



CARL ROGERS

e a Perspectiva
Centrada na Pessoa





PSICOLOGIA HUMANISTA

- ✓ Seu campo de interesse é a pessoa, considerada na sua individualidade e em sua totalidade
- ✓ Tem uma visão otimista da pessoa e das suas potencialidades
- ✓ Dinamismo fundamental da pessoa é entendido como sendo a tendência à auto-realização (realização das potencialidades)



PSICOLOGIA HUMANISTA

- ✓ Entende que a pessoa é fundamentalmente livre e responsável
- ✓ Sem excluir o inconsciente, valoriza mais o consciente
- ✓ Valoriza mais o presente e o futuro que o passado



PSICOLOGIA HUMANISTA

- ✓ Opõe-se a aplicação do conceito de causalidade das ciências naturais (anti-determinista, anti-reducionista)
- ✓ Enfatiza os valores individuais (transcendência, amor...)
- ✓ Valoriza mais as atitudes que as técnicas



PSICOLOGIA HUMANISTA

- ✓ **Dá importância à relação pessoa-mundo**
- ✓ **Busca mais a compreensão que a explicação (a pessoa é um mistério, não um problema)**
- ✓ **Não existe um modo único de vivenciar os princípios da Psicologia Humanista**



CAMPO DE EXPERIÊNCIA

✓ É a forma de o indivíduo perceber e experimentar seu mundo

“As palavras e os símbolos estão para a realidade na mesma relação que um mapa para o território que o represente... Vivemos num “mapa” de percepções que nunca é a própria realidade”

(Rogers, 1951)



CAMPO DE EXPERIÊNCIA

“ Posso confiar na minha experiência ”

“ a experiência é, para mim, a suprema autoridade ”

“(...) o eu verdadeiro é algo que se descobre tranquilamente por meio da própria experiência, e não algo imposto sobre esta ”



SELF (Autoconceito)

“A gestalt conceitual organizada e consistente composta por percepções das características do ‘eu’ e pelas percepções dos relacionamentos do ‘eu’ com os outros e com vários aspectos da vida, juntamente com os valores associados a essas percepções.”

(Rogers, 1959)





CARACTERÍSTICAS DO SELF

- ✓ É um processo dinâmico e fluido, não uma entidade estática
- ✓ Elemento integrador do campo de experiência
- ✓ Disponível a consciência, não necessariamente consciente



SELF (Autoconceito)

**“a vida, no que tem de melhor, é um processo que flui,
que se altera e onde nada é fixo”**

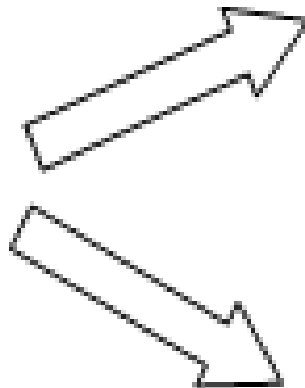
**“(…) a forma mais profunda de desespero é escolher
‘ser outra pessoa que não ele mesmo’.”**

**“ O aspecto paradoxal da minha experiência é que,
quanto mais me disponho a ser simplesmente eu
mesmo em toda a complexidade da vida e quanto mais
procuro compreender e aceitar a realidade em mim
mesmo e nos outros, tanto mais sobrevêm as
transformações”**



SELF (Autoconceito)

