

BRUNO GUIMARÃES BORGES

SER PROFUNDAMENTE SI MESMO: COMO O  
CONTATO E A ATENÇÃO À PRÓPRIA EXPERIÊNCIA PODEM  
FAVORECER O CRESCIMENTO NO PROCESSO  
PSICOTERÁPICO

Belo Horizonte – MG

BRUNO GUIMARÃES BORGES

SER PRONDAMENTE SI MESMO: COMO O CONTATO E  
A ATENÇÃO À PRÓPRIA EXPERIÊNCIA PODEM FAVORECER O  
CRESCIMENTO NO PROCESSO PSICOTERÁPICO

Artigo científico apresentado à  
Universidade da Fundação Mineira de  
Educação e Cultura – FUMEC do Estado  
de Minas Gerais como requisito parcial  
para a obtenção do certificado de  
Especialização em Psicologia Humanista,  
Existencial e Fenomenológica.

Orientadora:

Prof.<sup>a</sup> Ana Maria Sarmiento Seiler  
Poelman.

Belo Horizonte – MG

2013

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Bruno Froes, que como psicoterapeuta, favoreceu meu processo de ser-si-mesmo, possibilitando-me avançar, despertando minha confiança no processo de crescimento.

Aos meus clientes, que colaboraram no meu crescimento profissional como psicoterapeuta ao me permitirem acompanhar seus passos e contemplar a beleza de seu processo de vir-a-ser que tanto me provoca.

Ao professor Johannes Poelman por conseguir integrar as contribuições de diversas teorias da psicologia e expressá-las como se fossem um poema a tocar minha alma.

Aos queridos Ana Maria e Waltinho, mestres que me ensinaram, não só com seus vastos conhecimentos, mas, sobretudo, com seu jeito de ser, colaborando, cada um a sua forma, para que eu sentisse a importância de facilitar o processo de ser-si-mesmo. A Ana Maria, ainda, por ter me orientado nesse singelo trabalho com dedicação, zelo e carinho.

Por fim, agradeço a Aline, esposa muito amada, Iolanda Aguiar e Lucas Albertoni, amigos queridos, que colaboram de forma significativa na revisão e formatação desse trabalho.

“Se eu deixar de interferir nas pessoas,  
elas se encarregarão de si mesmas,  
se eu deixar de comandar as pessoas,  
elas se comportarão por si mesmas,  
se eu deixar de pregar às pessoas,  
elas se aperfeiçoarão por si mesmas,  
se eu deixar de me impor às pessoas,  
elas se tornarão elas mesmas.”

(Lao-Tsé)

## RESUMO

Esse artigo pretende abordar a questão de ser profundamente si mesmo como um processo de vir-a-ser que está ligado ao fluir experiencial da pessoa. Dessa forma, será tratado ainda o crescimento como uma tendência que acontece de forma natural, guiado pelo organismo e é potencializado quando a pessoa é ela mesma, tendo uma relação amigável com suas experiências. Em um segundo momento esse trabalho realiza uma reflexão acerca do impacto desse paradigma no jeito de ser, na postura e na forma que o psicoterapeuta irá acompanhar o fluxo experiencial do cliente na psicoterapia diante da tarefa de facilitar o processo de ser-si-mesmo do cliente. Por fim esse artigo discute a questão da confiabilidade na direção em que o fluxo experiencial irá se mover e de que forma ele é capaz de ser um guia confiável para pessoa descobrir o comportamento mais satisfatório em cada situação. Esse trabalho, para o desenvolvimento de sua proposta, apoia-se nas contribuições de Carl Rogers, Abraham H. Maslow e Eugene Gendlin.

**PALAVRAS-CHAVE:** Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). Crescimento. Experiência. Fluxo Experiencial. Psicoterapia. Ser si mesmo. Vir-a-ser.

## *ABSTRACT*

This article aims to approach to the topic of being profoundly oneself as a process of becoming which is connected to the person's experiential flow. This way, the growth will be treated as a tendency that happens naturally, guided by the organism and is potentialized when the person is himself, having a friendly relationship with his experiences. Secondly, this paper proposes a reflection about the impact of this paradigm in the way of being, attitude and in the form the psychotherapist will accompany the experiential flow of the client in psychotherapy facing the task of facilitating the process of the client of being himself. Finally, this article discusses the question of the reliability in the direction the experiential flow will move and how it is capable of being a reliable guide to the person to discover the most satisfactory behavior in each situation. This paper, to the development of its proposals, bases itself in the contributions of Carl Rogers, Abraham H. Maslow and Eugene Gendlin.

**KEY-WORDS:** Person Centered Approach (PCA). Growth. Experience. Experiential Flow. Psychotherapy. Being oneself. Becoming.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUCAO.....</b>	<b>7</b>
<b>1 SER-SI-MESMO COMO PROCESSO E O CONTATO COM A PRÓPRIA EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>7</b>
<b>2 TORNAR-SE QUEM SE É COMO CONDIÇÃO PARA O CRESCIMENTO E MUDANÇA.....</b>	<b>8</b>
<b>3 O PSICOTERAPEUTA NO PROCESSO DE FACILITAÇÃO DE SER-SI-MESMO DO CLIENTE.....</b>	<b>12</b>
<b>3.1 CONFIANÇA E ACEITAÇÃO INCONDICIONAL: UMA ATITUDE INTERNA.....</b>	<b>13</b>
<b>3.2 ACOMPANHANDO O FLUXO EXPERIENCIAL DO CLIENTE.....</b>	<b>16</b>
<b>4 O FLUXO EXPERIENCIAL COMO GUIA EM UMA DIREÇÃO CONSTRUTIVA.....</b>	<b>19</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>22</b>

## INTRODUÇÃO

Esse trabalho propõe-se a abordar o que é ser profundamente si mesmo e como o contato e a atenção à própria experiência podem favorecer o crescimento no processo psicoterápico. Para isso, inicialmente será tratada a questão de ser si mesmo e sua relação com o fluir experiencial da pessoa, além de discutir como tornar-se quem se é pode ser condição para o crescimento e mudança.

