



**FACULDADES
ALFA UNIPAC**

**FUNDAÇÃO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS DE TEÓFILO OTONI
CURSO DE PSICOLOGIA**

BRUNA RESENDE MOREIRA

**A RELAÇÃO TERAPÊUTICA E A SOCIEDADE LÍQUIDA:
Implicações no desenvolvimento da Psicoterapia Centrada no Cliente**

TEÓFILO OTONI

2021

BRUNA RESENDE MOREIRA

**A RELAÇÃO TERAPÊUTICA E A SOCIEDADE LÍQUIDA:
Implicações no desenvolvimento da Psicoterapia Centrada no Cliente**

Monografia apresentada ao curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador (a): Carlos Renato de Oliveira Faria

TEÓFILO OTONI

2021

Bruna Resende Moreira

**A RELAÇÃO TERAPÊUTICA E A SOCIEDADE LÍQUIDA:
Implicações no desenvolvimento da Psicoterapia Centrada no Cliente**

Monografia apresentada ao curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador (a): Carlos Renato de Oliveira Faria

Aprovado em: ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Prof. Avaliador 1

Prof. Avaliador 2

Prof. Avaliador 3

**A RELAÇÃO TERAPÊUTICA E A SOCIEDADE LÍQUIDA:
Implicações no desenvolvimento da Psicoterapia Centrada no Cliente**

**THERAPEUTIC RELATIONSHIP AND NET SOCIETY:
Implications for the development of Client-Centered Psychotherapy**

Bruna Resende Moreira

Graduanda do curso de Psicologia, Faculdade AlfaUnipac Teófilo Otoni,
brunaresendi@gmail.com

Carlos Renato De Oliveira Faria

Psicólogo Clínico, Mestre, Pós-Graduado Em Psicanálise, Psicologia Hospitalar,
Neuropsicologia E NeuroMarketing, Psicologia Clínica Humanista-Existencial e
docente da Faculdade Alfa Unipac de Teófilo Otoni-MG, Brasil, crofpsi@gmail.com

Resumo

O presente artigo apresenta um estudo crítico sobre os conceitos de Carl Rogers e Zygmunt Bauman dentro do setting terapêutico juntamente com a modernidade líquida. O objetivo é tratar sobre as implicações da sociedade líquida dentro do processo terapêutico em específico na abordagem Centrada na pessoa. De explicar como esses empasses acontecem na psicoterapia diante de um processo terapêutico em uma modernidade líquida. Os objetivos específicos serão dentro da perspectiva humanista explicitando que a sociedade líquida afeta o ser humano, mas não é o causador único para o mesmo. Suas singularidades, o meio em que se convive e demais causadores, influenciam na psicoterapia e no seu cotidiano. A sociedade líquida de Bauman diz muito sobre a liquidez das pessoas na sociedade, nas relações afetivas e sobre sua subjetividade. Rogers apresenta conceitos de empatia, autenticidade e aceitação positiva incondicional, que são comportamentos não vistos com tanta frequência em uma modernidade líquida. Este estudo vem como forma de confrontar, de fazer emergir o que implicar nesse indivíduo tantas dúvidas sobre sua identidade e o que fazesse ser humano o por comportamentos incongruentes com você mesmo e com o meio. O objetivo é mostrar as angústias, os medos, descobertas e transformações que a psicoterapia auxilia para um ciclo vital mais saudável eleve. Posto isso utilizou-se de uma pesquisa explicativo-bibliográfica, da abordagem qualitativa, que realizou mediações entre os autores Bauman e Carl Rogers. Através da psicoterapia o cliente vai desenvolvendo seu autoconhecimento, entendendo que há novas formas de viver e de escolhas de vida também, que a aceitação e autenticidade são importantes para a construção da sua subjetividade.