SELF

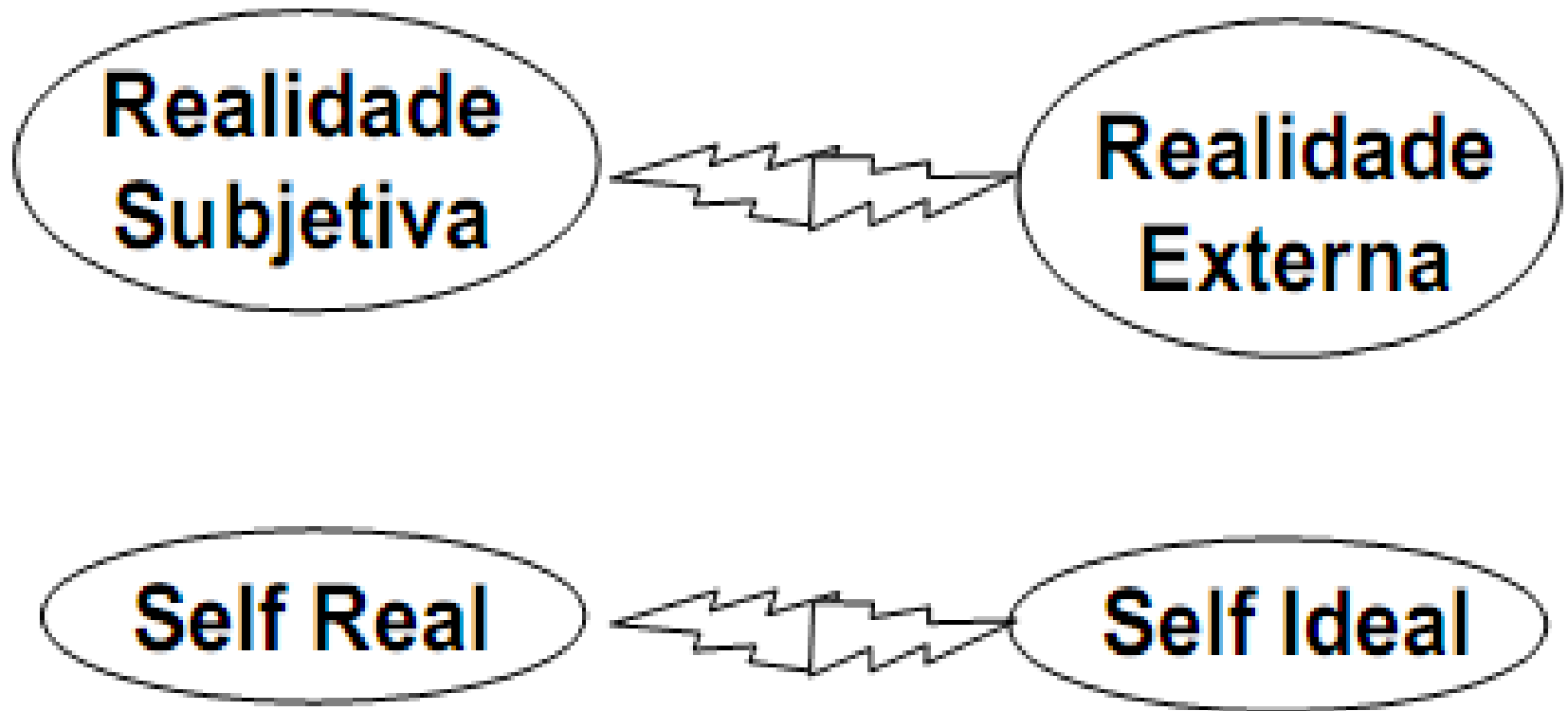


Real (Como a pessoa vê a si mesma)

Ideal (Como a pessoa gostaria de ser)

