

PSICOTERAPIAS HUMANISTAS E EXISTENCIAIS ESTUDO COMPARATIVO



HELENA ESCOVAL

Resumo:

Para atingir os objectivos que nos propomos, consideramos de vital importância uma abordagem etimológica de alguns conceitos tais como Existencialismo, Humanismo e Fenomenologia. Em seguida a Psicologia Fenomenológica Existencial e os Modelos Humanístico-Existenciais são apresentados numa perspectiva histórica e filosófica, com uma breve referência às origens dos Métodos Terapêuticos.

Apresentamos depois uma visão geral da Psicoterapia Rogeriana no que diz respeito à relação terapêutica e ao papel do terapeuta no processo de crescimento do cliente.

No que se refere às Psicoterapias Existenciais seleccionamos a Logoterapia de Victor Frankl e a Análise Existencial de Rollo May entre os outros modelos existenciais.

Finalmente tentamos uma análise comparativa dos modelos referidos, salientando as diferenças entre as Psicoterapias Existenciais e a Terapia Centrada no Cliente.

Palavras-chave:

Existencialismo – Humanismo – Fenomenologia – Relação Terapêutica – Psicoterapias Existenciais – Terapia Centrada no Cliente.

Abstract:

In order to reach the objectives we propose to, we consider of vital importance an etimological approach of some concepts such as Existencialism, Humanism and Phenomenology. Then Existential Phenomenological Psychology and Humanistic-Existential models are presented in a historical and philosophical perspective, with a brief reference to the origins of the therapeutic methods.

We present afterwards a general approach of the Rogerian Psychotherapy in what concerns the therapeutic relationship and the role of the therapist in the growing process of the client.

In what refers to the Existential Psychotherapies we select the Logotherapy of Victor Frankl and the Existential Analysis of Rollo May among the other existential models.

Finally we try a comparative analysis of the refered models, emphasizing the similarities and the differences between the Existential Psychotherapies and the Client Centered Therapy.

Keywords: *Existentialism – Humanism – Phenomenology – Therapeutic Relationship – Existential Psychotherapies – Client Centered Therapy.*

PSICOLOGIA FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL, MODELOS HUMANÍSTICO-EXISTENCIAIS

♦ Breve evolução histórica e antecedentes filosóficos

A **Psicologia Existencial** representa uma síntese da Filosofia e da Psicologia. As suas bases filosóficas situam-se em **Kierkegaard** e **Heidegger**. A frase que popularmente a caracteriza é “**a existência precede a essência**”.

Entre as personalidades que seguem esta abordagem incluem-se os europeus **Ludwig Binswanger** e **Victor Frankl** e entre os teóricos americanos, **Rollo May** e **Paul Tillich**.

A denominação “humanístico-existencial” engloba, na área de influência norte-americana, tanto

Brentano coloca-se na origem do pensamento fenomenológico através da sua psicologia do acto entendido como referência construtiva da consciência.

as abordagens que provêm da tradição fenomenológico-existencial europeia como o fenómeno americano da psicologia humanista. Trata-se de abordagens terapêuticas de evolução diferenciada com alguns paralelos e inúmeras influências mútuas, mas com algumas características únicas. Este movi-

mento surge como reacção ao reducionismo académico e em defesa dos valores integrais do homem. Existem algumas diferenças sobre quais são esses valores e qual o caminho para chegar a eles, mas têm em comum o **incentivo à auto-realização** e ao **desenvolvimento do potencial humano**.

O aparecimento dos modelos humanistas existenciais no contexto norte-americano dos anos 60 pode considerar-se fruto da reacção fenomenológica europeia ao atomismo wundtiano mas, a sua evolução deve ser vista à luz da sua repercussão social e cultural na cena norte-americana e europeia. O seu desenvolvimento deu-se à margem da psicologia académica e é hoje considerada como a terceira força frente ao Comportamentalismo e à Psicanálise.