Palavras-chave:

Abordagem Centrada na Pessoa; Carl Rogers; Zygmunt Bauman; Subjetividade, Psicoterapia;

Abstract

This paper presents a critical study of Carl Rogers' and Zygmunt Bauman's concepts within the therapeutic setting together with liquid modernity. The objective is to deal with the implications of the liquid society inside the therapeutic process, specifically in the person-centered approach. To explain how these impasses happen in psychotherapy when facing a therapeutic process in a liquid modernity. The specific objectives will be within the humanistic perspective, explaining that liquid society affects the human being, but that it is not the only cause for a plot that afflicts the individual. Their singularities, the environment they live in, and other causes, influence psychotherapy and their daily lives. Bauman's liquid society says a lot about the liquidity of people in society, in affective relationships, and in their subjectivity. Rogers presents concepts of empathy, authenticity, and unconditional positive acceptance, which are behaviors not seen so often in a liquid modernity. This study comes as a way to confront, to bring out what implies in this individual so many doubts about his identity and what makes this human being choose behaviors that are incongruent with himself and with the environment. The objective is to show the anguishes, fears, discoveries, and transformations that psychotherapy helps for a healthier and lighter life cycle. That said, it was used an explanatory-bibliographical research, with a qualitative approach, which mediated between the authors Bauman and Carl Rogers. Through psychotherapy the client develops self-knowledge, understands that there are new ways of living and life choices, and that acceptance and authenticity are important for the construction of his or her subjectivity.

Keywords: Person-Centered Approach; Carl Rogers; Zygmunt Bauman; Subjectivity, Psychotherapy.

1. Introdução

O presente artigo reúne as implicações do processo terapêutico diante de uma sociedade líquida, onde mudanças bruscas e de pouco entendimento, afetam abruptamente a análise do cliente. Avaliar as mudanças que ocorrerão na comunidade, às vezes passa despercebida aos olhos da sociedade, por achar que basicamente é o mesmo conceito de sempre de sociedade. Mas de acordo com a evolução da espécie humana, o desenvolvimento é constante a cada geração que se passa. Carl Rogers (1902-1987) o fundador da ACP (Abordagem Centrada na Pessoa) acredita na tendência atualizante do ser.

Essas evoluções que passam no cotidiano do indivíduo, muitas das vezes passa pelo sujeito sem entender o porquê passou-se por aquele ciclo e

consequentemente isso reflete em uma procura por psicoterapia. Explicitando que a sociedade líquida afeta o ser humano, mas isso não é causador único para ter um enredo que aflige o indivíduo. Suas singularidades, o meio que esse indivíduo convive e demais causadores, influenciam na psicoterapia e no seu cotidiano.

Ao chegar às primeiras sessões é normal a dificuldade de se expressar, vergonha de expor certas situações que nunca disse a ninguém e resistências de continuar o processo, além de outras circunstâncias que podem advir ao longo do tempo. O conceito de uma sociedade líquida e momentânea de Zygmunt Bauman (1927-2017) deixa bem nítido como é difícil a autoaceitação, pois a todo o momento tem um padrão a ser seguido. A pergunta norteadora estabelece em “Quais as dificuldades encontradas no processo terapêutico em uma sociedade líquida?”.

Ressaltando que o processo é contínuo e a psicoterapia não é a solução fechada

que será a solução de tudo, pois envolve outras questões também. O ser humano tem suas particularidades intrínsecas e extrínsecas que afetam e consequentemente reflete na vida desse indivíduo. O processo terapêutico encontra inúmeras adversidades ao longo das sessões, mas em específico será trabalhado dentro da linha Rogeriana junto com a modernidade líquida.

O processo terapêutico está cada vez mais difícil de ser elaborado pelo fato de estarmos em uma modernidade líquida. A ideia utópica de “suprir” as necessidades com facilidade, de ter muitos amigos, de estar sempre feliz, uma rede social desejada e ser desejada por todos, faz com que fique essa busca incessante. Esse pensamento imaginário de sempre querer o melhor amigo, a melhor roupa ou uma vida melhor, jamais será errado, estamos nessa constante evolução para o melhor mesmo, mas essas vivências não são compradas com um cartão de crédito, elas precisam ser praticadas e vivenciadas.

A condição utópica que o indivíduo se encontra e se dispõe, é quase impossível de alcançar até ela, pois quando se chega ou aproxima-se dela, já está à procura de outra. Torna-

seu caminho adasem chegada ou sem realização, pois a insatisfação é superior, independentemente de alcançá-la. Conforme Bauman a insatisfação é o caminho da descartabilidade, do consumismo frenético.