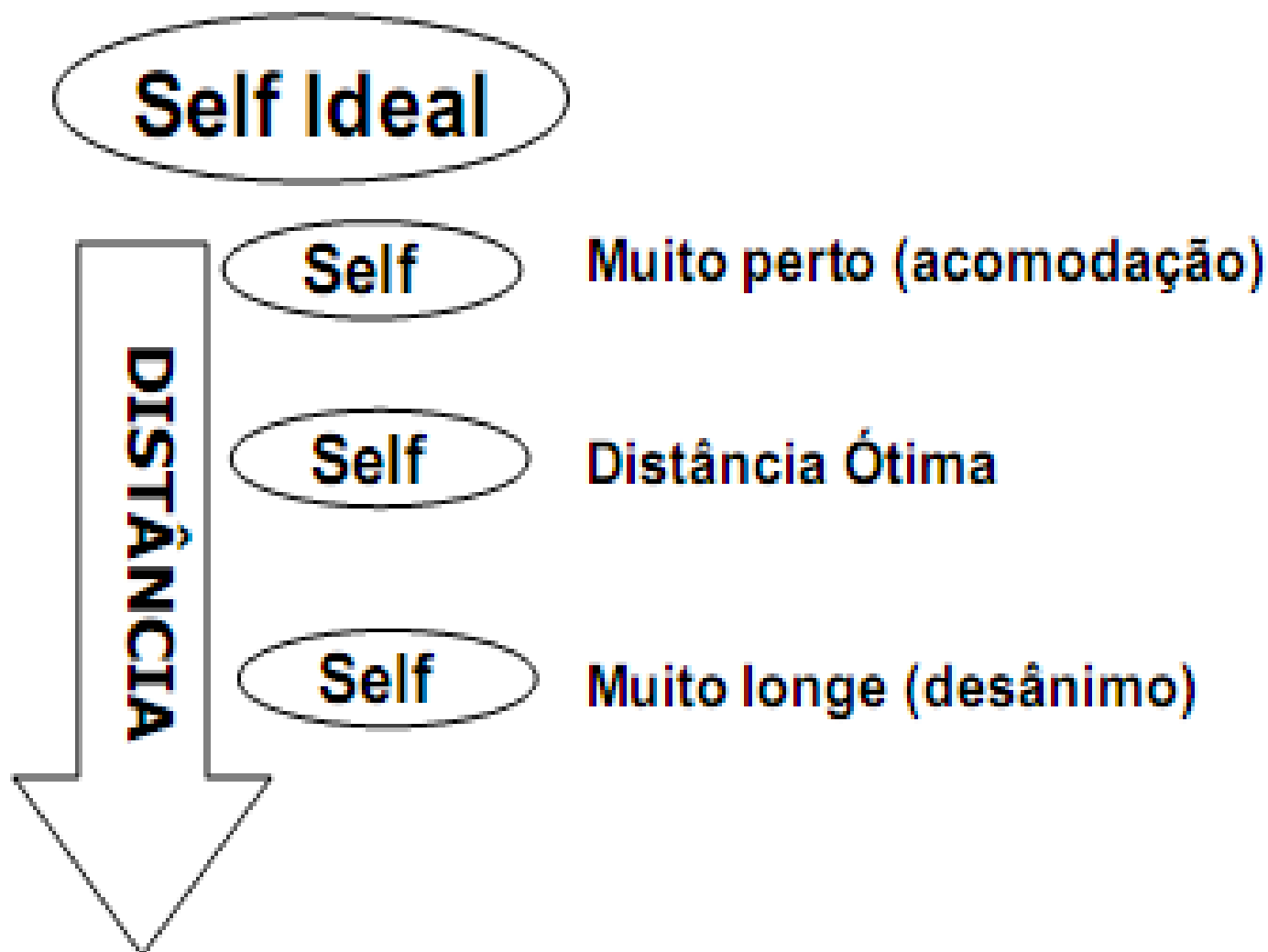


Congruência e Incongruência





Congruência e Incongruência





Tendência Atualizante

- ✓ Os organismos tendem naturalmente ao crescimento
- ✓ A Tendência Atualizante pode ser obstaculizada, mas nunca destruída
- ✓ Para que a Tendência Atualizante se desenvolva, é preciso um clima de atitudes psicológicas facilitadoras



Tendência Atualizante

"(...) esta constitui a mola principal da vida, e é, em última análise, a tendência de que toda a psicoterapia depende"

" a experiência mostrou-me que as pessoas têm fundamentalmente uma orientação positiva"



ATITUDES FACILITADORAS

“(...) as atitudes e os sentimentos do terapeuta são mais importantes que sua orientação teórica. Seus procedimentos e suas técnicas são bem menos importantes do que suas atitudes.”



ATITUDES FACILITADORAS

Congruência

Harmonia entre a experiência e sua
representação

“Com este termo [congruente] pretendo dizer
que qualquer atitude ou sentimento que
estivesse vivenciando viria acompanhado da
consciência desta atitude”



ATITUDES FACILITADORAS

"(...) se posso estabelecer uma relação de ajuda comigo mesmo - se puder estar sensivelmente consciente dos meus próprios sentimentos e aceitá-los -, é grande a probabilidade de poder vir a estabelecer uma relação de ajuda com a outra pessoa"

""Nas minhas relações com as pessoas descobri que não ajuda, a longo prazo, agir como se eu fosse alguma coisa que não sou."



ATITUDES FACILITADORAS

Consideração Positiva Incondicional

É um sentimento de acolhida sem reservas ou julgamento

“(...) só pode ajudar uma relação em que a confiança tenha um lugar importante”.




ATITUDES FACILITADORAS

“Por aceitação, quero dizer uma consideração afetuosa por ele enquanto uma pessoa de autovalia incondicional - de valor, independente de sua condição, de seu comportamento ou de seus sentimentos. Significa um respeito e apreço por ele como uma pessoa separada, um desejo de que ele possua seus próprios sentimentos à sua própria maneira. (...) a segurança de ser querido e prezado como uma pessoa parece ser um elemento sumamente importante em uma relação de ajuda”



ATITUDES FACILITADORAS

Empatia



É se colocar no lugar do cliente como se o mundo interno dele fosse o seu

Perceber experiências e sentimentos e seus significados dos eventos na perspectiva de outra pessoa



RELAÇÕES FACILITADORAS

"Poderei dar-lhe a liberdade de ser?"

"(...) a 'compreensão' das intenções significativas do cliente é essencialmente uma atitude de desejo de compreender. (...) é a atitude de querer compreender que é comunicada"

"Essa abertura de consciência àquilo que existe nesse momento em si mesmo e na situação constitui, acredito, um elemento importante na descrição da pessoa que emerge da terapia"



RELAÇÕES FACILITADORAS

“Como posso proporcionar uma relação que essa pessoa possa utilizar para seu próprio crescimento pessoal?”

“Descobri que quanto mais conseguir ser genuíno na relação, mais útil esta será”



RELAÇÕES FACILITADORAS

“Há também uma liberdade completa de qualquer tipo de avaliação moral ou diagnóstica, já que todas estas avaliações são, a meu ver, sempre ameaçadoras.”

“(...) torno-me uma companhia para meu cliente, acompanhando-o nessa busca assustadora de si mesmo, onde ele agora se sente livre para ingressar.”