Em um segundo momento, será exposta uma breve reflexão sobre a postura do psicoterapeuta no processo de facilitação de ser si mesmo do cliente, abordando o tipo de atitude interna que adotará e suas principais implicações na psicoterapia. Será tratada ainda a forma como o terapeuta irá acompanhar o fluxo experiencial do cliente. E por fim, o presente artigo reflete sobre a direção e confiabilidade do fluxo experiencial para guiar a pessoa em direção ao crescimento.

Diante desse intento, utiliza-se como base para apoiar o desenvolvimento das questões aqui trabalhadas as contribuições de Carl Rogers, Abraham H. Maslow e Eugene Gendlin por apresentarem profunda sintonia na sua forma de compreender o ser humano em sua dinâmica de crescimento e por suas ideias se afinarem com a proposta desse artigo.

### **1 SER-SI-MESMO COMO PROCESSO E O CONTATO E A ATENÇÃO À PRÓPRIA EXPERIÊNCIA**

O que é ser si mesmo? Com frequência observa-se o imperativo: “seja você mesmo!” como um convite ao indivíduo a seguir firmemente suas ideias, valores e pensamentos de maneira rígida. Dessa forma, tal exortação pode transmitir uma ideia de fixidez que parece não estar em harmonia com o caráter mutável do ser humano.

“Ser profundamente quem você realmente é” é justamente o contrário. O ser não é estático, está sempre em processo, como afirma Rogers (1997): “Para alguns ser o que se é é permanecer estático. [...] Nada pode estar mais longe da verdade. Ser o que se é, é mergulhar inteiramente num processo.” (p.200). Esse movimento acontece como uma disposição natural do organismo humano. Nesse



processo a pessoa vai tornando-se quem é, experienciando-se sem brigar consigo mesma, vivenciando o fluxo experiencial próprio, acompanhando os movimentos e mudanças desse fluxo, como assevera Rogers (1997): “Ser o que realmente se é [...] é a tendência do indivíduo para viver numa relação aberta, amigável e estreita com sua própria experiência.” (p.196).

Ou seja, ser verdadeiramente si mesmo é ser fiel ao processo de vir-a-ser que acontece contínua e naturalmente. É estar em contato com seu fluxo experiencial e acompanhar suas mudanças com uma postura de aceitação, sem resistir ou se fixar em nenhum ponto. É ter um olhar de contemplação sobre si mesmo e sobre a forma de se experienciar.

## **2 TORNAR-SE QUEM SE É COMO CONDIÇÃO PARA O CRESCIMENTO E MUDANÇA**

Rogers constatou que quando oferece a uma pessoa uma relação de liberdade, segurança e aceitação, criando uma atmosfera em que ela se sinta à vontade para se mover, pensar, ser e sentir da forma que quiser, ela acaba usando essa liberdade para se tornar cada vez mais ela mesma, afastando-se cada vez mais dos papéis e fachadas que utiliza (ROGERS, 1997).

Nesse processo, o indivíduo torna-se cada vez mais congruente, de forma que o que experiencia, o que percebe e expressa estão em sintonia. A pessoa não precisa mais gastar energia mantendo máscaras ou fachadas frutos da postura de negar ou distorcer experiências que não estão em harmonia com sua noção de eu. Essa tendência intrínseca move a pessoa em direção a ser quem é, a tomar consciência e se apropriar do seu fluxo de experiências, favorecendo um aumento da clareza de seus reais anseios e necessidades, o que o coloca em um clima favorável para o crescimento.

Para Rogers e Kinget (1977) “o ser humano tem a capacidade, latente ou manifesta, de compreender-se a si mesmo e de resolver seus problemas de modo suficiente para alcançar a satisfação e eficácia necessárias ao funcionamento adequado.” (p.39). Ressaltam ainda que essa capacidade é uma tendência da pessoa. E mesmo quando as condições não são favoráveis essa tendência que é frágil, sutil e delicada não desaparece (MASLOW, 1968).

De acordo com Maslow (1968), o crescimento acontece de forma natural, espontânea e guiada pelo próprio organismo.

O crescimento ocorre quando o seguinte passo em frente é subjetivamente mais agradável, mais feliz, mais intrinsecamente satisfatório do que a satisfação anterior com que já nos familiarizamos e é, inclusive, motivo de tédio; a única maneira de que dispomos para saber o que está bem para nós é optando por aquilo que subjetivamente, nos agrada mais do que qualquer alternativa. A nova experiência se valida a si própria e não por qualquer critério exterior. É autojustificante e autovalidante (p. 71).

