

abordagem  
centrada na  
pessoa



EDUE



EDITORA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO  
Av. Fernando Ferrari, 514 - CEP 29075-910 - Goiabeiras - Vitória - ES  
Tel: (27) 3335 7852      [edufes@yahoo.com.br](mailto:edufes@yahoo.com.br)

**EDUFES**

REITOR | *Rubens Sérgio Rasseli*  
VICE-REITOR | *Reinaldo Centoducate*  
SECRETÁRIA DE PRODUÇÃO E DIFUSÃO CULTURAL | *Rosana Lúcia Paste*  
COORDENADORA DA EDUFES | *Elia Marli Lucas*

**CONSELHO EDITORIAL**

*Cleonara Maria Schwartz, Fausto Edmundo Lima Pereira,  
João Luiz Calmon Nogueira da Gama,  
José Arminio Ferreira, Juçara Gorski Brittes,  
Maria Cristina C. Leandro Pereira,  
Maria José Vieira Matos, Marcio Paulo Czepack,  
Sandra Soares Della Fonte, Waldir Cintra de Jesus | Junior e  
Wilberth Clayton Ferreira Salgueiro*

CAPA E DIAGRAMAÇÃO | *Denise R. Pimenta*  
REVISÃO | *Lucila Machado Assumpção*

IMPRESSÃO | *GM Gráfica & Editora Ltda - 3323-2900*

Todos direitos reservados. Proibida a reprodução no todo ou em parte deste livro, sem prévia autorização da editora e do autor. Edufes, 2008 - 4ª Edição

---

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)  
(Biblioteca Central da Universidade Federal do Espírito Santo, ES, Brasil)

---

Rogers, Carl R. (Carl Ransom), 1902-1987.  
R724a Abordagem centrada na pessoa / Carl Ransom Rogers, John Keith Wood ; organizadores, Jaime Roy Doxsey ... [et al.]. - 4. ed. - Vitória : EDUFES, 2008.

284 p. ; 14,5 x 21cm

Inclui bibliografia.  
ISBN:85.7111-007-7

1. Psicologia humanística. 2. Psicoterapia. I. Wood, John Keith. II. Doxsey, Jaime Roy. III. Título.

CDU: 615.851

---

Dedicamos este trabalho à  
**Rachel Lea Rosenberg**

AS CONDIÇÕES NECESSÁRIAS E SUFICIENTES PARA A  
MUDANÇA TERAPÊUTICA NA PERSONALIDADE <sup>12</sup>

Carl Ransom Rogers

Durante muitos anos estive envolvido com psicoterapia para indivíduos em crise. Recentemente, tenho estado cada vez mais preocupado com o processo de tentar abstrair da experiência os princípios gerais que parecem estar envolvidos nela. Tenho me esforçado para descobrir qualquer regularidade, qualquer unidade que pareça inerente ao tecido complexo e sutil da relação interpessoal, na qual tenho estado tão constantemente imerso no trabalho terapêutico. Um dos produtos atuais desta preocupação consiste numa tentativa para estabelecer, em termos formais, uma teoria de psicoterapia, de personalidade e das relações interpessoais que possa englobar e conter os fenômenos da minha experiência<sup>13</sup>. O que eu gostaria de fazer, ao longo deste artigo, é tomar um segmento muito pequeno dessa teoria, descrevê-lo de forma mais completa e explorar seu significado e utilidade.

| 143

## O Problema

A questão a qual desejo me reportar é a seguinte: é possível estabelecer, em termos claramente definíveis e mensuráveis, as condições psicológicas, tanto necessárias quanto suficientes, para levar a efeito mudanças construtivas na personalidade? Em outras palavras, conhecemos com algum nível de precisão os elementos essenciais para que a mudança psicote-

<sup>12</sup> *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. Journal of Consulting Psychology*, vol. 21 (2) 1957. p. 95-103.

<sup>13</sup> Esta declaração formal é intitulada *Uma Teoria da Terapia, da Personalidade e das Relações Interpessoais desenvolvida por Carl R. Rogers, sob o quadro referencial centrado no cliente*. O manuscrito foi preparado a pedido do Comitê da Associação Americana de Psicologia para o Estudo do Status e das Condições de Desenvolvimento da Psicologia nos EUA.



rapêutica ocorra?

Antes de proceder à tarefa principal, permitam-me lidar, muito brevemente, com a segunda parte da questão. O que significam frases tais como "mudança terapêutica", "mudança construtiva na personalidade"? Este problema também merece uma consideração profunda e séria, mas no momento permitam-me sugerir um tipo de significado do senso comum, com o qual podemos concordar, para os propósitos deste artigo. Estas frases significam: mudança na estrutura de personalidade de um indivíduo, tanto a nível superficial quanto mais profundo, numa direção que os clínicos concordariam que significa maior integração, menos conflito interno, mais energia utilizável para um viver efetivo; mudança de comportamento, no sentido de um afastamento de comportamentos geralmente considerados imaturos e na direção daqueles considerados como amadurecidos. Esta breve descrição pode ser suficiente para indicar o tipo de mudança para a qual estamos considerando as pré-condições. Ela pode sugerir também as formas segundo as quais este critério de mudança pode ser determinado<sup>14</sup>.