Esses descontentamentos mencionados acima que são das barreiras para a evolução da psicoterapia. Desnudar esse ser que está dentro de uma fachada que não é

sua, de ser autoconhecer, do amor próprio, de se aceitar, é um dos princípios da psicoterapia a ser absorvido para o cotidiano da vida. Pois colocando esses aprendizados mencionados é que romperá com essa visão fantasmagórica de conseguir tudo. Um exemplo para um maior entendimento é o consumo exagerado que os indivíduos líquidos costumam ter. “O que temos aqui é a constituição de um indivíduo que consome, não mais pela necessidade própria da vida, mas sim, seu inverso, no qual o consumo é tomado como sentido da própria vida” (Silva & Carvalho, 2013, pp.21).

Considera-se de suma importância a realização desse trabalho, por se tratar de um tema que afeta a vida psíquica de várias pessoas, de diferentes culturas e regiões. No meio acadêmico é indispensável o conhecimento científico, tanto para alunos do curso de Psicologia, como as demais graduações. A descartabilidade aflige a sociedade como um todo e o meio acadêmico também, pois a todo o momento adquirimos muitas informações. Quando ela não é assimilada corretamente, surge como efeito a alienação, a ignorância e outras consequências que não são positivas para o desenvolvimento crítico. Falas sobre as vivências e resignificá-las são importantes e passam desatento aos olhos de quem está acostumado a viver no modo frenético e contemporâneo. Visto que é um assunto que permeia atualmente bastante na clínica e outros locais que a Psicologia se insira também.

Ao longo do processo terapêutico há diversos obstáculos que dificultam a análise do cliente diante de uma sociedade líquida. Para a construção do autoconhecimento e subjetividade, esses conceitos de si próprio tem que estar bem posicionados. Com isso a psicoterapia é essencial para romper essas barreiras e se autoconhecer, conseqüentemente terá domínio de suas atitudes e caminhos que irá trilhar. O objetivo geral desse artigo é de explicar os obstáculos que a psicoterapia atravessa dentro de um processo terapêutico diante de uma modernidade líquida. Os objetivos específicos serão dentro da perspectiva humanista e sobre a modernidade líquida, analisar a influência de uma sociedade líquida na construção do autoconhecimento. Propor os impasses entre o self real e o self imaginário, como afetam abruptamente as emoções e comportamentos do ser humano. E por último demonstrar como funciona o trabalho da abordagem centrada na pessoa na clínica

diante de mundo líquido, quais são as atribuições que permeiam no campo psicológico.

2. Metodologia

O artigo se apresenta como um estudo explicativo-bibliográfico, da abordagem qualitativa. Os recursos que serão utilizados visam explicar e analisar os conceitos apresentados sobre o tema. Serão usados referenciais dos dez anos de 2013 a 2020, salvando os clássicos e artigos que auxiliarão para a construção desse artigo.

A elaboração do artigo utilizará idéias de Zygmunt Bauman e Carl Rogers sobre suas teorias. O artigo publicado na REVISTA SAÚDE E CIÊNCIA ONLINE “A relação terapêutica e modernidade líquida: implicações para a psicoterapia centrada no cliente” de três psicólogos, o professor Flávio Lúcio Almeida Lima da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) Brasil, a psicóloga graduada Byanka Alves de Andrade Sousa da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) e por último a psicóloga Lanna Jennifer Elias Pereira graduada na Faculdade Maurício de Nassau de João Pessoa.

3. Revisão de Literatura

a. A influência da modernidade líquida na construção da subjetividade

O processo da construção da subjetividade atravessa por inúmeros obstáculos, ciclos e exemplos de pessoas admiráveis com que possam ser parecidas. Brevemente será mencionado sobre a sociedade sólida que os indivíduos viviam há tempos atrás. Ao longo dos séculos a humanidade passou por uma era muito conservadora, com regras e padrões a serem seguidos. Os padrões passados eram sólidos e rígidos, caso quebrassem essa linha “correta” de seguimento, indivíduos seriam julgados por não respeitarem as crenças.

Antes com os padrões sólidos eram preservados relacionamentos, pessoas, o respeito próprio e com as demais pessoas. Esse período chamava-se modernidade sólida. Era uma forma de viver e pensar o mundo em uma perspectiva mais fir

me consistente. Os padrões continuaram, mas de uma forma diferente, hoje o padrão é moldado a todo tempo com muita facilidade. A modernidade líquida prioriza o individual, o capital e o consumo frenético de posse de objetos que possam modular o indivíduo.

Ao passar dos séculos, surgiu uma nova ótica de enxergar a sociedade, através dos sociólogos poloneses Zygmunt Bauman apresentou seu novo conceito, uma conceituação que apresenta um formato nem sólido e nem gasoso, uma forma líquida de se viver.