O organismo está naturalmente buscando esse movimento de crescimento. Mas a falta de conexão com a própria experiência aliena o indivíduo de si mesmo, e assim, ele não mais se move de forma natural, no seu ritmo próprio de desenvolvimento. Ele não tem clareza do que realmente o satisfaz ou repudia, do que realmente quer e do que não deseja. A fronteira entre o que os outros esperam que ele seja e o que ele é se torna tênue, de forma que a pessoa começa a abrir mão dos seus pensamentos, sentimentos e necessidades para não perder o outro. O organismo está sem possibilidades de se guiar por seu referencial interno. Isso pode ser sentido como angústia ou tensão, mas o indivíduo está longe demais de sua própria experiência para conseguir sentir qual o próximo passo que vai atender seu fluxo próprio, que nesse momento, perde seu caráter fluido e espontâneo. Em um esforço para se “encontrar”, ele pode tentar seguir os ideais, valores e orientações compartilhadas em seu meio, mas se tais direções não estiverem em sintonia com seu movimento próprio, então, ele não será capaz de satisfazer suas necessidades prementes, mantendo-se, talvez com uma sensação de frustração e descompasso.

O contato e atenção com a experiência que flui mantém a pessoa conectada ao seu fluxo particular, fazendo com que se movimente a partir da própria vivência e que utilize seu referencial interno para guiá-lo. Já a falta de atenção ao seu fluxo experiencial desconecta o indivíduo do seu eixo de desenvolvimento, de quem ele é, deixando-o vulnerável a se mover a partir de referenciais externos que não estão em sintonia com o ritmo e com a realização de suas reais necessidades.

Viver sendo realmente quem se é, acompanhando as constantes mudanças do fluir de suas experiências permite ao indivíduo ser em um ritmo harmônico e natural que o faz agir espontaneamente, muitas vezes, sem ter que raciocinar para

decidir seu próximo passo, ele simplesmente o sente. E suavemente ele se move em direção ao que deseja, afasta-se do que repudia, e assim, ele cresce. O peculiar jeito de ser si mesmo, aqui descrito, que promove o crescimento, tem estreita relação com a forma natural de ser das crianças saudáveis descritas por Maslow (1968). Ele afirma que bebês e crianças que se desenvolvem sadiamente vivem espontaneamente para o momento, não vivem em função de um futuro distante ou de objetivos remotos, não se esforçam para crescer, elas crescem apenas sendo elas mesmas, atendendo suas experiências internas que a convidam a fruir o que mais as atrai.

Rogers (1997) em consonância com Maslow defende que a mudança pode ser efetivada através da vivência de quem realmente se é, sendo e aceitando-se profundamente, em todas as suas nuances, como é possível observar na seguinte asserção: “não podemos mudar, não podemos nos afastar do que somos enquanto não aceitarmos profundamente o que somos.” (p. 20).

Tal aparente paradoxo convida o ser humano a ser profundamente si mesmo, vivenciando todos os seus aspectos e suas experiências com plena aceitação até mesmo aqueles considerados desagradáveis e inaceitáveis.

Para Rogers, mudanças verdadeiras só podem brotar de uma vivência autêntica de quem se é, de uma relação amigável com o que está sendo experienciado e com o modo como a pessoa se experiencia a cada momento.

É como no caso hipotético de uma pessoa que viveu uma grande perda e nesse momento experiencia um forte e desconfortável sentimento de luto. Esse sentimento pode trazer incômodas e potentes emoções de tristeza e angústia. A pessoa pode vir a experienciar raiva dela mesma, não se aceitando por estar experimentando essas emoções. Com isso, ela pode tentar se distrair, negando essas experiências ou simbolizando-as de maneira distorcida. Tal empenho pode trazer algumas mudanças observáveis, talvez ela chore menos, ou não fale tanto sobre o ocorrido, mas tais alterações comportamentais não expressam o que ela está realmente experienciando, não sendo fruto de um movimento autêntico de seu organismo. Essa forma de vida incongruente pode manter o indivíduo em um estado adoecido, tornando-o disfuncional na sua relação com o mundo. Por mais que ele tente acreditar que tudo está “bem”, sua necessidade não atendida de vivenciar o luto pode trazer um toque de tristeza ou apatia como plano de fundo, contaminando todas as suas experiências no momento presente e assentando seus próximos

passos em bases frágeis, como esclarece Maslow (1968) na seguinte passagem:

Tem lugar uma espécie de pseudocrescimento muito comum quando a pessoa tenta (por meio de repressão, negativa, formação de reação etc.) convencer-se a si mesma de que uma necessidade básica insatisfeita foi, realmente, satisfeita ou de que tal necessidade não existe. Nesse caso, ela permite-se passar a níveis superiores de necessidade que, é claro, daí em diante, assentarão sempre em alicerces muito frágeis e abalados. Chamo a isso "pseudocrescimento por evasão a uma necessidade que não foi satisfeita". Essa necessidade, que assim foi ladeada, persistirá para sempre como uma força inconsciente (compulsão de repetição). (p.86)

Essa mesma pessoa, ao permitir-se ser ela mesma, acompanhando seu movimento natural de entristecer-se diante da perda de algo importante para ela, expressando toda dor que sente necessidade de ser vivida, estará fluindo de forma consonante com quem ela é, sendo profundamente si mesma. Assim, a pessoa, tendo integrado a experiência do luto, abandonará seu comportamento deprimido no seu próprio ritmo.

