo: Vector.
- Lee, J. (1999). *Clinical counselling in Context*. Londres: Routledge.
- Mac Kiney, F. (1958). *Counselling for Personal Adjustment*. Boston: Houghton Mifflin.
- May, R. (1976). *A Arte do aconselhamento*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Morato, H. T. P. (1987). Abordagem centrada na pessoa: teoria ou atitude na relação de ajuda?. In Rosenberg, R. L. (Eds), *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa* (pp.24-44). São Paulo: EPU.
- Morato, H. T. P. (1999). Aconselhamento psicológico: uma passagem para a transdisciplinariedade. In Morato, H. T. P. (coord.). *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa*. (61-89). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Morato, H. T. P. & Schmidt, M. L. S. (1999). Aprendizagem significativa e experiência: um grupo de encontro em instituição académica. In Morato, H. T. P. (coord.). *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa*. (117-130). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Nye, R. D. (2002). Carl Rogers e a Fenomenologia Humanista. In Nye, R. D. (105-141). *Três Psicologias: Ideias de Freud, Skinner e Rogers*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Nunes, M. O. (1999). Uma abordagem sobre a relação de ajuda. In *A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos*, 3, 59-64.
- Patterson, C. H. (1959). *Counselling and Psychotherapy: theory and practice*. New York: Harpers.
- Patterson, L. E. & Eisinger, S. (1988). *O Processo de Aconselhamento*. São Paulo: Martins Fontes.
- Robinson, F. P. (1950). *Principles and Procedures in Student Counselling*. New York: Harpers.
- Rogers, C. (1962). Toward becoming a fully functioning person. In *Perceiving, behaving, becoming, 1962 Yearbook*. (21-23). Association for a supervision and Curriculum Development. Washington, D. C.: National Education Association.
- Rogers, C. (1979). *Psicoterapia e Consulta Psicológica*. (2ª ed.). Lisboa: Moraes Editores.
- Rogers, C. (1983a). *A Terapia Centrada no Paciente*. (2ª ed.) Lisboa: Moraes Editores.
- Rogers, C. (1983b). *Um Jeito de Ser*. São Paulo: EPU.
- Rogers, C. (1985). *Tornar-se Pessoa*. (7ªed.). Lisboa: Moraes Editores.
- Rogers, C. (2000). *Manual de Counselling*. Fanhões: Encontro. (original publicado em 1946).
- Rogers, C. & Kinget, M. (1977). *Relações Humanas e Psicoterapia*. (2ª ed.). Belo Horizonte: Interlivros.
- Rogers, C. & Rosenberg, R. L. (1977). *A Pessoa como Centro*. São Paulo: E.P.U.
- Rosenberg, R. L. (1987a). A actividade de pesquisa. In Rosenberg, R. L. (Eds), *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa* (pp.60-74). São Paulo: EPU.
- Rosenberg, R. L. (1987b). Palavras sobre ética. In Rosenberg, R. L. (Eds), *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa* (pp.84-88). São Paulo: EPU.
- Sarason, I. G. (1978). *Personalidad: un enfoque objetivo*. México: Limusa.
- Scheffer, R. (1976). *Aconselhamento Psicológico*. (6ª ed.). São Paulo: Atlas.
- Schmidt, M. L. S. (1987). *Aconselhamento psicológico: questões introdutórias*. In Rosenberg, R. L. (Eds), *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa* (pp.14-23). São Paulo: EPU.
- Schmidt, M. L. S. (1999). Aconselhamento psicológico e instituição: algumas considerações sobre o serviço de aconselhamento psicológico do IPUSP. In Morato, H. T. P. (coord.). *Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa*. (91-115). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Steffire, B. (1976). O papel da teoria no aconselhamento. In B.Steffire & W. H. Grant (Eds), *Teorias de Aconselhamento* (pp. 1-27). São Paulo: McGraw-Hill do Brasil.
- Strang, R. (1949). *Counselling Techniques in Colleges and Secondary Schools*. New York: Harpers.
- Super, D. (1955). Transition from vocational guidance to *counselling*. *Journal of Counselling Psychology*.
- Tolberg, E. L. (1959). *Introduction to Counselling*. New York: McGraw-Hill.
- Vieira, I. (2000) O Self no centro do processo de tornar-se pessoa. In *A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos*, 6, 78-89.
- Wood, J.K (1983). Sombras da Entrega: tendencias na percepção interior nas abordagens centradas na pessoa. In Rogers, C., Wood, J.K., O'Hara, M. M. & Fonseca, A.H. L. (23-44). *Em Busca de Vida: da terapia centrada no cliente à abordagem centrada na pessoa*. São Paulo: Summus.
- Wood, J.K. et al. (1994). *Abordagem Centrada na Pessoa*. Vitória: Fundação Ceciliano Abel de Almeida.