O que todas essas características dos fluidos mostram em linguagens simples, é que os líquidos, diferentemente dos sólidos, não mantêm sua forma com facilidade. Os fluidos, por assim dizer, não fixam o espaço e nem prendem o tempo. Enquanto os sólidos têm dimensões espaciais claras, mas neutralizam o impacto e, portanto, diminuem a significação do tempo (resistem efetivamente a seu fluxo ou o tornam irrelevante), os fluidos não se atêm muito a qualquer forma e estão constantemente prontos (e propensos) a mudá-la; assim para eles, o que conta é o tempo, mais do que o espaço que lhe toca ocupar; espaço que, afinal, preenchem apenas "por um momento." (Bauman, 2000, p.8).

Algo que é fluído aos nossos olhos e no próprio cotidiano, passa-se tão depressa que nada dura, é uma constante fluidez. Essa é uma das características do conceito de líquido de Bauman, uma fluidez que é parecida com a água que não consegue ser prendida, ela escorre em pouco tempo das mãos. É essa liquidez que será mencionada ao longo do texto juntamente com as interferências que afetam bruta e diretamente a identidade do ser humano.

Falar sobre subjetividade nunca foi algo fácil. Para se chegar a uma maturação, o indivíduo permeia por ciclos de aprendizagem que aos poucos irá modular uma identidade. Com a modernidade líquida essa sensatez se torna mais tardia, pois se tem muita informação e pouca assimilação. Diante disso conseqüentemente ocorre um déficit no processo de escolhas e no modo de viver dos indivíduos.

Pelo fato de ter um bombardeio de informações, sobre o consumismo, a influência das redes sociais e status, acabam gerando estímulos que se seguem e diante disso a identidade é afetada. Esse ser fica desorientado entre o que ele quer para si e o que a sociedade impõe para ele ser. Saber realmente o que se quer seguir hoje em uma modernidade líquida é algo raro de se encontrar, pois o habitual é viver de acordo com as tendências que são jorradas a todo o momento.

Um problema que afeta bastante o ser humano é o consumismo, deste modo é um tema que aflige o mundo inteiro. Segundo Bauman (2000, p.82). “A infelicidade dos consumidores derivado do excesso e não da falta de escolhas.” Visto que atualmente há uma cultura na sociedade que praticamente coage o ser humano a consumir bens e serviços, muitas vezes sem a real necessidade.

As pessoas estão a entulhar cada vez mais eletrônicos. Esse comportamento na sociedade gera o acúmulo de lixo eletrônico impulsionado pela tendência de priorizar o descartar. Ter o melhor celular, carro, casa e bem-gerais são um caminho constante. Logo após uma conquista o indivíduo já estará em busca da próxima caminhada esse processo é exaustivo, pois nunca acaba.

Essas pessoas estão sempre atrás de novos recursos de preenchimento. Isso torna a satisfação uma busca constante tornando-a inacessível ou quase impossível de alcançar. Essa busca incansável é como se fosse uma demanda sem fim na vida do ser humano líquido que cada vez mais busca o excesso.

As influências da modernidade líquida afetam de forma universal as pessoas, desde a fase infantil até a fase adulta. De acordo com esse adulto responsável comporta-se, automaticamente o filho irá repetir os mesmos hábitos. Após a maturação dessa criança ele poderá escolher a linha utópica. O buscar novos aprendizados, para saber resignificar sua vida diante de uma modernidade líquida, sem que afete sua subjetividade.

Uma das ferramentas de auxílio é a psicoterapia que irá direcionar esse cidadão a escolher o que lhe faz bem. Ter o autoconhecimento e saber lidar com as frustrações do cotidiano minimizará as angústias existenciais.

b. As dificuldades do self real diante do self ideal na vida do indivíduo

Existe a palavra selfie e self que são parecidos à primeira vista. Mas essas palavras têm significados diferentes. Selfie é uma foto que a pessoa normalmente tira de si mesma e de frente para si mesma. Self é uma palavra originada do inglês, que significa “Eu”, “si mesmo”, “personalidade”, “natureza”. Então a selfie é uma fotografia de si mesmo. O self é o que realmente é na realidade. Existem dois tipos de self, o real e o ideal.