144|

### As Condições

Baseando-me em minha própria experiência clínica e na de meus colegas, juntamente com a pesquisa pertinente disponível, extraí várias condições que me parecem ser necessárias para iniciar uma mudança construtiva na personalidade. Tais condições, tomadas em conjunto, parecem ser suficientes para iniciar este processo. À medida em que trabalhava com esta questão, surpreendi-me com a simplicidade do resultado que emergiu. A declaração seguinte não se propõe a oferecer qualquer certeza quanto à sua correção, mas espera-se que contenha o mesmo valor de outras teorias, a saber, que declare ou resulte em uma série de hipóteses abertas à comprovação ou à refutação, esclarecendo e ampliando, desta maneira, nosso

<sup>14</sup>. O fato de que este é um critério determinável e mensurável foi comprovado em pesquisa já concluída. Ver (7), especialmente capítulos 8, 13 e 17.

conhecimento sobre este campo.

Considerando-se que não estou tentando criar suspense neste artigo, declararei, de imediato, em termos estritamente rigorosos e resumidos, as seis condições que considere como básicas para o processo de mudança na personalidade. O significado de inúmeros termos não se torna imediatamente evidente, mas será esclarecido nas seções explanatórias seguintes. Espera-se que esta breve proposição adquira maior significância para o leitor, quando ele terminar a leitura do artigo. Sem prolongar esta introdução demasiadamente, permitam-me colocar a posição teórica básica.

Para que uma mudança construtiva na personalidade ocorra, é necessário que as seguintes condições existam e persistam por um período de tempo:

1. Que duas pessoas estejam em contato psicológico;
  2. Que a primeira, a quem chamaremos cliente, esteja num estado de incongruência, estando vulnerável ou ansiosa;
  3. Que a segunda pessoa, a quem chamaremos de terapeuta, esteja congruente ou integrada na relação;
  4. Que o terapeuta experiencie consideração positiva incondicional pelo cliente;
  5. Que o terapeuta experiencie uma compreensão empática do esquema de referência interno do cliente e se esforce por comunicar esta experiência ao cliente;
  6. Que a comunicação ao cliente da compreensão empática do terapeuta e da consideração positiva incondicional seja efetivada, pelo menos num grau mínimo.
- Nenhuma outra condição é necessária. Se estas seis condições existirem e persistirem por um período de tempo, isto é o suficiente. O processo de mudança construtiva na personalidade ocorrerá.

| 145

### Uma Relação

A primeira condição específica que uma relação mínima, um contato psicológico, deve existir. Estou lançando a hipótese de que uma mudança na personalidade significativa e positiva não ocorre exceto numa relação. Esta é, sem dúvida, uma hipótese e pode ser refutada.

As condições de 2 a 6 estabelecem as características da



relação que são consideradas como essenciais, por definirem as características necessárias para cada integrante da relação. Tudo que se pretende com a primeira condição é estabelecer que as duas pessoas estejam, num certo grau, em contato; que cada uma registre alguma diferença percebida no mundo experiencial da outra. Provavelmente, isto é suficiente se cada uma delas criar uma diferença "subliminar", mesmo que não esteja conscientemente a par deste impacto. Assim, pode tornar-se difícil saber se um paciente catatônico percebe a presença de um terapeuta como representando uma diferença para ele - uma diferença de qualquer tipo - mas, é quase certo que em algum nível orgânico ele realmente sinta esta diferença.

Exceto em uma difícil situação limítrofe como a mencionada acima, seria relativamente fácil definir esta primeira condição em termos operacionais e assim determinar, a partir de um prisma exigente de pesquisa, se a condição existe ou não. O método mais simples para efetuar esta determinação envolve pura e simplesmente a consciência de ambos, terapeuta e cliente. Se cada um deles estiver consciente de estar em contato pessoal e psicológico com o outro, então, esta condição está atendida.

A primeira condição para a mudança terapêutica é tão simples que, talvez deva ser chamada de pré-suposição ou de pré-condição, afim de distingui-la das demais. Sem ela, no entanto, os itens remanescentes ficariam sem significado e esta é a razão para incluí-la.

## O Estado do Cliente

Estabeleceu-se ser necessário que o cliente esteja "num estado de incongruência, estando vulnerável ou ansioso". Qual é o significado destes termos?

Incongruência é um construto básico para a teoria que estamos desenvolvendo. Refere-se a uma discrepância entre a experiência real do organismo e a imagem de self do indivíduo, até o ponto em que esta representa aquela experiência. Assim, um estudante pode experienciar, a nível total ou orgânico, um medo em relação à universidade e aos exames aplicados no terceiro andar de um determinado edifício, uma vez que estes podem revelar uma inadequação importante nele. Desde que o medo desta sua inadequação está decididamente em oposi-

ção à sua imagem a respeito de si mesmo, esta experiência é representada (distorcidamente) em sua consciência como um medo irracional de subir escadas neste ou em qualquer outro edifício e, logo se transforma num medo irracional de atravessar o campus ao ar livre. Portanto, há uma discrepância fundamental entre o significado experienciado da situação, da forma como é registrado por seu organismo e a representação simbólica daquela experiência na consciência, de uma maneira que não entre em conflito com a imagem que ele tem de si mesmo. Neste caso, admitir um medo de inadequação iria contradizer a imagem que ele mantém sobre si mesmo; admitir medos incompreensíveis não contradiz seu auto-conceito.