Sendo o que se é, estando verdadeiramente em contato e aceitação com o fluir experiencial que acontece no momento presente, a pessoa se encontra em uma posição favorecida para crescer e mudar. A relação próxima e amigável com sua experiência permite que ela responda impactada por seu significado em direção à satisfação das suas reais necessidades. O contato com a experiência no aqui e agora mobiliza a sabedoria organísmica, traz clareza e direciona o indivíduo para o caminho que mais lhe corresponde. É como se a vitalidade e o "calor" do contato com a experiência real, não abafada, favorecesse que o organismo responda com vigor e de forma natural, não deixando dúvidas sobre o que é mais importante para ele naquele momento.

Pode-se citar o exemplo de um suposto casal que durante anos vive a relação num estado de apatia e indiferença. A experiência de encanto e o sentido que os motivaram a ficar juntos havia se perdido. Os cônjuges estavam agora de tal forma afastados de sua própria experiência que se moviam sem saber com clareza o que queriam e o que não desejavam. O desconforto na convivência era sentido por ambas as partes, mas nenhum deles saberia dizer o motivo por que continuavam juntos ou o que os impedia de se separar. Mas em um estranho automatismo eles continuavam naquele clima "morno" que continha um misto de indiferença e desconforto.

Quando a esposa de malas prontas para ir embora, provocada por alguma razão, comunica ao marido que está profundamente infeliz na vida conjugal e que deseja se separar, tal situação, por seu caráter dramático, pode provocar no marido um intenso desconforto. O contexto de perigo iminente para a estrutura de sua vida não lhe deixa escolha. Fica difícil para ele continuar a se afastar de sua experiência. Talvez de imediato ou em alguns dias, o impacto causado pelo “calor” da proximidade com suas experiências o tire do clima de apatia e indiferença, e ele se verá de posse de uma clareza, há muito tempo não sentida, em relação ao significado de suas experiências internas e a qual direção o faria realmente mais feliz: resgatar seu casamento ou concretizar o rompimento.

A pessoa se vê paralisada ou atuando de forma inadequada diante do que está sendo apresentado ao reagir negando a experiência ou simbolizando-a de forma distorcida. Ela se encontra muito distante da essência da situação que está pedindo sua atenção e acaba dirigindo sua ação de forma ineficiente para se satisfazer, crescer e se realizar como pessoa no mundo.

### **3 O PSICOTERAPEUTA NO PROCESSO DE FACILITAÇÃO DE SER-SI-MESMO DO CLIENTE**

Foi abordado até aqui que existe algo no ser humano que o move para ser si mesmo, que o aproxima de uma vivência experiencial autêntica, permitindo-lhe fluir no seu próprio ritmo e ter maior contato com suas reais necessidades. Foi tratado ainda que os movimentos em direção ao crescimento se dão espontânea e naturalmente, de forma que a pessoa necessita apenas ser mais profundamente quem ela é em todas as suas nuances. Diante disso, qual é o melhor caminho para favorecer mudanças ou um funcionamento mais saudável no indivíduo?

A hipótese de que ajudar a pessoa a “simplesmente” ser mais profundamente ela mesma favorece mudanças em direção a uma vida mais saudável, pode parecer tão óbvia que corre o risco de ser subestimada como essência do processo de crescimento e mudança, como defendeu Carl Rogers.

Diante disso, é relevante refletir como a postura e as intervenções do psicoterapeuta podem favorecer que a pessoa seja mais profundamente ela mesma, e dessa forma, apoiar o movimento sobre seu eixo de desenvolvimento, deixando-a

livre para que no seu ritmo próprio, no tempo adequado, ela possa tornar-se si mesma.

### 3.1 CONFIANÇA E ACEITAÇÃO INCONDICIONAL: UMA ATITUDE INTERNA

Uma real compreensão desse paradigma traz impacto direto no jeito de ser do terapeuta, na postura que irá adotar na psicoterapia, e no sentido subjacente de cada intervenção realizada, orientando, de forma fluida, a maneira como irá se mover no processo psicoterápico.

Esse paradigma pode auxiliar o psicoterapeuta a desenvolver e experienciar uma genuína confiança em seu cliente, na sua autonomia, na sabedoria do seu organismo e no seu processo de desenvolvimento. O terapeuta não necessita forçar, apressar, ou ter expectativa de que a mudança ocorra. Ele tem a confiança de que, ao permitir que o cliente seja profundamente ele mesmo, o processo de desenvolvimento seguirá o seu rumo de forma espontânea e no ritmo próprio do cliente.

Outro aspecto importante é que o terapeuta será capaz de aceitar incondicionalmente o cliente da forma como ele se mostrar, no seu ritmo e expressão própria. Se ele acredita que a pessoa é digna de confiança, capaz de se auto-orientar para o crescimento independentemente do rumo que o processo tomar, então, tal crença o auxiliará a aceitar o cliente da forma como ele se apresenta, confiando que qualquer movimento do seu organismo está a serviço de sua sabedoria organísmica, até mesmo quando ele parece retroceder ou adotar um comportamento aparentemente pouco funcional. O terapeuta compreende que as forças que retêm o avançar do indivíduo, são tão sábias quanto as que o movem para o crescimento e se elas estão ali deve ter uma boa razão, como enuncia Maslow (1968):

Uma conduta defensiva pode ser tão sabia quanto uma audaciosa; depende da própria pessoa, do seu status e da situação particular em que ela tem de escolher. A escolha da segurança é sabia quando evita uma situação dolorosa que pode ser mais do que a pessoa é capaz de suportar no momento (p.81).

