

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

- *Uma abordagem de psicoterapia não diretiva originada por Carl Rogers.*
- *Os objetivos da terapia são promover a congruência, a autoconsciência e a autoaceitação do cliente.*
- *Essa abordagem vê o cliente como naturalmente direcionado à autoatualização, e precisando apenas de condições facilitadoras para promover essa tendência.*

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

- Fundador: Carl Rogers (década de 40)
- Carl Rogers e seus colegas foram os primeiros a registrar, transcrever e publicar casos completos de psicoterapia (C. R. Rogers, 1942).
 - *ROGERS, C. R. (1942). Counseling and psychotherapy: New concepts in practice. Boston: Houghton Mifflin*
- Usando essas gravações, Rogers conduziu e patrocinou mais pesquisas científicas sobre psicoterapia do que jamais havia sido realizado antes (por exemplo, C. R. Rogers e Dymond, 1954; C. R. Rogers, Gendlin, Kiesler e Truax, 1967).
 - *ROGERS, C. R., & DYMOND, R. (Eds.). (1954). Psychotherapy and personality change. Chicago: University Press*
 - *ROGERS, C. R., GENDLIN, E. T., KIESLER, D. J., & TRUAX, C. (1967). The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics. Madison, WI: University of Wisconsin Press.*
- Rogers desenvolveu a abordagem “não diretiva” e “centrada no cliente” para aconselhamento e psicoterapia, que se tornou um esteio dos repertórios dos terapeutas (C. R. Rogers, 1942, 1951).
 - *ROGERS, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice. Boston: Houghton Mifflin.*

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

- Popularizou o termo “cliente” como o destinatário da terapia em ambientes não médicos.
- Fundou o movimento de aconselhamento profissional e tornou o aconselhamento profissional disponível para diversas profissões de ajuda.
- Por essas realizações, ele foi o primeiro psicólogo ou psicoterapeuta a receber as maiores honrarias científicas e profissionais da American Psychological Association (APA):
 - Distinguished Scientific Contribution Award (APA, 1957)
 - Distinguished Professional Contribution Award (APA, 1973).

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

- A “Self-Theory” de R. Rogers (1959) tornou-se uma teoria proeminente da personalidade que ainda está incluída na maioria dos textos sobre personalidade hoje.
- ROGERS, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework (pp. 184–256). In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science—Vol. 3. Formulations of the person and the social context*. New York: McGraw-Hill.
- Ele atuou como presidente da Associação Americana de Psicologia Aplicada, da Associação Americana de Psicoterapeutas, da APA e da Divisão de Psicologia Clínica da APA.
- Ele se tornou um dos principais porta-vozes do movimento da psicologia humanística (por exemplo, C. R. Rogers & Skinner, 1956) e dos grupos de encontro (C. R. Rogers, 1970), e seus muitos livros, incluindo *On Becoming a Person* (Rogers, 1961), ajudaram a levar os princípios da abordagem centrada no cliente e, mais tarde, "centrada na pessoa" a públicos cada vez mais amplos (C. R. Rogers, 1969, 1977, 1980).
- ROGERS, C. R., & SKINNER, B. F. (1956, November 30). Some issues concerning the control of human behavior. *Science*, 124(3231), 1057–1066.
- ROGERS, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row.
- ROGERS, C. R. (1969). *Freedom to learn: A view of what education might become*. Columbus, OH: Merrill.
- ROGERS, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power: Inner strength and its revolutionary impact*. New York: Delacorte Press.
- ROGERS, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

Rogers (1946 - *Significant aspects of client-centered therapy*) argumenta que o cliente é capaz de:

- Identificar as áreas de sua vida que precisam ser trabalhadas;
- Determinar a frequência ideal das sessões;
- Guiar o processo de exploração de forma mais eficaz que o terapeuta;
- Proteger-se de angústias paralisantes, interrompendo a exploração de áreas muito dolorosas;
- Acessar e processar conteúdos inconscientes;
- Desenvolver insights mais genuínos e profundos do que aqueles fornecidos pelo terapeuta;
- Traduzir esses insights em comportamentos construtivos e alinhados com suas necessidades e com as demandas sociais;
- Reconhecer quando a terapia está completa e quando ele está pronto para seguir em frente de forma independente.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

Pressupostos terapêuticos:

- As pessoas são inerentemente motivadas a atingir um funcionamento psicológico positivo.
- O cliente é o especialista em sua vida e lidera a direção geral da terapia, enquanto o terapeuta assume um papel não diretivo.
- O papel do terapeuta é fornecer um espaço propício à autoexploração sem censura.
- À medida que o cliente explora seus sentimentos, ele ganhará uma percepção mais clara de si mesmo, levando ao crescimento psicológico.
- O terapeuta tenta aumentar a autocompreensão do cliente refletindo e esclarecendo cuidadosamente as questões.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

Pressupostos e Crenças Fundamentais:

- **Crença na Tendência Realizante:** Um dos pressupostos mais importantes da abordagem centrada na pessoa é a crença na tendência inerente ao crescimento e autorrealização em cada indivíduo. Isso significa que as pessoas possuem dentro de si os recursos necessários para a mudança construtiva e para viver uma vida mais plena. Essa tendência inata à autorrealização é a força motriz por trás da mudança terapêutica.
- **Natureza Humana Construtiva:** A abordagem também assume que a natureza humana é basicamente construtiva e voltada para o bem. Mesmo quando as pessoas se comportam de maneiras aparentemente negativas, essas ações são frequentemente vistas como tentativas equivocadas de atender a necessidades não atendidas ou de lidar com circunstâncias desafiadoras.
- **Importância da Autodireção:** A crença na autonomia e autodireção do cliente é central. O terapeuta centrado na pessoa confia na capacidade do cliente de se autoconhecer, identificar seus próprios objetivos e encontrar suas próprias soluções. O papel do terapeuta não é direcionar ou aconselhar, mas sim criar um ambiente seguro e acolhedor onde o cliente se sinta livre para explorar seus pensamentos, sentimentos e experiências.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

Centrada no Cliente

- A terapia centrada no cliente também enfatiza muito a não diretividade do terapeuta.
- O terapeuta está atento para respeitar e proteger a autonomia e autodireção do cliente, vendo o cliente como o especialista sobre si mesmo.
- O terapeuta centrado no cliente se esforça para compartilhar sua autoridade tanto quanto possível para minimizar os efeitos colaterais potencialmente prejudiciais do relacionamento terapêutico desigual.
- Essencialmente, o terapeuta centrado no cliente acredita que a autoridade para a experiência do cliente é o próprio cliente, e a maneira como o cliente usa o relacionamento depende sempre dele.
- Essa atitude não diretiva influencia significativamente a maneira como a terapia é conduzida, inclusive o que é feito e o que não é feito.
- A não diretividade é fundamental na terapia centrada no cliente porque contribui para a qualidade terapêutica do relacionamento, promovendo no cliente uma combinação de liberdade, autoconfiança e empoderamento.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

Centrada no Cliente

- A natureza não diretiva da terapia centrada no cliente não visa apenas proteger a autonomia do cliente e aumentar sua autodireção.
- Também contribui para a qualidade terapêutica única do relacionamento terapeuta-cliente, promovendo uma combinação de sentimentos no cliente - de liberdade, um senso positivo de identidade e empoderamento.
- O terapeuta fornece as atitudes terapêuticas básicas de congruência, aceitação e empatia, combinando-as com a não diretividade.
- Essa abdicação das formas usuais de autoridade transmite ao cliente que ele não está sendo avaliado, supervisionado ou controlado, mas tratado com respeito, confiança e liberdade no relacionamento.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

Questões:

- As ideias de Rogers eram consideradas radicais; elas divergiam das teorias comportamentais e psicanalíticas dominantes na época.
- O método de Rogers enfatiza a escuta reflexiva, a empatia e a aceitação na terapia em vez da interpretação de comportamentos ou impulsos inconscientes.
- As autopercepções negativas podem impedir que alguém perceba a autoatualização.
- Rogers postulou que um estado de incongruência pode existir dentro do cliente, significando que há uma discrepância entre a autoimagem do cliente e a realidade de sua experiência. Essa incongruência leva a sentimentos de vulnerabilidade e ansiedade.
- A terapia centrada na pessoa opera na crença humanística de que o cliente é inerentemente impulsionado e tem capacidade para crescimento e autoatualização; ela depende dessa força para a mudança terapêutica.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

Questões:

- O papel do conselheiro é fornecer um ambiente sem julgamentos propício à autoexploração honesta. O terapeuta tenta aumentar a autocompreensão do cliente refletindo e esclarecendo cuidadosamente as questões sem oferecer conselhos.
- O terapeuta funciona sob a suposição de que o cliente se conhece melhor; portanto, soluções viáveis só podem vir dele.
- A direção do terapeuta pode reforçar a noção de que as soluções para as lutas de alguém estão externamente.
- Por meio da autoexploração do cliente e do reforço do valor do cliente, a terapia centrada na pessoa visa melhorar a autoestima, aumentar a confiança na tomada de decisão e aumentar a capacidade de lidar com as consequências de suas decisões. Rogers não acreditava que um diagnóstico psicológico fosse necessário para a psicoterapia.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

As condições necessárias e suficientes

Rogers identificou seis condições que eram necessárias e suficientes para facilitar a mudança terapêutica.

1. Contato psicológico terapeuta-cliente: o terapeuta e o cliente estão em contato psicológico
2. Incongruência do cliente: o cliente está vivenciando um estado de incongruência
3. Congruência do terapeuta: o terapeuta é congruente, ou genuíno, no relacionamento
4. Consideração positiva incondicional do terapeuta: o terapeuta tem consideração positiva incondicional em relação ao cliente
5. Compreensão empática do terapeuta: o terapeuta experimenta e comunica uma compreensão empática da perspectiva interna do cliente
6. Percepção do cliente: o cliente percebe a consideração positiva incondicional e a compreensão empática do terapeuta.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

Condições Essenciais - Rogers definiu três atitudes por parte do terapeuta que são essenciais para o sucesso da terapia centrada na pessoa. Essas condições essenciais consistem em empatia precisa, congruência e consideração positiva incondicional.

- **Empatia precisa:** Entendimento empático, o terapeuta se envolve em escuta ativa, prestando atenção cuidadosa aos sentimentos e pensamentos do cliente. O terapeuta transmite uma compreensão precisa do mundo privado do paciente durante toda a sessão de terapia como se fosse o seu próprio. Uma técnica útil para expressar empatia precisa é a reflexão, que envolve parafrasear e/ou resumir o sentimento por trás do que o cliente diz, em vez do conteúdo. Isso também permite que os clientes processem seus sentimentos após ouvi-los reafirmados por outra pessoa.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

Condições Essenciais

- **Congruência:** O terapeuta transmite transparentemente seus sentimentos e pensamentos para se relacionar genuinamente com o cliente. Dentro do relacionamento cliente-terapeuta, o terapeuta é genuinamente ele mesmo. O terapeuta não se esconde atrás de uma fachada profissional ou engana o cliente. Os terapeutas podem compartilhar suas reações emocionais com seus clientes, mas não devem compartilhar seus problemas pessoais com os clientes ou mudar o foco para si mesmos de forma alguma.
- **Consideração positiva incondicional:** O terapeuta cria um ambiente acolhedor que transmite aos clientes que eles são aceitos incondicionalmente. O terapeuta não sinaliza julgamento, aprovação ou desaprovação, não importa quão não convencionais as visões do cliente possam ser. Isso pode permitir que o cliente deixe cair suas defesas naturais, permitindo que ele expresse livremente seus sentimentos e direcione sua autoexploração como achar melhor.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

Processo de resposta de compreensão empática (PRE): é uma forma de interação terapêutica fundamental na terapia centrada no cliente. O objetivo do PRE é comunicar a compreensão empática do terapeuta ao cliente. Não se trata de uma técnica mecânica, mas de uma expressão genuína das atitudes de congruência, aceitação e compreensão empática do terapeuta.

- **Processo:** O terapeuta se esforça para entrar no mundo interno do cliente e entender seus sentimentos e significados pessoais. O terapeuta então expressa essa compreensão de volta ao cliente para verificar sua precisão.
- **Tipos de Respostas:**
 - ✓ Repetições literais.
 - ✓ Reformulações.
 - ✓ Resumos.
 - ✓ Afirmações que apontam para a experiência sentida.
 - ✓ Tentativas interpretativas.
 - ✓ Metáforas.
 - ✓ Perguntas esclarecedoras.
 - ✓ Gestos e linguagem corporal.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