Os antecedentes principais destes modelos são o **Existencialismo** e a **Fenomenologia**. Ainda que as suas raízes longínquas estejam em St^o. Agostinho e Descartes, a **corrente fenomenológica** tem as suas origens mais imediatas no pensamento de **Franz Brentano** que coloca a essência da vida psíquica na consciência, da qual a intencionalidade constitui a característica específica. Brentano

coloca-se na origem do pensamento fenomenológico através da sua psicologia do acto entendido como referência construtiva da consciência, ou seja, a natureza intencional de todo o acto psíquico, e influen-

O verdadeiro antecedente da psicologia humanista parece ter sido a escola da Gestalt, principalmente através de Kurt Goldstein que leva da Europa a influência de Brentano.

ciou o principal representante da Fenomenologia **Edmund Husserl** (1859-1938) para quem é a experiência imediata do acto de conhecimento que pode revelar a natureza das coisas. **Martin Heidegger** foi o discípulo de Husserl que teve maior influência no desenvolvimento dos modelos humanístico-existencialistas. Heidegger preocupou-se com temas existenciais, como o significado da vida, a morte, a ansiedade existencial, problemas que já haviam preocupado outros autores como **Kierkegaard** e **Nietzsche**.

A **Psicologia Humanista** é, como dissemos, um fenómeno genuinamente americano. Entre os seus antecedentes podemos citar o Funcionalismo de William James e John Dewey com a sua visão do ser humano activo, volitivo e social. Não devemos esquecer a influência da psicanálise que chegou à América através dos

neo-psicanalistas **Karen Horney**, **Erich Fromm** e outros. Filósofos como **Paul Tillich** e **Martin Buber** foram também férteis fontes de inspiração. No entanto, o verdadeiro antecedente da psicologia humanista parece ter sido a escola da **Gestalt**, principalmente através de **Kurt Goldstein** que leva da Europa a influência de Brentano. Na sua obra “Das Organismus” (1934) expressa a sua concepção do organismo humano como **totalidade** e a sua tendência à **auto-realização**. Desta influência surge na psicologia humanista a ideia de que o ser humano é dotado de um potencial inerente que deve ser actualizado.

Consideram-se sinais do movimento humanista na década de trinta as obras de **Gordon Allport** (1937) e **Henry Murray** (1938) e, na década de quarenta surgem as primeiras experiências terapêuticas de **Carl Rogers** (1942). Estas tendências ganham força nos anos cinquenta – Rogers publica a *Psicoterapia Centrada no Cliente* em 1951. Em 1961 constitui-se a *American Association of Humanistic Psychology*. Nomes como **Allport**, **Murray**, **Rogers**, **Marlow** e **May** estiveram presentes na conferência de Old Saybrook e revelaram um clima de insatisfação relativamente à psicologia académica e à psicanálise. Nos anos sessenta o movimento da psicologia humanista cresceu fortemente dentro do clima inconformista e de reivindicação dos valores humanos e naturais que imperava na época e, no

início da década de setenta, o movimento estendeu-se ao nível internacional com a formação de várias associações espalhadas por diferentes países da Europa, chegando

INTRODUÇÃO AOS MÉTODOS TERAPÊUTICOS

Segundo Manuel Villegas Bessora a **análise existencial** e as **psicoterapias humanistas** ou **humanístico-experienciais**, particularmente de origem americana, apesar de terem muitas semelhanças, partem de fontes distintas e dão origem a objectivos e métodos também distintos.

Assim, segundo este autor, podem distinguir-se três tipos de psicoterapias relativamente às suas origens:

- Existencialismo fenoménico (infl. por Kierkegaard)
- Existencialismo fenomenológico (infl. por Husserl, Heidegger e Sartre)
- Funcionalismo (infl. por William James).

Ainda segundo este autor, os americanos permaneceram fiéis às suas origens e deram lugar às **terapias humanístico-existenciais** cujos representantes mais destacados são **Carl Rogers** (Abordagem Centrada na Pessoa e Grupos de Encontro), **Fritz Perls** (T. Gestalt) e **Gendlin** (Focusing) e outros, orientados para a vivência fenoménica do “aqui e agora”, com um objectivo definido como crescimento pessoal dando ênfase às emoções

na dinâmica psicológica. Outros psicólogos americanos deram origem à chamada **Psicologia Transpessoal** inspirada na tradição mais espiritualista de **William James** e que tem como representante **Abraham Maslow** com o seu conceito de auto-realização. Ao terceiro tipo de psicoterapias corresponderiam aquelas que o autor considera verdadeiramente existenciais

A abordagem rogeriana assenta na premissa de que o mundo pessoal se constrói sobre os sentimentos que se manifestam organicamente em cada pessoa e que definem a sua realidade.

e que têm as suas origens no existencialismo fenomenológico europeu. Seguem as linhas de **Heidegger** e **Sartre** e estruturam-se em redor da análise da existência constituindo metodologicamente uma hermenêutica existencial orientada para a mudança e para a autonomia pessoal.