O real já diz

tudo, aquilo que é verdadeiro do

indivíduo, não tem máscaras ou disfarces, evidencia o verdadeiro eu que essa pessoa é. Rogers compreende o self como um campo fenomenológico que organiza a visão de si e sua compreensão. Desse modo, questões provenientes de questões internas e externas (trabalho, sociedade, valores, cultura) são demandas que estão constantemente navidadoser.

Considerando-se que a tendência atualizante [à realização] de todo organismo, ele se exprime igualmente no setor da experiência que corresponde à estrutura do 'eu' – estrutura que se desenvolve à medida que o organismo se diferencia. Quando há acordo entre o 'eu' e o 'organismo', isto é, entre a experiência do 'eu' e a experiência do organismo, na sua totalidade, a tendência atualizante [à realização] funciona de maneira relativamente unificada. Ao contrário, se existe conflito entre os dados experienciais relativos ao 'eu' e os relativos ao 'organismo', a tendência à atualização [realização] do organismo pode ser contrária à tendência à atualização do 'eu' (Rogers, 1992, p. 161).

E o outro é o self ideal, é o que o indivíduo pretende ser. Nele estão a vontade, o desejo de ter certo tipo de comportamento e personalidade. De acordo com esse ser humano deseja ser outra pessoa e não concretiza sua vontade, acontece um desajustamento em sua vida. Projeta tanto em ser algo que não é que, sustenta com convicção o ideal que ela queria ser. Afastando cada vez do que é realmente e alimentando uma falsa personalidade. Essa pessoa que se torna cada vez menos autêntica. A autenticidade e congruência é um dos componentes da abordagem ACP (Abordagem Centrada na pessoa).

De acordo com a teoria para ser autêntico deve seguir o que lhe faz bem, independentemente da opinião alheia. Quando o ser humano sente feliz por estar com sua companhia, esse comportamento se torna algo normal para ele. Não busca comportamento que não seja sua linha de pensamento, pois acredita na autoria da sua história. As suas fraquezas, lacunas e tristezas não se tornam um abismo, pois através do crescimento pessoal, desenvolve habilidades para saber lidar com as frustrações. É uma pessoa mais adaptativa e flexível, por se sentir livre sem restrições.

Quando o self e self ideal se chocam, a autenticidade e congruência desse indivíduo ficam instáveis. Visto que não se sabe se quer seguir pela realidade ou por sonhos, desejos e utopias. Quando provoca esse impacto, conseqüentemente o desconforto é previsto e o cliente, se torna incongruente consigo mesmo, por não querer viver sua realidade.

Não é coerente com ele mesmo e nem com os outros, essa desarmonia envolve tudo que ele vivencia. A aceitação é um sinônimo de saúde mental, de amadurecimento e de abertura a novas experiências. Aceitar-se é uma atitude facilitadora para viver novas coisas e entender que o diferente é normal, uma opinião diferente, não faz da sua errada, mas uma nova ótica de enxergar. A busca por viver coisas novas, mudanças e pessoas que possam evoluir juntos é supersaudável.

A incongruência é uma característica de quando não aceita o próprio Self, assim não é verdadeiro consigo mesmo e com as demais pessoas ao redor. Esse comportamento de ser incongruente está ligado pela falta de comunicação, tomada de consciência e da experiência. De acordo com uma boa comunicação se tem gradualmente, uma tomada de consciência e aprende com a experiência que obteve diante daquela situação.

Estar fechado para outros horizontes, ter somente sua visão de mundo, se torna um indivíduo retrógrado e intolerante com as demais pessoas e com ele mesmo.

A comunicação é primordial desde suas primeiras falas, pois a construção do Self é de acordo com seu meio, seus responsáveis, escola, locais que podem interferir severamente. De acordo com eles se pode transmitir uma má comunicação e assim afetará o desenvolvimento desse indivíduo. Quando a comunicação não é transmitida com clareza, ocorrem os equívocos e possíveis conflitos, que só vão se estendendo pela falta do diálogo.

O processo de torna-se pessoa como diz Carl Rogers (2009) é um processo de romper as barreiras, máscaras e papéis que não são seus. Esse processo não é algo fácil de fazer, precisa querer se despir para si mesmo, assim enxerga o sublime que há dentro de você e o sórdido também. É um crescimento pessoal que necessita olhar todas as partes para significá-las.

