

Psicoterapia Centrada na Pessoa

Rodrigo Otávio de Lima Rezende, psicólogo CRP 04/26970

Em um artigo anterior, eu disse que havia muitos modelos de psicoterapia. Eles se aproximam ou se afastam uns dos outros de acordo com suas diversas características. Quando são mais consolidados, eles podem ser chamados de modelos, escolas ou abordagens e entre as mais conhecidas estão a Psicanalítica, a Comportamental, a Humanista-Existencial e a Social. É bem verdade que cada uma dessas citadas abriga uma variedade de submodelos com denominações diferentes. O profissional com formação universitária especializado em psicoterapia é o psicólogo. Este, por sua vez, acaba privilegiando uma dessas escolas para exercer o seu trabalho como profissional, já que seria contraditório e antagônico abarcar vários. Melhor dizendo, muitas vezes, estes profissionais podem conhecer vários modelos, mas privilegiam ou se concentram em um pelo motivo já exposto.

Neste artigo falo um pouco e de forma bem simples e figurativa da abordagem que adotei para a minha prática profissional: a Psicoterapia Centrada na Pessoa dentro da abordagem Humanista. Ela começa na década de 30, do século passado, a partir dos trabalhos do psicólogo norte americano Carl Rogers e enfatiza na teoria e no processo terapêutico as experiências vividas, o potencial natural de crescimento de cada um, o auto-direcionamento e o livre-arbítrio.

Como esses conceitos soltos dessa forma são pouco compreensíveis, usarei uma metáfora comparando-os a um escritor e o papel no qual escreve. O escritor é o cliente e o psicoterapeuta é o papel. O escritor escolhe escrever no papel o que ele quiser, dando forma, expressão e conteúdo. O papel aceita tudo o que o escritor escreve, dando-lhe a liberdade de escrever o que quiser e do jeito que quiser. Assim, o escritor e o papel formam um conjunto. Um precisa do outro: o escritor precisa do papel para expressar a sua mensagem de forma compreensível e o papel precisa da escrita do escritor para conter uma mensagem, prestando um serviço que auxile na expressão das mensagens. Então, depois que o escritor escreve, ele lê, re-lê e re-escreve, geralmente várias vezes, concertando, modificando, acrescentando, etc., até ficar satisfeito com o sentido e significado de sua mensagem.

A partir disso, a prática de Psicoterapia Centrada na Pessoa é caracterizada por uma escuta do cliente de forma respeitosa, livre de críticas e de forma empática. Empatia significa procurar compreender o sentimento da outra pessoa, levando em conta as circunstâncias da vida dela. Diferentemente de outras escolas, a psicoterapia centrada na pessoa não visa julgar, interrogar, tranquilizar, explorar ou interpretar o cliente ou seus problemas, mas sim compreender os sentimentos, problemas e dificuldades do ponto de vista do próprio cliente. Dessa forma, o trabalho do psicoterapeuta ajuda o cliente a aumentar a compreensão de sua situação, abrindo possibilidades de alívio de sofrimento e encontro de soluções. Em resumo, podemos dizer que essa abordagem promove a autonomia, a tomada de consciência e a ressimbolização da experiência pelo cliente. Sendo assim, no final, é o cliente que faz a sua própria psicoterapia com a facilitação do psicoterapeuta, que oferece um ambiente mais seguro para tanto.