Um outro exemplo seria o da mãe que desenvolve doenças estranhas, toda vez que seu único filho faz planos para sair de casa. O desejo real é apegar-se à sua única fonte de satisfação. Perceber isto conscientemente seria inconsistente com a imagem que ela tem de si mesma como uma boa mãe. A doença, no entanto, é consistente com seu auto-conceito, e a experiência é distorcidamente simbolizada desta maneira. Assim, novamente há uma incongruência básica entre o self da forma como é percebido (neste caso como uma mãe doente necessitando de atenção) e a experiência real (neste caso o desejo de apegar-se a seu filho).

Quando o indivíduo não está consciente de tal incongruência em si mesmo, a simples possibilidade de ansiedade e desorganização, torna-o vulnerável. Uma determinada experiência pode ocorrer de maneira tão repentina ou óbvia, que esta incongruência não pode ser negada. Portanto, a pessoa está vulnerável a tal possibilidade.

Se o indivíduo percebe vagamente tal incongruência em si mesmo, então, um estado de tensão ocorre e é conhecido como ansiedade. A incongruência não precisa ser claramente percebida. Torna-se suficiente uma percepção subliminar dela - ou seja, que ela seja discriminada como ameaçadora para o self, sem qualquer consciência do conteúdo dessa ameaça. Tal ansiedade é frequentemente vista em terapia, à medida que o indivíduo se torna mais consciente de algum elemento de sua experiência que esteja em franca contradição com seu auto-conceito.

Não é fácil dar uma definição operacional precisa à segunda das seis condições, ainda assim, em um certo grau, isto



foi obtido. Diversos pesquisadores definiram o auto-conceito através de uma classificação pela técnica-Q, feita pelo indivíduo a partir de uma lista de itens auto-referentes. Isto nos dá uma imagem operacional do self. A experiencição total do indivíduo é mais difícil de ser apreendida. Chodorkoff (2) definiu esta experiencição como uma classificação pela técnica-Q feita por um clínico que seleciona os mesmos itens auto-referentes independentemente, baseando esta classificação na imagem obtida a partir de testes projetivos aplicados no indivíduo. Sua classificação inclui, assim, tanto elementos conscientes quanto inconscientes da experiência do indivíduo, vindo a representar desta forma (através de um caminho admitidamente imperfeito) a totalidade da experiência do cliente. A correlação entre estas duas classificações fornece uma medida operacional bruta da incongruência entre self e experiência, sendo que correlações baixas ou negativas representam, é claro, um alto grau de incongruência.

### A Autenticidade do Terapeuta na Relação

148|

A terceira condição estabelece que o terapeuta deveria ser, nos limites desta relação, uma pessoa integrada, genuína e congruente. Isto significa que, na relação, ele está sendo livre e profundamente ele mesmo, com sua experiência real precisamente representada em sua conscientização de si mesmo. É o oposto de apresentar uma "fachada", quer ele tenha ou não conhecimento disto.

Não é necessário (nem tampouco possível) que o terapeuta seja um modelo de perfeição, exibindo este mesmo grau de integração e unicidade em todos os aspectos da sua vida. É suficiente que ele seja precisamente ele mesmo na hora em que esta relação está ocorrendo; que, num sentido básico, ele seja o que realmente é, neste exato momento.

Deve ficar claro que o exposto acima inclui o terapeuta ser ele mesmo de maneiras que até mesmo não sejam consideradas ideais para a psicoterapia. A experiência do terapeuta pode ser: "estou com medo deste cliente" ou "minha atenção está tão focalizada em meus próprios problemas que mal posso ouvi-lo." Se o terapeuta não negar estes sentimentos à consciência, e for capaz de assumi-los livremente (da mesma maneira

que o faz com seus outros sentimentos), então, a condição que estabelecemos estará atendida.

Tomaria muito tempo considerar o curioso tema que se refere ao grau em que o terapeuta exterioriza ao cliente esta realidade que ocorre consigo. Certamente, o objetivo não consiste no terapeuta expressar ou falar sobre seus próprios sentimentos, mas principalmente que ele não esteja enganando o cliente nem a si mesmo. Algumas vezes, ele pode precisar expressar alguns dos seus sentimentos (tanto para o cliente, como para um colega ou supervisor), caso eles estejam obstruindo o caminho das duas próximas condições.