Até chegar ao progresso de torna-se pessoa de Rogers (2009), o ser humano ousará ser alguém para que os demais aceitem essa pessoa que ele mesmo inventou. Usará como meio de camuflar o seu real uma máscara para agradar os outros não o si. Até que ponto esse agradar é saudável para a pessoa, mostrar outra face para se sentir aceita pelos outros não é autoaceitação.

A aceitação é uma busca que o ser humano tem de chegar ao certo ponto de si aceitar. E quando ele consegue enxergar e colocar em prática a autoaceitação, se torna mais leve com ele mesmo. Muitas vezes se tem muitos

ciclos, que exigem que o ser humano passe por eles, sem ter uma assimilação dessas etapas. Em muitas situações ficam desconectados e passam despercebidos aos olhos.

A palavra “deveria” é constante na vida de um indivíduo que vive em uma sociedade líquida e quando não se aceita. Tem resistências com o seu eu, por querer sempre o do outro e a ganância de coisas que não são tão essenciais para a sua existência. De acordo com Carl Rogers (2009, p.124),

ele destaca que o desespero mais comum é estar desesperado por não escolher, ou não estar disposto a ser ele mesmo; por é a forma mais profunda de desespero é escolher “ser uma pessoa que não é ele mesmo”. Por outro lado “desejar ser aquele eu que realmente se é, constitui a verdade e o oposto do desespero”, e esta escolha constitui a mais profunda responsabilidade do homem.

c. Psicologia Humanista e ACP

A terceira força da Psicologia surgiu na década de 40, elaborada e desenvolvida por Carl Rogers. Uma abordagem que tem um visão humanista do indivíduo e acredita em um processo contínuo. A teoria centrada na pessoa não se encaixa em diretividade para o cliente, deixa o livre para escolher quais caminhos e assuntos que irá trilhar. O diretivo faz com que tenha um percurso com uma direção, através de experiências de outrem, vivências e conhecimento do próprio terapeuta. Deixar o cliente fazer seus próprios caminhos e ser responsável por eles, é uma parte importante do processo terapêutico.

Não basta ser só na clínica, é preciso ir além e colocar em prática os aprendizados que obteve na psicoterapia. Esses aprendizados que serão benéficos tanto para o cliente, como as pessoas que estarão ao redor. Quando essas experiências da clínica são vividas no cotidiano, muitos questionamentos surgem para o cliente, indagar-se de quem é e com quem convive, o porquê das escolhas, são questionamentos importantes.

De acordo com seus estudos o psicólogo estadunidense percebeu o quão é importante desenvolver um papel de facilitador para esse cliente. Acreditamos na potencialidade do indivíduo e faz com que ambos progridem no processo terapêutico. Para a abordagem humanista o progresso não é somente do cliente, mas a relação terapêutica que envolve o terapeuta e o cliente. É evidente que para um processo terapêutico precisa-se de um psicólogo e um cliente, isso todos já sabem. Mas essa relação não se

constitui somente de estar um ao lado do outro, itens como empatia, aceitação positiva incondicional e congruência, são pontos da teoria e que o passar da relação terapêutica, fluem naturalmente no crescimento.

O desenvolvimento de partes do ser na relação. Rogers acredita em uma tendência que seja parte do organismo, "é movido por uma tendência inerente para desenvolver as suas potencialidades e separar e desenvolvê-las de maneira a favorecer sua conservação e seu enriquecimento". (ROGERS, 1977, p. 159). Quer dizer que a autorealização é uma parte intrínseca do organismo, que faz parte do ser humano e se atualiza.

É fundamental ter essa liberdade para que a pessoa possa pensar em novas formas de viver e reinventar a vida em outros ângulos, de acordo com suas vivências prévias.

Essa abordagem é centrada no cliente, não-diretiva, os métodos são conduzidos através da compreensão empática, consideração positiva incondicional e a autenticidade e/ou congruência. A congruência diz sobre a relação de terapeuta-cliente, professor-aluno, pai e filho, líder e grupo, o profissional ou pessoa tem que estar aberto e firme de si, sem personas com o outro. Caso esteja com disfarces essa relação não estará mantida pelo respeito e verdade com este indivíduo, pois o próprio estará mostrando a face não verdadeira de si e conseqüentemente o cliente repetirá, já que não estará passando confiança.