Adicionalmente, Maslow (1968) afirma que o indivíduo precisa ser considerado em sua necessidade de segurança até que se sinta naturalmente impulsionado para avançar. Que somente ele “pode realmente saber o momento certo em que as forças que lhe acenam adiante são superiores às que lhe acenam atrás, e a coragem suplanta o medo.” (p.76).

Os principais traços que constituem a atitude interna que o terapeuta desenvolve diante da compreensão vivida do paradigma aqui apresentado são: a confiança profunda de que, independentemente do rumo que o processo da pessoa tomar, se ela for profundamente si mesma, estará na “direção certa”; e a aceitação incondicional em relação à pessoa, pois ela é digna de confiança mesmo diante de experiências profundamente difíceis, tendo plenas condições de “sobreviver” a elas e fazer escolhas que a orientem em direção a satisfação de suas necessidades.

A vivência dessa atitude interna pelo terapeuta traz duas implicações relevantes. A primeira delas é a criação de um clima de liberdade experiencial que permite à pessoa estar livre para ser, fluindo no seu ritmo. O terapeuta, livre da ansiedade de mudar seu cliente, pode vivenciar uma postura de verdadeira aceitação em relação aos seus movimentos e assim, oferecer um clima de liberdade experiencial, sem julgamento, em que as fachadas possam ser colocadas de lado e o verdadeiro eu, na sua forma ímpar de se expressar, possa emergir naturalmente. As experiências do cliente encontram lugar para serem vivenciadas de forma congruente, elas já não são mais tão ameaçadoras e seus reais significados podem ser percebidos com maior clareza.

Não crendo que sabe o melhor caminho para o cliente, o psicoterapeuta abandona a impaciência e a pretensão de que a pessoa se “recupere” logo ou que mude sua forma de ser por julgá-la errada. Ele não deseja mudar seu cliente, ele quer oferecer um clima em que possa ser uma companhia que o ajude a olhar para si com honestidade, acompanhando-o em seu processo e apoiando os movimentos autênticos que emergem desse olhar.

O terapeuta confia que ninguém melhor que o cliente, que está experienciando a própria vida, é capaz de conduzir sua existência e decidir o melhor caminho, momento e ritmo de movimento que deve ser adotado para uma vida mais plena. Essa autêntica crença permite ao terapeuta adotar uma postura de espera confiante, considerando de forma incondicional o cliente e a fase do processo em que se move.

Essa atitude interna confere ao psicoterapeuta um jeito de ser peculiar e terapêutico de apreciar seu cliente, como uma espécie de contemplação como elucida Rogers (1983):

Um dos sentimentos mais gratificantes que conheço — e também um dos que mais oferecem possibilidades de crescimento para a outra pessoa — advém do fato de eu apreciar essa pessoa do mesmo modo como aprecio um pôr-do-sol. As pessoas são tão belas quanto um pôr-do-sol quando as deixamos ser. De fato, talvez possamos apreciar um pôr-do-sol justamente pelo fato de não o podermos controlar. Quando olho para um pôr-do-sol, como fiz numa tarde destas, não me ponho a dizer: “Diminua um pouco o tom do laranja no canto direito, ponha um pouco mais de vermelho púrpura na base e use um pouco mais de rosa naquela nuvem”. Não faço isso. Não tento controlar um pôr-do-sol. Olho com admiração a sua evolução (p.14).

A segunda implicação que merece ser considerada é que essa forma de se “apreciar” o cliente fruto do desenvolvimento dessa atitude interna tem potencial para mobilizar a pessoa a experienciar por si mesma confiança profunda em seu processo de vir-a-ser, aceitando de forma incondicional quem é, com uma postura de entrega e abertura a própria experiência. Tal maneira de ser presença diante do outro parece restaurar a forma fluida natural do indivíduo se experienciar, permitindo que ele siga adiante, como destaca Rogers (1983):

[...] quando estamos numa situação psicologicamente dolorosa e alguém nos ouve sem nos julgar, sem tentar assumir a responsabilidade por nós, sem tentar nos moldar, sentimo-nos incrivelmente bem! Nesses momentos, esta atitude relaxou minha tensão e me permitiu pôr para fora os sentimentos que me atemorizavam, as culpas, a angústia, as confusões que tinham feito parte de minha experiência. Quando sou ouvido, torno-me capaz de rever meu mundo e continuar. É incrível como alguns aspectos que antes pareciam insolúveis tornam-se passíveis de solução quando alguém nos ouve. É incrível como as confusões que pareciam irremediáveis transformam-se em correntes que fluem com relativa facilidade quando somos ouvidos. Fiquei imensamente satisfeito nos momentos em que fui ouvido desta forma sensível, empática e concentrada (p.8).

Quando integrada, não só ao intelecto, mas ao jeito de ser do psicoterapeuta, essa atitude interna provoca mudanças em sua postura, de forma que ele passa a se comunicar de uma maneira muito mais efetiva. Agora, todos os seus atos expressam sua atitude interna. Não é mais uma orientação intelectual que move o terapeuta, ele passa a fluir com entrega e desapego de resultados, pois sabe que,



em última instância, eles não dependem dele. Desse modo, ele está livre para estar em harmonia com o movimento do cliente.