Não é demasiadamente difícil sugerir uma definição operacional para esta terceira condição. Lançaremos mão, novamente, da técnica-Q. Se o terapeuta selecionar uma série de itens relevantes para a relação [usando uma lista semelhante àquelas desenvolvidas por Fiedler (3,4) e Bown (1)], isto revelará sua percepção da própria experiência na relação. Se diversos juizes que observaram a entrevista, ou ouviram uma gravação dela (ou assistiram ao filme), escolherem, então, os mesmos itens para representar sua percepção sobre a relação, esta segunda classificação captaria aqueles elementos do comportamento do terapeuta e as atitudes inferidas das quais ele não está consciente, bem como aquelas das quais ele tem consciência. Assim, uma alta correlação entre a classificação do terapeuta e a do observador representaria, de uma forma grosseira, uma definição operacional da congruência ou integração do terapeuta na relação; e uma baixa correlação implicaria no oposto.

| 149

### Consideração Positiva Incondicional

Na medida em que o terapeuta se encontra experienciando uma aceitação calorosa de cada aspecto da experiência do cliente como sendo uma parte daquele cliente, ele estará experienciando consideração positiva incondicional. Este conceito foi desenvolvido por Standa. (8) Significa que não há condições para a aceitação, nem sentimentos do tipo: "gosto de você, apenas se você for desta ou daquela maneira". Implica numa "apreciação" da pessoa, da forma como Dewey usou



este termo. Está no polo oposto de uma atitude de avaliação seletiva - "você é mau nestes aspectos e bom naqueles." Envolve sentimentos de aceitação, tanto em relação à expressão de sentimentos negativos do cliente, "maus", dolorosos, de temor, defensivos ou anormais, como também em relação àqueles "bons", positivos, maduros, confiantes e socializados; a mesma aceitação em relação às maneiras segundo as quais o cliente está sendo inconsistente, como em relação àquelas em que ele é consistente. Isto significa um cuidado com o cliente, mas não de forma possessiva, ou simplesmente para satisfazer as necessidades do próprio terapeuta. Implica numa forma de apreciar o cliente como uma pessoa individualizada, a quem se permite ter os próprios sentimentos, suas próprias experiências. Um cliente descreve o terapeuta como "fomentando o meu apoderar-me de minha própria experiência...que (esta) é a minha experiência e que eu a estou realmente vivendo: pensando o que penso, sentindo o que sinto, querendo o que quero, temendo o que temo; não 'se', 'mas', ou 'não' reais". Esta é o tipo de aceitação hipoteticamente considerada como sendo necessária para que a mudança na personalidade ocorra.

150|

Semelhante às duas condições precedentes, esta quarta é uma questão de grau<sup>15</sup>, como torna-se imediatamente aparente, ao tentarmos defini-la em termos de operações específicas de pesquisa. Um tipo de método para dar a esta condição uma definição seria considerar a classificação-Q da relação como descrita para a condição 3. Na medida em que itens que expressam consideração positiva incondicional são selecionados como característicos da relação, tanto para o terapeuta como para os observadores, a consideração positiva incondicional

*A frase "consideração positiva incondicional" pode ser infeliz, por soar como um conceito absoluto, do tipo tudo-ou-nada. Provavelmente, torna-se evidente a partir das descrições que uma consideração positiva incondicional total nunca existiria, exceto em teoria. De um ponto de vista clínico e experiencial, creio que a afirmação mais precisa é a de que o terapeuta eficiente experiencia consideração positiva incondicional pelo cliente durante muitos momentos de seu contato com ele; ainda assim, de tempos em tempos, ele experiencia apenas uma consideração positiva condicional - e talvez, às vezes, uma consideração negativa, embora esta não seja provável de ocorrer numa terapia eficiente. É neste sentido que a consideração positiva incondicional existe como uma questão de grau em qualquer relação.*

poderia ser tomada como existindo. Tais itens podem incluir declarações do tipo: "não sinto repulsa por nada que o cliente diz"; "não sinto nem aprovação nem desaprovação em relação ao cliente ou às suas afirmações - simplesmente aceitação"; "sinto-me caloroso em relação ao cliente - em relação às suas fraquezas e problemas, bem como às suas potencialidades"; "não me sinto inclinado a julgar o que o cliente me conta"; "eu gosto do cliente". Na medida em que tanto o terapeuta quanto os observadores percebem estes itens como característicos, ou seus opostos como não-característicos, pode-se dizer que a condição 4 foi efetivada.

## Empatia

A quinta condição estabelece que o terapeuta experiente uma compreensão empática precisa da conscientização do cliente, a partir de sua própria experiência. Sentir o mundo privado do cliente como se ele fosse o seu, mas sem perder a qualidade "como se" - isto é empatia, e ela parece essencial para a terapia. Sentir a raiva do cliente, seu medo ou confusão, como se fossem seus, e ainda assim sem sentir a sua própria raiva, medo, ou confusão sendo envolvidas nisto, esta é a condição que estamos tentando descrever. Quando o mundo do cliente é suficientemente claro para o terapeuta e este move-se nele livremente, então pode tanto comunicar sua compreensão daquilo que é claramente conhecido pelo cliente, como também pode expressar significados da experiência do cliente, dos quais o cliente está apenas vagamente consciente. Como um cliente descreveu este segundo aspecto: "a toda hora, estando eu num emaranhado de pensamentos e sentimentos, enrolado numa teia de linhas mutuamente divergentes, com impulsos vindos de diferentes partes de mim e experimentando o sentimento de tudo ser demais - então, "zump", como um raio de sol que abre seu caminho através de aglomerados de nuvens e entrelaçados de folhagens, espalhando um círculo de luz numa parte emaranhada da floresta, surgia algum comentário seu. (Ele era) clareza, um desembaraçar mesmo, um ângulo adicional para o quadro, um colocar no lugar. Então, a conseqüência - o sentido de estar se movendo, de relaxamento. Estes eram realmente raios de sol." A pesquisa de Fiedler (3) indica que esta empatia penetrante é importante para a terapia, ao trazer

| 151



com bastante ênfase, itens, como os seguintes, na descrição da relação criada por terapeutas experientes:

- *O terapeuta é perfeitamente capaz de compreender os sentimentos do paciente;*
- *O terapeuta não tem qualquer dúvida sobre o significado do que o paciente quer dizer;*
- *Os comentários do terapeuta adequam-se perfeitamente ao estado de espírito e conteúdo do cliente;*
- *O tom de voz do terapeuta contém a habilidade completa para compartilhar os sentimentos do paciente;*

152| Uma definição operacional da empatia do terapeuta poderia ser elaborada de diferentes maneiras. Pode-se usar a classificação-Q descrita na condição 3. Na medida em que itens que descrevem uma empatia acurada fossem selecionados como caracterizando a relação, tanto pelo terapeuta como pelos observadores, esta condição seria considerada como estando presente.

Uma outra forma de definir esta condição seria fazer com que tanto o cliente quanto o terapeuta selecionassem uma lista de itens descritivos dos sentimentos do cliente. Cada um deles deveria proceder a esta classificação independentemente, consistindo a tarefa em representar os sentimentos que o cliente tivesse experienciado durante uma entrevista que tivesse acabado de ser concluída. Se a correlação entre a classificação do cliente e a do terapeuta fosse alta, dir-se-ia que a empatia estava presente; uma baixa correlação indicaria a conclusão oposta.

Uma outra maneira ainda, para se medir a empatia seria pedir a juízes treinados para que medissem a taxa de profundidade e acuidade da empatia do terapeuta, com base em entrevistas gravadas.

### A Percepção do Cliente sobre o Terapeuta

A condição final estabelecida é a de que o cliente perceba, ao menos num grau mínimo, a aceitação e empatia que o terapeuta experiencia por ele. A menos que alguma comunicação destas atitudes seja efetivada, tais atitudes não existem na relação, no que concerne ao cliente e o processo terapêutico não poderia, de acordo com nossa hipótese, ser iniciado.

Desde que as atitudes não podem ser diretamente percebidas, seria mais correto estabelecer que os comportamentos do terapeuta e suas palavras são percebidos pelo cliente como significando que, em algum grau, o terapeuta o aceita e compreende.

Uma definição operacional desta condição não seria difícil. O cliente poderia, após uma entrevista, selecionar uma lista da técnica-Q com itens que se referissem a qualidades representativas de uma relação entre ele próprio e o terapeuta. (A mesma lista estabelecida para a condição 3 poderia ser utilizada.) Se diversos itens descritivos de aceitação e empatia fossem selecionados pelo cliente como característicos da relação, então esta condição poderia ser considerada como estando presente. No atual estado de nosso conhecimento, o significado de "pelo menos num grau mínimo" teria que ser arbitrário.

### Alguns Comentários

Até este ponto, o esforço foi no sentido de apresentar de forma breve, e através de fatos, as condições que vim a considerar como essenciais para a mudança terapêutica. Não tentei fornecer o contexto teórico destas condições, nem explicar o que me parece ser a dinâmica para a efetividade das mesmas. Este material explicativo está disponível para o leitor interessado na publicação previamente mencionada. (7)

Apresentei, no entanto, ao menos uma maneira de definir, em termos operacionais, cada uma das condições mencionadas. Eu o fiz, afim de enfatizar o fato de não estar falando sobre qualidades vagas, que em termos ideais deveriam estar presentes caso um certo resultado, também vago, fosse ocorrer. Estou apresentando condições que são perfeitamente mensuráveis,



John Keith Wood *et al.* (org.)

mesmo no estado atual de nossa tecnologia, e sugeri operações específicas para cada caso, embora esteja certo de que métodos mais adequados de medida poderiam ser propostos por um investigador sério.

Meu propósito foi no sentido de enfatizar a noção de que, em minha opinião, estamos lidando com um fenômeno do tipo se-então, no qual o conhecimento da dinâmica não é essencial para testar as hipóteses. Assim, ilustrando através de um outro campo: se uma substância, que se demonstrou através de uma série de operações ser a substância conhecida como ácido hidrocloreídrico for misturada com outra solução, que se comprovou através de uma outra série de operações ser hidróxido de sódio, então sal e água serão produtos desta mistura. Isto é verdadeiro, quer se atribua os resultados à mágica, ou se explique através dos termos mais adequados da teoria química moderna. Da mesma maneira, está sendo postulado aqui que certas condições definíveis precedem certas mudanças também definíveis e que este fato existe independentemente dos nossos esforços para explicá-lo.

154|

### As Hipóteses Resultantes

O maior valor de se estabelecer qualquer teoria em termos claros é que hipóteses específicas podem ser extraídas dela e serão passíveis de comprovação ou de serem refutadas. Assim, mesmo que as condições postuladas como necessárias e suficientes fossem mais incorretas do que corretas (o que espero não ser o caso), ainda assim elas trariam desenvolvimentos para a ciência neste campo, ao fornecerem uma base de operações a partir das quais os fatos poderiam ser separados dos erros.