Tenho afirmado que um clima psicológico favorável a um processo de tornar-se ocorre; que o indivíduo deixa cair suas máscaras defensivas com as quais vinham encarando a vida, uma após a outra; que ele vivencia plenamente os aspectos ocultos de si mesmo; que descobre nessas experiências o estranho que vinha vivendo por detrás destas máscaras, o estranho que é ele mesmo. (Bauman, 2019, pag. 140)

A empatia é um comportamento no bre de um indivíduo, ter respeito com o sentimento e ser sensível diante da situação do outro, de uma forma "como se" estivesse enxergando com os olhos da pessoa. É importante ressaltar o "como se", o terapeuta não poderá misturar vivências pessoais e as vivências do cliente. Conseguirá imaginar a dor do outro e possíveis angústias que possa estar passando e o acolhe com muito afeto. No cotidiano de uma vida líquida, acontecimentos tão depressa, que esses gestos, acabam ficando de lado.

A abordagem ACP (Abordagem Centrada na Pessoa) olha o ser humano com outros olhos, que ele é capaz sim de desenvolver a empatia com os demais. No setting, o psicólogo propiciará esses manejos de atitudes facilitadoras para o cliente

desenvolver essas habilidades de forma natural. Pois o psicólogo será empático com esse cliente e ele perceberá o quanto gratificante é para o crescimento pessoal.

Assim como a congruência/autenticidade são elaboradas dentro da clínica, a partir do autoconhecimento da congruência do terapeuta, o cliente sente acolhido para tornar-se uma pessoa que verdadeiramente sentirá satisfeito com sua evolução. Desse modo a autenticidade do terapeuta com o cliente desde o início mostrando real a ele, fará com que o cliente pratique dentro da clínica e fora dela também. Esse é um dos pontos cruciais da terapia vivenciada dentro do setting na sociedade.

Ser autêntico com você mesmo e tornar mais leve a vida, menos tensões e sofrimento psíquico, uma vez que aquele comportamento é realizado por meio da própria aceitação do seu Self.

Quando se tem uma incongruência é um misto de itens para provocá-la, uma má comunicação verbal, um comportamento inadequado sem consciência e pouco autoconhecimento contribui também. A maioria dos clientes quando chegam à clínica se tem uma incongruência de si, ao mesmo tempo em que quer algo, não se sabe o porquê quer e como auxílio do psicólogo esses mistérios são desvendados de acordo com as sessões e progresso do cliente.

A aceitação positiva incondicional é uma ferramenta crucial no trabalho terapêutico, visto que através da aceitação, se olha uma pessoa por inteiro e não os seus problemas ou diagnósticos. O cliente é visto como um ser humano com experiências e vivências singulares, e que não está no domínio do psicólogo dizer qual atitude certa ou errada, ele acolhe de forma calorosa esse cliente de forma que não trará nenhum prejuízo em seu processo terapêutico e o cliente que decide o que realmente quer.

O papel do psicólogo não é de julgar ou escolher o que deve ser feito, mas de proporcionar um leque de experiências e apresentar outra ótica de ver o mundo e a si mesmo. A maneira de expressar do psicólogo e de comunicar-se, afeta a evolução do processo. Ambos precisam ter uma boa comunicação para fluir esse processo terapêutico. O psicólogo guia esse cliente, mas quem decidirá qual direção a seguir, será ele mesmo.

Uma forma de exemplo desse direcionamento é a analogia do processo terapêutico

na perspectiva Rogeriana a condução de uma bicicleta. Nesta chamada “bicicletoterapêutica”, é o cliente quem está na condução. Cabe a ele escolher por onde passar e/ou qual o melhor caminho a seguir. A velocidade e a direção “da bicicleta”, assim como do processo terapêutico, estão a cargo do cliente. O terapeuta estaria metaforicamente, na garupa desta “bicicletoterapêutica”, numa posição mais alta, privilegiada e ampliada, onde poderia identificar possíveis buracos e/ou possíveis obstáculos (como a própria velocidade) e alertar o cliente para possíveis consequências.

O terapeuta será um facilitador para que o próprio cliente realize e se responsabilize por suas consequências. Apesar de correr o risco de consequências positivas ou negativas, ele aprenderá que isso faz parte do aprendizado. Esse cliente desfrutará de um apoio e uma escuta sem julgamentos, uma escuta que acolherá esse cliente, para que sinta livre naquele local desentenças.