TERAPIA CENTRADA NO CLIENTE ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

♦ CARL R. ROGERS

Os Psicólogos Humanistas preferem o estudo do Homem no seu potencial mais positivo e a abordagem da Psicologia a partir do primado da saúde e do crescimento psicológico. C. A. Fragozo Guimarães.

A **Terapia centrada no cliente**, fundada por **Carl Rogers**

(1902-1987) desenvolveu-se durante a década de quarenta como uma reacção não-directiva contra a psicanálise.

Com base numa visão subjectiva do experienciar humano, Rogers acredita que o cliente possui todo o potencial para se tornar consciente – “*be aware*” dos seus problemas e possui em si todos os meios para os resolver. Segundo Rogers “as pessoas têm fundamentalmente uma orientação positiva tendente à sua actualização progredindo para a maturidade e para a socialização”. Assim, para Rogers, o cliente tem a capacidade de resolver os seus próprios problemas sem a interpretação ou a direcção de um terapeuta. A importância da presença do terapeuta centra-se na sua **atitude de escuta activa** e de acompanhamento empenhado sem julgamento na tentativa de compreender como pessoa o sentimento que o outro experimenta. Diz Rogers “Posso testemunhar que quando alguém se sente psicologicamente angustiado e alguém o escuta sem julgar, sem impor responsabilidades e sem tentar influenciar, a sensação de ser escutado é maravilhosa.” (1980).

A abordagem rogeriana centra-se na **experiência do momento presente**, na aprendizagem da **aceitação de si** e na descoberta de caminhos de **mudança**.

Rogers refere a **sabedoria in-**

terna do organismo na sua **tendência à auto-realização** como uma tendência do organismo para uma maior harmonia dinâmica interna e externa exercitando as suas potencialidades adaptativas de acordo com o seu desenvolvimento global no meio em que vive. Diz Rogers “É este impulso que é evidente em toda a vida humana e orgânica – expandir-se, estender-se, tornar-se autónomo, desenvolver-se, amadurecer, a tendência a expressar e activar todas as capacidades do organismo na medida em que tal activação valoriza o organismo ou o *self*.” (1961).

Para além da sua confiança na capacidade do cliente para dirigir a sua própria vida, a abordagem rogeriana assenta na premissa de que o mundo pessoal se constrói sobre os **sentimentos** que se manifestam organicamente em cada pessoa e que definem a sua realidade. A partir daí e, em interacção com os outros, o indivíduo forma a imagem consciente de si, o seu *self*. Quando esta imagem se afasta do processo de **valoração organísmica** produzem-se desajustes psicológicos. A psicoterapia rogeriana pretende facilitar a emergência de uma nova **imagem de si mesmo** que seja congruente com a **experiência organísmica**. Para isso é im-

portante a **atitude do terapeuta** cuja tarefa fundamental, segundo Rogers, consiste em criar as condições ideais para que o cliente

A terapia centrada no cliente, afirma o papel activo e a responsabilidade do cliente no seu processo de crescimento

possa **crescer**, ou seja, para que ocorra **mudança terapêutica**. São essas condições:

- **Empatia ou compreensão empática**, ou seja, a atitude do terapeuta no sentido de comunicar ao cliente a compreensão dos seus sentimentos. Significa sentir-se capaz de entrar no quadro de referência do cliente e percebê-lo como ele se percebe.

Terapeuta e cliente devem ser aqui, como diz M. Buber (1985) “Parceiros num evento da vida”.

A terapia existencial coloca em primeiro lugar a atitude de compreensão e em segundo lugar a técnica

Barret-Lennard (1986) postula três estados de empatia:

- O terapeuta deve sentir empatia face ao cliente;
- O terapeuta deve transmitir essa compreensão empática ao cliente;
- O cliente deve sentir-se compreendido.