As hipóteses que surgiriam desta teoria dada seriam da seguinte ordem:

- *Se estas seis condições (da forma como foram operacionalmente definidas) estiverem presentes, então uma mudança construtiva na personalidade (como foi definida) ocorrerá no cliente;*
- *Se uma ou mais destas condições não estiver*

*presente, a mudança construtiva na personalidade não ocorrerá.*

Estas hipóteses adequam-se a qualquer situação, quer se trate ou não de "psicoterapia".

Apenas a condição I é dicotômica (ou ela está presente ou não), e as cinco restantes ocorrem em graus variados, cada uma em seu próprio continuum. Se isto for verdadeiro, segue-se uma outra hipótese, e é provável que esta seja a mais simples de ser testada:

- *Se todas as seis condições estiverem presentes, então quanto maior o grau de presença das condições de 2 a 6, mais marcante será a mudança na personalidade do cliente.*

No momento presente, as hipóteses acima podem ser propostas apenas desta forma geral - o que sugere que todas as condições têm peso igual. Estudos empíricos, sem dúvida, tornarão possível muito mais refinamento sobre estas hipóteses. Pode ocorrer, por exemplo, que se a ansiedade for alta no cliente, então as outras condições se tornarão menos importantes. Ou, se a consideração positiva incondicional for alta (como no amor de uma mãe por seu filho), então talvez um grau modesto de empatia seja suficiente. Mas, até o momento, podemos apenas especular sobre estas possibilidades.

| 155

### Algumas Implicações

#### Omissões Significativas

Se houver qualquer aspecto surpreendente na formulação dada às condições necessárias e suficientes da terapia, este reside provavelmente nos elementos que foram omitidos. Na prática clínica atual, os terapeutas operam como se houvesse muitas outras condições, além daquelas descritas como essências à psicoterapia. Afim de salientar isto, pode ser útil mencionar algumas das condições que, após considerações sérias sobre a nossa pesquisa e experiência, não foram incluídas.

Por exemplo, **não** está proposto que estas condições se



aplicam a um determinado tipo de cliente, e que outras condições são necessárias para produzir mudança psicoterapêutica na personalidade em outros tipos de clientes. Provavelmente, nada é tão frequente no trabalho clínico atual como a idéia de que se deve trabalhar de uma maneira com neuróticos e de outra com psicóticos; que certas condições terapêuticas devam ser proporcionadas aos compulsivos, outras aos homossexuais, etc. Devido a esta considerável ênfase da opinião clínica no sentido contrário, é com algum "medo e trêmulo" que eu proponho o conceito de que as condições essenciais da psicoterapia existem numa configuração simples, embora o cliente ou paciente possa usá-las de formas muito diferentes<sup>16</sup>.

Não está proposto que estas seis condições são as condições essenciais para a Terapia Centrada no Cliente, e que outras condições são essenciais para os outros tipos de psicoterapia. Certamente, sou profundamente influenciado por minha própria experiência e esta levou-me a um ponto de vista que é chamado de "centrado no cliente". Contudo, meu objetivo ao estabelecer esta teoria é estabelecer as condições que se aplicam a qualquer situação, na qual ocorra mudança construtiva na personalidade, quer estejamos pensando em psicanálise clássica, ou quaisquer de seus desdobramentos modernos, ou psicoterapia Adleriana, ou qualquer outra. Será óbvio, portanto, que para a minha maneira de ver, muito daquilo que é considerado essencial, não seria empiricamente considerado como tal.

<sup>16</sup>. Apego-me a esta declaração de minha hipótese, embora ela seja desafiada por um estudo recentemente concluído por Kirtner [5]. Ele descobriu num grupo de vinte e seis casos do Centro de Aconselhamento da Universidade de Chicago que há diferenças marcantes no modo do cliente abordar a solução para as dificuldades da vida, e que estas diferenças estão relacionadas com o sucesso em terapia. Resumidamente, o cliente que vê seus problemas como tendo a ver com seus relacionamentos e que admite estar contribuindo para seu problema e quer mudar isto, tem chance de ser bem sucedido na terapia. O cliente que externaliza seus problemas, sentindo pouca auto-responsabilidade, tem mais chance de falhar. Portanto, a implicação é a de que algumas outras condições precisaram ser oferecidas na psicoterapia com este grupo de pacientes. No momento, no entanto, deixarei minha hipótese da forma como foi formulada, até que o estudo de Kirtner seja confirmado e até que descubramos uma hipótese alternativa para substituir a aqui apresentada.

A testagem destas hipóteses estabelecidas lançaria luz sobre este intrigante tema. Podemos, é claro, considerar que as diversas terapias produzem diversos tipos de mudança na personalidade, e que para cada terapia um conjunto distinto de condições é necessário. Até que isto seja demonstrado, estou lançando a hipótese de que uma psicoterapia eficaz de qualquer tipo produz mudanças semelhantes na personalidade e no comportamento, e que um conjunto único de pré-condições é necessário para tanto.