A confiança no processo do cliente e a aceitação incondicional, quando são vivenciadas de forma sentida pelo psicólogo, fazem com que ele não precise, necessariamente, dizer frases do tipo: “eu confio em você” ou “aceito você mesmo diante desse acontecimento que está me relatando”. O terapeuta expressa essas sentenças com todo seu ser, na sua forma de falar, no tom de sua voz, na forma de olhar, com sua expressão corporal, até mesmo no que deixa de falar. Tudo passa a comunicar sua atitude interna.

O desenvolvimento dessas posturas permite ao terapeuta comunicar-se com congruência e espontaneidade, pois estará vivenciando genuinamente suas experiências, não seguindo protocolos de intervenção, o que lhe confere confiança e fluidez, permitindo se expressar de forma assertiva.

### 3.2 ACOMPANHANDO O FLUXO EXPERIENCIAL DO CLIENTE

Na tarefa de voltar ao que se é, tornando-se profundamente si mesmo no infindável processo de vir-a-ser, estar em contato com a própria experiência, acompanhando seu ritmo e seus “convites”, é de extrema importância.

Rogers (1977), referindo-se as experiências vivenciadas pelo cliente, aponta que “à medida que experimenta, em toda sua intensidade, a diversidade destes sentimentos, ele descobre seu verdadeiro eu; descobre que ele é, ele mesmo o conjunto destes sentimentos e experiências.” (p.257).

O “ser” é processo, é um fluir constante de experiências. Dessa forma, ser profundamente si mesmo com toda sua expressão, com aceitação para estar em contato com seu experienciar no momento presente, favorece o fluir saudável do indivíduo. Carl Rogers (1977) confia em que, nesse processo, a pessoa gradativamente.

[...] se dá conta de que não há razão para temer os dados de sua experiência, quaisquer que sejam eles; que pode acolhê-los livremente como uma parte inerente de um eu em vias de transformação e desenvolvimento (p.257).

Na psicoterapia, para facilitar o processo do cliente de ser profundamente si mesmo, cabe ao psicólogo o delicado trabalho de ser presença diante do fluir experiencial do cliente, acompanhando seu fluxo e as suaves mudanças que acontecem.

A liberdade experiencial vivida pelo cliente diante da atitude interna do terapeuta, como definida anteriormente, favorece um clima de convite em que a pessoa se sente legitimada para ser quem é e vivenciar seu mundo íntimo. Assim, o cliente se aproxima de seu fluxo experiencial, permitindo-se estar em contato com a experiência presente que “pede” para fluir.

Rogers (1983) destaca que o processo de mudança encontra-se facilitado quando o terapeuta é capaz de exercer uma escuta genuinamente empática voltada para a pessoa e toda vivência que encerra em seu ser. Ele enfatiza ainda que essa potente forma de se acompanhar a pessoa mobiliza seu fluxo experiencial e favorece que ela seja mais ativa e interessada na exploração de suas experiências.

Quando efetivamente ouço uma pessoa e os significados que lhe são importantes naquele momento, ouvindo não suas palavras mas ela mesma, e quando lhe demonstro que ouvi seus significados pessoais e íntimos, muitas coisas acontecem. Há, em primeiro lugar, um olhar agradecido. Ela se sente aliviada. Quer falar mais sobre seu mundo. Sente-se impelida em direção a um novo sentido de liberdade. Torna-se mais aberta ao processo de mudança (p.6).

O terapeuta deve acompanhar o “movimento” do cliente em toda sua riqueza, focando a atenção e a empatia não somente nos conteúdos relatados, mas principalmente, na experiência subjacente aos conteúdos, como esclarece Gendlin (1976) no seguinte trecho:

Muitas vezes, o conteúdo – o que é dito – é apenas uma pequena parte, talvez uma parte bizarra que provém de uma confusão interior, cuja significação incomunicável é extraordinariamente maior do que qualquer parte do conteúdo verbal e diferente deste. A natureza incomunicável do que o indivíduo sente e o fato de que sua vivência está isolada de outras pessoas exigem que o terapeuta reaja, não a algumas partes do conteúdo verbal, mas a vivência (p.144).

Esse autor (1976) ainda sugere uma postura interna que auxilia o psicoterapeuta a captar com empatia e reagir à experiência vivida pelo cliente diante

de seu relato com a seguinte colocação: “Em vez de nos interessarmos por seu conteúdo, perguntamos: de que processo interior mais amplo decorre essa pequena verbalização?” (p.144).

Para Rogers (1983), “quando as pessoas são ouvidas de modo empático, isto lhes possibilita ouvir mais cuidadosamente o fluxo de suas experiências internas.” (p.39). Assim, o psicoterapeuta, ao intervir empaticamente sobre o experienciar do cliente, parece fazer com que ele sinta a ressonância de suas próprias experiências, dando-lhe maior clareza e nitidez ao que está sendo vivenciado. Essa atitude favorece que a pessoa se aproxime e focalize sua atenção à própria experiência, percebendo seu sentido subjacente e dando movimento ao seu fluxo experiencial.