John Shlien (1998) afirma que

“a empatia nem sequer é difícil de ser conseguida. Acontece. O problema está na maneira de a usar bem e sabiamente.” e, valorizando o que considera o esforço de vontade da compreensão diz “A empatia sozinha, sem simpatia e, mais ainda, sem compreensão, pode ser prejudicial.”

- **Consideração positiva incondicional**, o que implica a aceitação do cliente tal como é, sem aprovação ou desaprovação do seu comportamento, ou seja, o **respeito incondicional pela experiência “vívida”** do cliente e por ele como pessoa.

- **Congruência** que implica uma relação honesta e sincera com o cliente. O terapeuta deve ser tanto quanto possível ele próprio e relacionar-se sem defesas.

Corresponde ao que A. H. Lisboa da Fonseca (1998) chama de **genuinidade** quando afirma que “a genuinidade requer a actualização da personalidade do terapeuta na qual assimilou satisfatoriamente não só a teoria e concepções técnicas, mas, e sobretudo **valores e atitudes** deles decorrentes.”

Para Rogers o ingrediente terapêutico mais importante é a **relação interpessoal**, equivalente à relação EU-TU buberiana, que se estabelece entre o terapeuta e o cliente. Nesta relação, de que ambos deverão colher frutos, o que é determinante são as atitudes do terapeuta.

Relativamente às técnicas utilizadas, se assim se pode chamar, podemos referir a **escuta activa, a reflexão de clarificação de sentimentos**, o “estar lá” acompanhando o cliente na sua própria busca no caminho da clarificação de si.

Assim e, em resumo, as principais linhas-base da terapia rogeriana são:

- Atenção ao **impulso em direcção ao crescimento**, à saúde e ao ajustamento, sendo a terapia uma ajuda para a libertação da pessoa na busca natural de crescer.

- Maior ênfase nos **aspectos afectivos e existenciais** sobre os intelectuais.

- Maior ênfase no **material trazido pelo cliente, no presente**, a sua própria experiência vivida.

- Grande importância do **relacionamento terapêutico**, como **relacionamento interpessoal** entre terapeuta e cliente que traz uma enorme força à experiência de crescimento de ambos.

Em resumo:

A terapia centrada no cliente, que se inclui num sentido mais lato na Abordagem Centrada na Pessoa, afirma o papel activo e a responsabilidade do cliente no seu processo de crescimento, dá uma visão positiva e optimista do ser humano, dá relevo à experiência interna e subjectiva da Pessoa, centra-se na relação inter-pessoal autêntica e não em técnicas e fo-

caliza a importância das atitudes do terapeuta que deverá ser capaz de uma “actualização” constante da sua personalidade de modo a conseguir, como refere Afonso Fonseca, “a plena relação dialógica EU-TU”, na medida em que “a abertura efectiva do terapeuta para o cliente enquanto TU só é possível na medida em que o terapeuta se recria enquanto EU.”

PSICOTERAPIAS EXISTENCIAIS

A **terapia existencial** tem como característica dominante a reacção contra a tendência para encarar a terapia com um sistema com base em técnicas bem definidas; afirma considerar as características únicas que nos tornam humanos e construir sobre elas a terapia. Salienta a **possibilidade de escolha, a liberdade, a responsabilidade** e a **vontade própria**. O homem é o autor da sua própria vida e só ele pode encontrar o caminho dentro da solidão em que se encontra.

Dois homens importantes das terapias existenciais são **Rollo May** e **Victor Frankl**.

Segundo G. Corey (1996) há seis proposições básicas nas terapias existenciais:

- Temos capacidade de tomar consciência de nós.

- Somos basicamente livres e por isso devemos aceitar a responsabilidade dessa liberdade.

- Temos tendência a preservar a nossa individualidade; conhece-

mo -nos em interacção com os outros.

- O significado e sentido da nossa existência não estão fixados; recreamo-nos através dos nossos projectos.

- A ansiedade faz parte da condição humana.

- A morte também faz parte da condição humana e a consciência disso dá significado à vida.

O ser humano é encarado como uma gestalt, um conjunto integral, no qual, sentimento, pensamento e acção formam um todo orgânico.

Esta terapia pode ser útil a quem procure um crescimento pessoal, a quem experimente crises de desenvolvimento quer no campo profissional ou familiar, a todos aqueles que sentem ansiedade perante conflitos existenciais, tais como tomar decisões, aceitar responsabilidades ou enfrentar ansiedades.