Não está proposto que psicoterapia é um tipo especial de relação, diferente sob qualquer aspecto de todas as demais que ocorrem na vida cotidiana. Será evidente, no entanto, que, por breves momentos, ao menos, muitas boas amizades preenchem as seis condições. Geralmente, isto ocorre apenas momentaneamente, no entanto, depois a empatia decresce, a aceitação positiva torna-se condicional, ou a congruência do "terapeuta" amigo é sobrepujada por algum grau de defesa ou "fachada". Desta maneira, a relação terapêutica é vista como uma ampliação das qualidades construtivas que frequentemente existem parcialmente nas outras relações, e uma manutenção ao longo do tempo de qualidades que em outras relações tendem a ser no máximo momentâneas.

Não está proposto que determinado conhecimento intelectual, profissional - psicológico, psiquiátrico, médico ou religioso - é necessário ao terapeuta. As condições 3, 4 e 5, que se aplicam especialmente ao terapeuta, são qualidades da experiência, e não informações intelectuais. Se elas tiverem que ser adquiridas, devem sê-lo, em minha opinião, através de um treinamento experiencial - o qual pode ser, mas geralmente não o é, parte do treinamento profissional. Perturba-me sustentar ponto de vista tão radical, mas não posso extrair nenhuma outra conclusão de minha experiência. O treinamento intelectual e a aquisição de informações têm, eu creio, muitos resultados valiosos - mas tornar-se um terapeuta não é um destes resultados.

Não está proposto que é necessário para a psicoterapia que o terapeuta tenha um diagnóstico preciso sobre o cliente. Aqui, novamente, perturba-me sustentar um ponto de vista tão contrário ao de meus colegas clínicos. Quando se pensa na grande quantidade de tempo gasta em qualquer centro psicológico, psiquiátrico, ou de higiene mental com avaliações psico-



lógicas exaustivas sobre o cliente ou paciente, conclui-se que elas devam servir a um propósito importante, no que concerne à psicoterapia.<sup>17</sup> No entanto, quanto mais tenho observado terapeutas, e quanto mais próximo tenho estado do estudo de pesquisas como a de Fiedler e outros (4), mais sou forçado a concluir que este conhecimento diagnóstico não é essencial à psicoterapia. Pode ser, inclusive que sua defesa como um prelúdio necessário à psicoterapia seja simplesmente uma alternativa protetora para justificar que, de um modo geral, ela é um grande desperdício de tempo. Há apenas um propósito útil que pude observar como estando relacionado à psicoterapia. Alguns psicoterapeutas não conseguem sentir-se seguros com o cliente, a menos que tenham a respeito dele algum conhecimento diagnóstico. Sem este conhecimento, eles sentem medo dele, tornam-se incapazes de ser empáticos, incapazes de experienciar consideração incondicional, e acreditam ser necessário demonstrar superioridade na relação. Se sabem antecipadamente sobre os impulsos suicidas, podem de alguma forma aceitá-los melhor. Assim, para alguns terapeutas, a segurança que atribuem à informação diagnóstica pode se constituir numa base para se permitirem estar integrados na relação, e experienciarem empatia e aceitação total. Nestes casos, um diagnóstico psicológico certamente seria justificável por tornar o terapeuta mais confortável e eficiente. Porém, mesmo neste caso, não parece ser uma pré-condição básica para a psicoterapia.<sup>18</sup>

Talvez, eu tenha apresentado ilustrações suficientes para indicar que as condições que hipoteticamente estabeleci como necessárias e suficientes para a psicoterapia são surpreendentes e incomuns primariamente em virtude daquilo que omitem. Se tivéssemos que determinar, a partir de uma pesquisa sobre

<sup>17</sup>. Não há a intenção de afirmar que a avaliação diagnóstica é inútil. Nós próprios temos feito grande uso de tais métodos em nossas pesquisas sobre mudança na personalidade. É a sua utilidade como uma pré-condição para a psicoterapia que está sendo questionada.

<sup>18</sup>. Num momento jocoso, eu sugeri que tais terapeutas sentir-se-iam igualmente confortáveis, se lhes tivesse sido oferecido o diagnóstico de algum outro indivíduo e não o de seu paciente ou cliente. O fato do diagnóstico mostrar-se inadequado, à medida que a terapia progride, não constitui uma perplexidade, porque sempre se espera encontrar inadequações no diagnóstico, quando se trabalha com o indivíduo.

os comportamentos dos terapeutas, as hipóteses que eles parecem considerar como necessárias à psicoterapia, a lista seria muito maior e mais complexa.

### Essa Formulação Teórica é Útil?

Além da satisfação pessoal de uma aventura em matéria de abstração e generalização, qual é o valor de uma formulação teórica como a que foi estabelecida neste artigo? Gostaria de explanar de forma mais completa sobre a utilidade que, acredito, ela possa vir a ter.