Gendlin diz que quando a pessoa focaliza a atenção à experiência presente e outorga-lhe sentido, simbolizando seu significado, vivencia uma espécie de alívio, e o próprio organismo indica um novo passo, uma nova direção (THE FOCUSING INSTITUTE, s/ano). Ou seja, quando a pessoa direciona a atenção ao seu fluxo experiencial, sem negar suas experiências ou simbolizá-las de forma distorcida, seu organismo irá lhe indicar o caminho que mais lhe corresponde e o funcionamento mais adequado. Já a falta de atenção ou negação dessas experiências a coloca em um estado de incongruência, desconectando-a de sua sabedoria orgânica e de sua forma de fluir saudável. Mas, quando a pessoa incongruente entra em contato com sua experiência presente, da forma que ela se apresenta, simbolizando seu significado, é como se ele voltasse para seus próprios “trilhos”, para um estado de congruência e inteireza.

Cada intervenção deve ter o intuito de ajudar a pessoa a se reconectar com sua experiência interna, com quem ela é, favorecendo que ela seja e se expresse em consonância com seu fluxo experiencial. Sendo profundamente ela mesma, sendo permitido que ela esteja em contato com o fluir de suas experiências, num processo em que o terapeuta a aceita como ela é, a pessoa é impactada pelo “calor” da experiência. Dessa forma, a atuação da tendência atualizante é facilitada, potencializando seu processo de vir-a-ser e favorecendo a mudança terapêutica como é possível observar na seguinte contribuição de Rogers e Meador (1973):

Segundo julgo, o que temos aqui é um “momento de mudança” em terapia. São necessários muitos acontecimentos para se chegar a tal momento. Muitos outros acontecimentos ainda brotarão daí, posteriormente. Mas neste momento alguma coisa é experienciada abertamente, a qual nunca o foi antes. Uma vez que isto foi experienciado abertamente e as emoções

envolvidas fluíram em sua expressão natural, a pessoa nunca poderá ser a mesma. Não poderá negar, completamente, estes sentimentos, quando voltarem outra vez. Não pode manter o conceito de “self” que tinha antes daquele momento. Aqui está um exemplo do âmago e da essência da mudança terapêutica (s/p)<sup>1</sup>.

O psicoterapeuta deve ainda suavemente apoiar o movimento experiencial do cliente, acompanhando suas tênues mudanças, sem retê-lo em nenhuma experiência, sem apressá-lo a experienciar algo novo ou direcioná-lo para alguma vivência que julgue mais apropriada. O terapeuta deve oferecer condições para o cliente estar em contato com seu experienciar, de forma que seu fluxo experiencial flua livremente, em qualquer direção, e que a pessoa se mova no seu “tempo”.

#### **4 O FLUXO EXPERIENCIAL COMO GUIA EM UMA DIREÇÃO CONSTRUTIVA**

O conjunto de vivências da pessoa em toda sua complexidade apresenta diversas nuances. Essas experiências podem se apresentar agradáveis e suaves como também dolorosas e intensas. Diante dessa complexidade, por que se deve deixar que o fluxo experiencial corra livremente? Qual direção que o livre fluir desse fluxo irá tomar? E de que forma ele direcionará a pessoa?

Carl Rogers (1997) confia que esse fluxo irá se mover em uma direção construtiva, levando o cliente à harmonia.

Quanto mais ele for capaz de permitir que esses sentimentos fluam e existam nele, melhor estes encontram o seu lugar adequado numa total harmonia. Descobre que tem outros sentimentos que se juntam a estes e que se equilibram (p.201).

A experiência presente que está sendo experimentada pelo cliente é aquela que necessita ser vivida para que o fluxo experiencial mantenha seu caráter fluido. Somente permitindo que ela flua, a pessoa poderá ser ela mesma em toda sua totalidade. Mesmo diante de uma vivência perturbadora, em que os sentimentos e as

---

<sup>1</sup> Citação extraída da tradução do texto de autoria de Rogers e Meador (1973) por Ângela Bahia dos Santos, Antônio Quinan, Tereza da Gama Guimarães Paes.

emoções se mostram demasiadamente ameaçadores, seu fluxo experiencial não levará a pessoa a uma vida desordenada e disfuncional como está expresso na seguinte citação de Rogers (1997): “Seus sentimentos, quando os vive de uma maneira íntima e os aceita na sua complexidade, realizam uma harmonia construtiva e não um mergulho em qualquer forma de vida descontrolada.” (p.201).

Pouco a pouco, ao se permitir estar com seu fluxo experiencial, aprende que não precisa temer seus sentimentos interiores, “agora que pode permitir-se experimentá-los, eles serão menos terríveis para ele e será capaz de viver mais ligado à sua própria vivência.” (ROGERS, 1997, p.197).

É nesse processo de ser profundamente si mesmo, vivendo uma relação amigável com suas experiências, que a pessoa é capaz de viver plenamente com cada um de seus sentimentos, sendo eficiente em ouvir a si mesmo, movimentando-se a partir da sua conexão com suas vivências interiores. Dessa forma, descobre que seu organismo é confiável e que pode guiá-lo de forma eficiente na satisfação de suas necessidades, como ressalta Rogers (1997): “Parece que a pessoa descobre cada vez mais que seu próprio organismo é digno de confiança, que constitui um instrumento adequado para descobrir o comportamento mais satisfatório em cada situação imediata.” (p.133).