A terapia existencial coloca em primeiro lugar a **atitude de compreensão** e em segundo lugar a técnica já que o terapeuta pode utilizar técnicas de outros modelos e incorporá-las no quadro existencial. Não são, no entanto, utilizados diagnósticos, testes ou medidas.

A humanidade essencial do indivíduo é posta em relevo. Porque se centra numa **relação pessoa a pessoa** é uma terapia humanizada.

Valoriza a vontade, a aceitação da responsabilidade pessoal que acompanha a liberdade e a consciência de que cada um é senhor da sua vida. Leva à compreensão do valor da ansiedade e da culpa, do papel da morte e dos aspectos criativos de estar só e de fazer escolhas.

LOGOTERAPIA – VICTOR FRANKL

A **Logoterapia** situa-se, segundo alguns autores, dentro da corrente existencial da psicoterapia pela sua **reflexão sobre o sentido da vida** e o seu conceito básico é o da perda do sentido da vida, o **vazio existencial**. Para Frankl esta perda de sentido é o elemento gerador de um grande número de neuroses – as **neuroses noógenas**.

Frankl considera que cada época tem a sua neurose característica e assim como, segundo as teses freudianas a frustração sexual está na origem da neurose, actualmente é a frustração existencial que dá origem às neuroses. Esta frustração existencial parte, segundo Frankl, do facto do homem, ao contrário do animal, não ser guiado pelos instintos e, ao contrário do homem do passado, não ter tradições que o orientem. As consequências disso são o conformismo, a submissão ao poder e às neuroses noógenas devi-

das a **conflitos de consciência, colisões de valores e frustração existencial**.

A função do terapeuta nesta terapia é ajudar o paciente a encontrar ou a restabelecer o sentido da sua vida. Para Frankl este sentido que permite a realização do homem, encontra-se na entrega a uma tarefa ou no amor a uma pessoa.

Frankl propõe algumas técnicas para atingir os seus objectivos, algumas das quais são utilizadas por terapias de outras orientações.

O ser humano está perante si mesmo em termos de experiência interior

- Perguntas sobre as interpretações do paciente.

- Treino para não prestar atenção inadequada ao **sintoma**.

- Intenção paradóxica ? convi- te ao paciente para intensificar o seu sintoma com o que se altera o

Carl Rogers acredita no imenso poder da relação interpessoal, acredita que o ser humano é um organismo em que se pode confiar, acredita na força interior inerente a cada ser em direcção à sua liberdade de crescer, existir e agir

sentido do seu aparecimento.

- Biblioterapia – sugestão de leituras relevantes para o momento existencial ou a problemática do paciente.

ANÁLISE EXISTENCIAL – ROLLO MAY

Esta terapia nasce e desenvolve-se com uma forte presença da filosofia nos seus conceitos básicos.

- A fenomenologia de **Husserl**, as descrições e observações de **Kierkegaard** e, sobretudo, o desenvolvimento de temas existenciais por **Martin Heidegger** e **Jean Paul Sartre**.

Como já referimos, estes filósofos influenciaram a psicoterapia através de ideias tais como o conceito de consciência de Husserl, entendido como consciência de algo, essencialmente intencional e também as ideias de Sartre de que o homem não pode esperar encontrar sentido no mundo exterior mas apenas nos seus próprios actos.

Um dos criadores destas terapias **Ludwig Binswanger** utiliza o conceito de **Heidegger** de ser-no-mundo (Dasein) como centro de acção terapêutica, baseada nos seguintes pontos:

- os transtornos psicopatológicos representam uma alteração do ser-no-mundo;

- o ser-no-mundo tem estrutura e, por isso, pode ser descrito e rectificado;

- a psicoterapia pretende entender o projecto existencial da pessoa:

- a psicoterapia procura ajudar a assumir a própria experiência em

toda a sua plenitude, descobrindo as formas e áreas de alienação para recuperar a auto-determinação.

Dentro desta concepção existencial, **Rollo May** introduziu no contexto da terapia as experiências existenciais da **ansiedade**, do **amor** e do **poder**. May propõe seis características diferenciadoras da terapia existencial.

- O objectivo da terapia existencial é o de aumentar a consciência do cliente sobre a sua própria existência e assim ajudar a que experimente a sua existência como real.