- **Flexibilidade:** O processo de resposta de compreensão empática não é rígido. O terapeuta adapta suas respostas às necessidades e estilo de comunicação do cliente individual. O importante é que o cliente se sinta realmente compreendido.
- **Não Diretividade:** Na terapia centrada no cliente, o terapeuta se abstém de direcionar o cliente ou ditar o curso da terapia. O PRE apoia essa não diretividade ao se concentrar na compreensão e validação da experiência do cliente.
- **Empoderamento do Cliente:** Ao comunicar compreensão e respeito pela autonomia do cliente, o processo de resposta de compreensão empática visa capacitar o cliente a explorar e compreender a si mesmo mais profundamente. Isso pode levar a uma maior autoconsciência, crescimento pessoal e mudança construtiva.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

Sobre Metas:

- A posição de Rogers em relação à definição de metas pelo terapeuta é clara: o terapeuta centrado na pessoa não deve estabelecer metas para o cliente.
- Essa postura deriva da crença fundamental de Rogers na capacidade de autodireção inerente a cada indivíduo.
- Rogers acreditava que o cliente é o arquiteto de sua própria mudança e que o terapeuta deve confiar nesse processo, sem impor suas próprias ideias ou direcionamentos.
- A imposição de metas pelo terapeuta seria vista como uma forma de controle e poder sobre o cliente, o que contradiz a ética da abordagem centrada na pessoa, que preza pela autonomia e liberdade do indivíduo.
- A terapia centrada na pessoa, na visão de Rogers, deve ser um espaço de liberdade e autodescoberta, no qual o cliente se sente acolhido e seguro para explorar seus próprios sentimentos, pensamentos e desejos, sem a interferência de metas ou direcionamentos impostos pelo terapeuta.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

A terapia centrada no cliente se concentra em fornecer um ambiente seguro e acolhedor onde o cliente se sente livre para explorar seus sentimentos e pensamentos sem medo de julgamento.

Nesse ambiente, o cliente pode passar por um processo de mudança e crescimento, tornando-se mais aberto à experiência, mais autoconsciente e mais autoaceitador.

- **Conscientização:** No contexto da psicoterapia centrada no cliente, a conscientização significa que o cliente aumenta sua percepção de seus próprios sentimentos, pensamentos e comportamentos. Isso não significa julgar ou analisar esses sentimentos, mas simplesmente reconhecê-los como parte de si mesmo. À medida que o cliente se sente mais à vontade para experimentar plenamente suas emoções na segurança da relação terapêutica, ele se torna mais consciente de seus sentimentos no momento presente, mesmo aqueles que antes considerava assustadores ou perturbadores.
- **Experiência:** À medida que o cliente se torna mais consciente de seus sentimentos e pensamentos, ele pode começar a se permitir experimentá-los plenamente, sem negar ou distorcer sua experiência. Esse processo pode ser desafiador, pois muitas vezes existem razões para evitarmos sentir nossos sentimentos plenamente. No entanto, em um ambiente terapêutico seguro, o cliente pode experimentar até mesmo sentimentos negativos como raiva, medo ou tristeza sem se sentir ameaçado, permitindo que ele os processe e os integre ao seu senso de identidade.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

- **Autoaceitação:** A autoaceitação ocorre quando o cliente aprende a se aceitar incondicionalmente, reconhecendo seu valor intrínseco. Isso inclui aceitar tanto os aspectos positivos quanto os negativos de si mesmo, bem como os sentimentos e pensamentos que podem parecer contraditórios. À medida que o cliente experimenta a aceitação incondicional do terapeuta, ele pode começar a estender essa mesma aceitação a si mesmo, reconhecendo que é digno de amor e respeito, independentemente de suas falhas ou deficiências percebidas.

Terapia Centrada na Pessoa (TCP)

Person-Centered Therapy (PCT)

Referências:

KIRSCHENBAUM, Howard; JOURDAN, April. The current status of Carl Rogers and the person-centered approach. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. University of Rochester, 2005. Vol. 42, No. 1, pp. 37–51. Copyright 2005 by the Educational Publishing Foundation. DOI: 10.1037/0033-3204.42.1.37.

ROGERS CR. Significant aspects of client-centered therapy. Am Psychol. 1946 Oct;1(10):415-22. doi: 10.1037/h0060866. PMID: 20280375.

ROGERS CR. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. J Consult Psychol. 1957 Apr;21(2):95-103. doi: 10.1037/h0045357. PMID: 13416422.

ROGERS CR. On Becoming a Person. 1961. s, Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, New York.