Rogers (1997) descreve ainda a forma de funcionamento de clientes que já conseguem ter a experiência como um recurso amigável, guiando-se pelo fluir de suas experiências organísmicas.

Sinto muitas vezes que o cliente tenta ouvir a si mesmo, tenta ouvir as mensagens e as significações que lhe são comunicadas a partir de suas próprias reações fisiológicas. Não tem mais tanto medo do que irá descobrir. Não tarda a compreender que suas reações e experiências internas, as mensagens dos seus sentimentos e das suas vísceras, são amigas. Começa a querer estar próximo das suas fontes internas de informação mas do que permanecer fechado a elas (p.197).

## CONCLUSÃO

Conclui-se que ser-si-mesmo é uma tendência do organismo humano que acontece em um contínuo processo de vir-a-ser. É estar em contato com seu fluxo experiencial com uma postura de aceitação e sem fixidez, mantendo uma relação amigável com a sua experiência.

Ao tornar-se quem se é, apropriando-se do seu fluxo de experiências, a pessoa adquire clareza de seus reais anseios e necessidades. Então, conectada à própria experiência, ela pode mover-se a partir de seu referencial interno, e assim, de forma mais eficiente, em direção a sua realização. Nesse processo, a pessoa se encontra em um clima favorável para a mudança e o crescimento, que acontecem de uma forma natural, espontânea e guiada pelo próprio organismo.

Compreender de uma forma vivencial o paradigma aqui apresentado traz grande impacto no jeito de ser do psicoterapeuta. Ele será influenciado principalmente na postura adotada diante do cliente e no sentido subjacente de cada intervenção realizada, orientando a forma que irá se mover no processo psicoterápico.

O psicoterapeuta desenvolverá uma atitude interna que possui dois traços principais. O primeiro é uma genuína confiança no cliente, na sua autonomia, no seu processo de desenvolvimento. Ele passa a crer que, ao permitir que o cliente seja profundamente quem é, estará facilitando que seu processo de desenvolvimento siga seu fluxo de forma espontânea, no ritmo próprio do cliente.

O segundo traço se refere à aceitação incondicional. O terapeuta passa a acreditar que o cliente é digno de confiança e que qualquer movimento do seu ser está a serviço de sua sabedoria organísmica. Assim, o terapeuta o aceita em sua expressão própria.

Com o desenvolvimento dessa atitude interna, o terapeuta não deseja mudar seu cliente, não o julga e não o apressa em seu processo de crescimento. Ele cria um clima de liberdade experiencial que permite a pessoa se sentir livre para ser e se expressar, sendo realmente quem é.

Outra implicação dessa atitude interna do psicoterapeuta é que ela tem potencial para mobilizar a pessoa a experienciar, por si mesma, confiança em seu processo de vir-a-ser e aceitação incondicional por quem é. Tais vivências favorecem que ela tenha uma postura de entrega e abertura restaurando sua forma fluida natural de se experienciar.

O psicoterapeuta deve acompanhar o cliente em toda sua riqueza de expressão, focando sua atenção e empatia não somente aos conteúdos verbalizados, mas principalmente, na experiência subjacente aos conteúdos. O terapeuta, ao intervir empaticamente sobre o experienciar do cliente, favorece que ele entre em contato de forma mais estreita com sua própria experiência. Essa

proximidade com a experiência confere clareza e nitidez ao que está sendo vivenciado, facilitando o processo de vir-a-ser e, conseqüentemente, a mudança terapêutica. Ou seja, o terapeuta deve oferecer condições para o cliente estar em contato com seu experienciar da forma como ele se apresenta, acompanhando e apoiando o seu livre fluir.

E por fim, esse trabalho conclui que o fluxo experiencial irá se mover em uma direção construtiva levando a pessoa à harmonia quando ela vive suas experiências com aceitação e de forma íntima. A pessoa descobre ainda, ao viver uma relação amigável com suas experiências, que seu organismo é digno de confiança e que pode guiá-lo para descobrir o comportamento mais adequado à sua satisfação em cada situação imediata.

## REFERÊNCIAS

GENDLIN, Eugene T. Comunicação Subverbal e Expressividade do Terapeuta: Tendências de Terapia Centralizada no Cliente no Caso de Esquizofrênicos. In: ROGERS, Carl R., STEVENS, Barry. e cols. **De Pessoa para Pessoa: o problema de ser humano**. São Paulo: Ed. Pioneira, 1976.

MASLOW, A. **Introdução à Psicologia do Ser**. Rio de Janeiro: Ed. Eldorado, 1968, 2ª ed.

ROGERS, Carl R., MEADOR, Betty D. Client-Centered Therapy. In: CORSINI R. (ed) **Current Psychotherapies**. Illinois: S. E. Peacock Publishers, 1973, p.139-148.

ROGERS, Carl R., KINGET, G. Marian. **Psicoterapia & Relações Humanas**. Belo Horizonte: Ed. Interlivros, 1977, 2ª ed.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se Pessoa**. São Paulo: Ed. Martins Fontes, 1997, 5ª ed.

ROGERS, Carl R. **Um Jeito de Ser**. São Paulo: Ed. Pedagógica e Universitária, 1983.

THE FOCUSING INSTITUTE. **Escuela de Invierno de Focusing**. Apostila utilizada na escola de inverno elaborada pelo The Focusing Institute para o curso realizado em Belo Horizonte, MG, Brasil, 2012.