- A técnica deve estar subordinada ao conhecimento, segui-lo e não precedê-lo. Deve ser flexível e ajustar-se às necessidades do cliente.

- O terapeuta e o cliente são duas pessoas numa **relação autêntica**. O terapeuta não interpreta os factos, apenas os manifesta na sua relação com o cliente.

- A dinâmica psicológica do cliente depende do seu conceito de vida. O terapeuta nem sempre sabe o que motiva o cliente e a sua atitude; mais do que aplicar uma teoria, consiste em escutá-lo com atenção e respeito.

- O terapeuta procura analisar todas as formas de comportamento, tanto as suas como as do cliente, que impedem o encontro verdadeiro entre ambos.

- A terapia existencial caracteriza-se pela importância que dá ao compromisso. Estar compro-

metido é o verdadeiro modo de estar vivo.

OUTROS MODELOS

Além dos modelos existenciais analisados, referiremos ainda outros que não analisámos em pormenor mas que citaremos na análise comparativa.

- Psicologia do Ser de **Abraham Maslow**

- Psicoterapia Gestáltica de **Fritz Perls**

- Bioenergética de **Alexander Lowen**

- Análise Transaccional de **Eric Berne**

- Psicodrama de **Jacob Moreno**.

ANÁLISE COMPARATIVA

“The perfected man... does not interfere in the life of beings, he does not impose himself to them, but he helps all beings to their freedom.” (Lao-Tse)

“... through his unity, he leads them too, to unity, he liberates their nature and their destiny, he releases Tao in them.” (Buber, 1957)

“Therapy is not a matter of doing something to the individual, or of inducing him to do something about himself. It is instead a matter of freeing him for normal growth and development.” (Rogers, 1942)

Começamos por apresentar alguns conceitos básicos que unificam os modelos humanístico-existenciais, como concepção psicológica do ser humano centrada em quatro pontos-chave:

1. **Autonomia e interdependência social.**

Autonomia significa capacidade de dirigir o desenvolvimento próprio, tomando decisões e aceitando responsabilidades. Autonomia individual e responsabilidade social são complementares, na medida em que só um indivíduo autónomo pode ser responsável perante a sociedade. Isto é, o homem vive no seu “*Eigenwelt*” mas tem capacidade e a possibilidade de se relacionar com o seu “*Mitwelt*” e com o “*Umwelt*”.

2. **Auto-realização** como uma tendência inerente ao organismo que o leva ao crescimento e à diferenciação. O desenvolvimento desta tendência depende muito da satisfação das necessidades básicas do organismo.

3. **Procura de sentido.** A ênfase recai aqui no carácter intencional da acção humana, quer dizer, o homem não só se move por motivações materiais mas também por princípios como a liberdade, a justiça e a dignidade.

4. **Concepção global do ser humano:** o ser humano é encarado como uma gestalt, um conjunto

integral, no qual, sentimento, pensamento e acção formam um todo orgânico.

No que respeita às **Psicoterapias Humanistas e Existenciais** podemos, do mesmo modo, e com base nos conceitos básicos expostos anteriormente, apontar características gerais que as aproximam.

- O ser humano no seu todo é superior à soma das suas partes, devendo ser considerado globalmente. **Sentimento, pensamento e acção formam um todo integrado.**

- **A conduta humana é intencional.** A procura de sentido e as motivações axiológicas são aspectos fundamentais do ser humano.

- **A existência humana realiza-se num contexto interpessoal.**

- **O homem é autónomo,** quer dizer, tem a capacidade e a responsabilidade de tomar decisões que dirijam o seu próprio desenvolvimento.

- **O homem tende para a sua auto-realização.** Esta é a tendência inerente ao organismo com vista ao crescimento e à diferenciação.

- O ser humano está perante si mesmo em termos de experiência interior. Esta vivência imediata e o significado que a pessoa lhe dá são elementos fundamentais da compreensão do ser humano.

Há, no entanto, diferenças entre os vários modelos relativamente

ao **método terapêutico.**

Dada a diversidade de abordagens torna-se difícil falar de um método humanístico-existencial. Com efeito, os terapeutas dos diferentes modelos utilizam uma grande diversidade de procedimentos. A questão mais controversa é a questão do peso das técnicas no processo terapêutico. Neste sentido existem duas posições bem diferenciadas:

- a de Carl Rogers e a dos analistas existenciais que reclamam a supremacia das atitudes do terapeuta em detrimento das técnicas;

- a dos outros modelos como a Gestalt, as Terapias Energéticas ou o Psicodrama que destacam a importância de recursos técnicos.