No campo da pesquisa, ela pode fornecer direção e impulso à investigação. Como esta teoria vê as condições para a mudança construtiva na personalidade de um ponto de vista genérico, ela possibilita uma ampliação nas oportunidades de estudos. Psicoterapia não é a única situação que visa mudança construtiva na personalidade. Programas de treinamento para liderança na indústria e na área militar, frequentemente, têm este mesmo objetivo. Instituições e programas educacionais, frequentemente, visam o desenvolvimento do caráter e da personalidade, além da capacidade intelectual. Instituições comunitárias visam mudança na personalidade e da conduta de delinquentes e criminosos. Tais programas forneceriam uma oportunidade para uma comprovação ampla das hipóteses propostas. Se os dados mostrarem que a mudança construtiva na personalidade ocorre em tais programas, quando as condições propostas como hipóteses não estão presentes, então a teoria teria que ser revista. No entanto, se as hipóteses se sustentarem, então os resultados, tanto para o planejamento desses programas como para nosso conhecimento da dinâmica humana, seriam significativos. No próprio campo da psicoterapia, a aplicação de hipóteses consistentes ao trabalho das várias escolas de terapeutas pode mostrar-se altamente produtiva. Por outro lado, a não-confirmação das hipóteses apresentadas seria tão importante quanto sua confirmação, pois qualquer um dos resultados possíveis acrescentaria muito ao nosso conhecimento sobre o assunto.

A teoria também oferece problemas significativos que devem ser considerados na prática da psicoterapia. Um destes seria: as técnicas das várias terapias têm relativamente pouca importância, exceto na medida em que servem como canais



para possibilitar a emergência de uma dessas condições. Na Terapia Centrada no Cliente, por exemplo, a técnica do "reflexo de sentimentos" tem sido descrita e comentada (6, p. 26-36). Em termos da teoria aqui apresentada, esta técnica não é de nenhuma maneira uma condição essencial para a terapia. No entanto, na medida em que ela oferece um canal através do qual o terapeuta comunica ao cliente uma empatia sensível e uma consideração positiva incondicional, então pode ser considerada como um canal técnico, através do qual as condições essenciais da terapia são atendidas. Da mesma maneira, a teoria que apresentei não veria qualquer valor essencial, para a terapia, nas técnicas de interpretação da dinâmica da personalidade, associação livre, análise dos sonhos, análise da transferência, hipnose, interpretação do estilo de vida, sugestão, e outras. Cada uma destas técnicas, entretanto, torna-se um canal para comunicar as condições essenciais formuladas. Uma interpretação pode ser dada de uma forma que comunique a consideração positiva incondicional do terapeuta. Um fluxo de associação livre pode ser ouvido de uma maneira que comunique a empatia que o terapeuta está experienciando. Ao lidar com a transferência, um terapeuta eficiente frequentemente comunica sua própria integração e congruência na relação. Este mesmo raciocínio seria aplicável às outras técnicas. Porém, da mesma forma como estas técnicas podem transmitir elementos que são essências para a terapia, cada uma delas pode, da mesma forma, comunicar atitudes e experiências radicalmente contraditórias às condições hipotéticas da terapia. O sentimento pode ser "refletido" de uma maneira que transmita a falta de empatia do terapeuta. As interpretações podem ser expressas de um jeito que indique uma consideração altamente condicional por parte do terapeuta. Qualquer uma das técnicas pode comunicar o fato de que o terapeuta está expressando uma atitude num nível superficial, e outra contraditória que está sendo negada à sua consciência. Assim, um dos valores da formulação teórica apresentada seria o de poder auxiliar os terapeutas a pensar de forma mais crítica sobre os elementos de sua experiência, atitudes e comportamentos que são essenciais para a psicoterapia, aqueles que não o são e os que são até mesmo prejudiciais.

Finalmente, em programas educativos, correccionais, militares ou industriais, que visam mudanças construtivas na

estrutura da personalidade e no comportamento do indivíduo, esta formulação pode servir como um critério provisório, a partir do qual pode-se avaliar o programa. Até que tenha sido testada adequadamente por pesquisas, não pode ser considerada como um critério válido, mas, como demonstrado no campo da psicoterapia, ela pode estimular uma análise crítica e a formulação de condições e hipóteses alternativas.

## Sumário

Derivadas de um contexto teórico maior, seis condições são postuladas como necessárias e suficientes para dar início a um processo de mudança construtiva na personalidade. Sobre cada uma das condições é dada uma explicação resumida e são feitas sugestões sobre como definí-las operacionalmente para fins de pesquisa. Indicam-se as implicações desta teoria para a pesquisa, psicoterapia e programas educacionais e de treinamento, que visem mudança construtiva na personalidade. Salienta-se que muitas das condições comumente consideradas como necessárias para a psicoterapia são, em termos desta teoria, não-essenciais.

## Referências Bibliográficas

1. BOWN, O. H. An investigation of therapeutic relationship in client-centered therapy. Unpublished Ph.D dissertation, University of Chicago, 1954.
2. CHORDOKOFF, B. Self-perception, perpetual defense, and adjustment. *J. Abnormal Soc. Psychology*, vol. 49 1954. p. 508-512.
3. FIEDLER, F. E. A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, non-directive and Adlerian therapy. *J. Consult. Psychol.*, vol. 14 1950. p. 436-445.
4. FIEDLER, F. E. Quantitative studies on the role of therapists' feelings toward their patients. In O. H. MOWRER (ed.) *Psychotherapy: theory and research*. New York: Ronald Press, 1953.
5. KIRTNER, W. I. Success and failure in client-centered therapy as a function of personality variables. Unpublished master's thesis, University of Chicago, 1955.