A título de exemplo, a Bioenergética utiliza materiais (colchões e mantas) para exercícios de “*grounding*” e de respiração, o Psicodrama utiliza máscaras para a dramatização e expressão corporal e a Gestalt utiliza jogos verbais acompanhados de movimentos.

Tentando uma comparação global dos pontos de contacto da **Terapia Centrada no Cliente** com as **Terapias Existenciais**, podemos dizer que **C. Rogers** partilha a relação autêntica terapeuta/cliente e as atitudes de respeito e atenção ao cliente com **Rollo May**, a tendência ao crescimento e auto-realização, a consideração positiva e aceitação de **Abraham Maslow**, o conceito de organismo

como totalidade e o “aqui e agora” da relação terapêutica de **Fritz Perls**, a frustração existencial do cliente, entendido como incongruência, de **Victor Frankl**, a importância da comunicação não-verbal e de expressão das emoções de **Alexander Lowen**, a espontaneidade e a criatividade da psicoterapia de grupo de **Jacob Moreno**.

Há, contudo, pontos de afastamento entre **Carl Rogers** e as **Terapias Existencialistas**. **Rogers** não tem a finalidade de analisar formas de comportamento nem valoriza o compromisso terapeuta-cliente como **May**, não hierarquiza meta-necessidades como **Maslow**, não utiliza exercícios de carácter emocional ou corporal para orientar o cliente como **Perls**, não questiona nem influencia o cliente na sua reflexão como **Frankl**, não utiliza técnicas de contacto com o corpo, quer respiratórias, posturais, vocais ou de percepção corporal como **Lowen**, não utiliza intervenções terapêuticas tais como interrogações ou interpretações como **Berne** e não utiliza a representação de papéis na psicoterapia de grupo como **Moreno**.

Carl Rogers acredita no imenso poder da relação interpessoal, acredita que o ser humano é um organismo em que se pode confiar, acredita na força interior inerente a cada ser em direcção à sua liberdade de crescer, existir e agir e acredita que a função do terapeuta

é a de, com as suas atitudes, criar condições facilitadoras de mudança psicológica no cliente. Carl Rogers acredita que, se estiverem presentes as seis condições que considera necessárias e suficientes, e às quais mais tarde juntou uma outra, “a presença”, haverá por certo uma mudança psicológica, haverá **crecimento** e **transformação**.

Referindo-se às psicoterapias existenciais, Carlos A. Fragoso Guimarães diz “a existência é o reino do vir a ser, é o reino da liberdade: o homem é o que ele escolhe ser quando consegue atingir um certo grau de lucidez, ele é o que se torna... Toda a transformação é um renascimento e todo o renascimento é também uma morte. Mas ninguém poderá dar o salto por você.”

Encontramos nestas frases um paralelo com alguns dos conceitos da Abordagem Centrada na Pessoa.

- “A existência como um reino de vir a ser” transporta-nos à **vida como projecto e como processo**.

- “O homem é o que ele escolhe ser” transporta-nos à capacidade inerente e livre de auto-realização e de auto-actualização, ao **tornar-se pessoa**.

- “Toda a transformação é um renascimento” transporta-nos ao **processo terapêutico**, ao **processo de mudança**, ao **crecimento interior** do ser humano numa **perspectiva optimista** de vida,

como projecto dinâmico em que Rogers acredita e que experiencia ao longo da sua própria vida e que refere em “Um Jeito de Ser” (1980) “envelhecer é crescer”.

Segundo Rachel Rosenberg (em “A Pessoa como Centro”) a premissa básica que se mantém constante na obra de Rogers é a de que “o ser humano é um organismo em que se pode confiar e a ACP consiste em prover certas condições psicológicas que facilitem a liberação do fluxo subjacente para a realização construtiva das complexas possibilidades da Pessoa.” Só que para Rogers isso não era um método – “**era uma Filosofia de Vida**” (1976), era “**Um Jeito De Ser**”.

Para Afonso H. Lisboa da Fonseca são inegáveis as raízes nas ideias de **Nietzsche**, de concepções e perspectivas relativas à natureza humana, à espontaneidade, ao crescimento, à experiência organísmica, à liberdade experiencial, ao funcionamento óptimo da personalidade, à noção de “*awareness*”, à tendência actualizante como afirmação de experiência e de vida. Como se sabe, todas as ideias de Nietzsche influenciaram a intelectualidade alemã e europeia continental no início do século e, se pensarmos que uma parte desses intelectuais, entre os quais **Otto Rank**, emigrou para os Estados Unidos na altura da segunda grande guerra, isso explica a sua influência na psi-

cológia e psicoterapia fenomenológico-existencial em especial na Psicologia Humanista e na Abordagem Centrada na Pessoa.

Em “A Pessoa Como Centro” Rogers diz, “A nossa cultura, cada vez mais baseada na conquista da natureza e no controlo do homem, está em declínio. Das ruínas está surgindo uma nova pessoa humana, altamente consciente, auto-dirigida, exploradora do seu espaço interior, talvez mais do que do espaço exterior, desdenhosa da passividade das instituições e do dogma da autoridade.”

Se, por um lado, Rogers não pode deixar de ser herdeiro de uma filosofia, parece-nos que há em Rogers muito que lhe pertence de raiz, que é o seu **optimismo**, a sua **força interior** e a sua **abertura de espírito** que o levam a acreditar nas mais diversas e intrínsecas capacidades do Homem e fazem com que, para ele, **envelhecer** seja **crescer** no sentido em que todos os riscos a que se expôs ao longo da vida valeram a pena porque a fonte de esperança se foi enchendo e a sua vida não foi vivida em vão.

Tal como para as plantas do seu jardim...

“LIFE WOULD NOT GIVE UP...”

Referências Bibliográficas:

BESORA, M. Villegas (1994). *Las Psicoterapias Existenciales – Desarrollo Histórico Y Modalidades Conceptuales* – artigo na revista *Fenomenología e*

Psicología. Lisboa: ISPA

COREY, G. (1996). *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*. Brooks: Cole Publishing

CUVILLIER, A. (1956). *Vocabulário de Filosofia*. Lisboa: Livros Horizonte

FEIXAS, G. e MIRÓ, M. Teresa (1997). *Aproximaciones a la Psicoterapia*. Barcelona: Paidós

FONSECA, A. H. Lisboa da (1998). *Trabalhando o Legado de Rogers - Sobre os Fundamentos Fenomenológicos Existenciais*. Maceió: Pedang

GUIMARÃES, Carlos A. F. (1998). *Carl Rogers e a Abordagem Centrada na Pessoa* (artigo). Internet (<http://www.geocities.com/Vienna/2809/Rogers.html>)

LOPES, Guimarães (1994). *Fenómeno e Sintoma*. artigo da revista *Fenomenologia e Psicologia*. Lisboa: ISPA

MACHADO, José Pedro (1967). *Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa (2ª. Ed.)*. Mem Martins: Confluência

MARTORELL, José Luis (1996). *Psicoterapias – Escuelas e*

Conceptos Básicos. Madrid: Pirâmide

MORA, J. Ferrater (1978). *Dicionário de Filosofia (4ª. Ed.)*. Lisboa: Dom Quixote

MORAIS DA SILVA, A. (1988). *Novo Dicionário Compacto da Língua Portuguesa*. Mem Martins: Confluência

ROGERS, C. R. (1951). *Terapia Centrada no Paciente*. Lisboa: Moraes

ROGERS, C. R. (1961). *Tornar-se Pessoa*. Lisboa: Moraes

ROGERS, C. R. (1980). *El Camino del Ser*. Barcelona: Kairós

ROGERS, C. R. e ROSENBERG, Rachel L. (1997). *A Pessoa Como Centro*. São Paulo: Ped. e Univ. Ltdª.

ROGERS, C. R. e Wood J. (1994). *Abordagem Centrada na Pessoa*. Vitória: Fund. C. A. A. Univ. Federal do Espírito Santo

SHLIEN, John (1998). *Empatia em Psicoterapia* – artigo na *Revista de Estudos Rogerianos N.º 1 – A Pessoa como Centro* – APPCPC. Lisboa: Encontro