A teoria rogeriana embasa seu foco na pessoa e não em seu problema, adversidade são questões que acontecem e quem não é algo fixo, estático e não é humano. Ou seja, ele não será condenado por tal atitude como algo em foco em sua trajetória. E de acordo com as vivências, falhas, aprendizados que irão construir um ambiente que seja acolhedor para o cliente.

A teoria centrada na pessoa não busca curas ou melhorias como algo previsto, mas enxerga um leque de potencialidades que esse ser humano possa transformar como pessoa. Para ter mudanças necessita enxergar o antes e o depois, para ter reflexões e assim facilitar a atualizante. Sobre as circunstâncias para o desenvolvimento da atualizante seja realizada, Roger Kinget (1979) consideraram que

(...) a tendência à atualização é a mais fundamental do organismo em sua totalidade. Preside o exercício de todas as funções, tanto físicas quanto experienciais. E visa constantemente desenvolver as potencialidades do indivíduo para assegurar sua conservação e seu enriquecimento, levando-se em conta as possibilidades e limites do meio (p.41).

Esse exercício precisa ser praticado para que tenha um bom resultado na vida do ser humano, caso contrário podendo afetar seu Self. Quando esse “eu” está em um estado de conflito psicológico ameaçadora, a atualizante

é buscar coisas que não encaixam dentro da perspectiva dele, dentro do próprio meio interior.

Após ter apresentado o modo de trabalhar e a visão humanista, demonstrará alguns comportamentos que podem interferir no seguimento da psicoterapia. Dito no primeiro referencial como a sociedade líquida se comporta e a forma de trabalhar de Carl Rogers assim terão uma junção de ambos para uma ótica mais ampliada.

d. O processo terapêutico Rogeriano no contexto contemporâneo de Bauman

Rogers com sua visão acolhedora, empática, autêntica e de aceitação, Bauman diz sobre a sociedade líquida, individual e capitalista. Ambos com criticidade e inovações sobre o indivíduo. Como já foi dito anteriormente o processo terapêutico ele é contínuo na visão humanista, um ponto que choca a modernidade líquida, pois nada é contínuo ao todo o momento. Sempre o mundo mostrará coisas novas e para ser aceito na sociedade o cidadão segue essas mudanças, desse modo entende que está sendo acolhido, mas é meramente ilusório e vazio.

A sociedade líquida é como um balão de ar, que a primeira vista é cheio, grande e bonito, mas após soltar de perto esse balão, ele não tem nada por dentro, assim o homem na modernidade líquida se comporta; e esse vazio mencionado na questão do homem é o vazio existencial.

Esse vazio existencial está encoberto de frustrações, baixa autoestima, a falta da autenticidade e até mesmo de uma convivência sadia. As próprias indagações são saudáveis para o autoconhecimento, quem sou eu, qual é minha finalidade, eu sou feliz e se não sou porquê não sou. São perguntas que devem ser feitas constantemente para si mesmo.

Essa sociedade que o sociólogo polonês menciona em sua teoria, só aceita e não questiona essas escolhas. É como se fosse um trem que a todo o momento passasse vários vagões e você mudasse de cabine a todo o momento, sem se perguntar por que de esta rali, se é confortável, se sente bem naquele local quando chega ao final, não tem bagagens “emocionais” daquele passeio e momento. Assim vivem os líquidos do século XXI, sem questionar, sem bagagens emocionais, sem sentidos e qualquer sentido ele segue, pois não sabe o que quer.

Os padrões que a sociedade impõe, são refletidos e ressignificados na

psicoterapia. Caso mantiver as máscaras tanto da parte do cliente e terapeuta não terá uma relação terapêutica com bons resultados, será uma repetição que a própria sociedade impõe todos os dias. Isso é uma das imposições que precisam ser quebradas e barradas no descobrimento do Self. Muitas interferências fazem com que sigam o que todos normalmente irão trilhar. E esse não é o objetivo da autenticidade para o ser humano. A busca da aceitação do eu faz com que as coisas tornem-se mais flexíveis, a flexibilidade é um sinal de saúde mental, quando a defensiva emerge com muita frequência, o processo torna-se complicado por causa das imposições.

Nesse clima de aceitação e coerência o cliente enxergará de acordo com o passar do processo que não precisa seguir como regras o que a modernidade líquida impõe. Que existem outras formas de ver o mundo, além da perspectiva dele e ter outras visões também é normal. Em virtude de que ser humano é singular e suas escolhas também.

A princípio parece ser um trabalho fácil, que é simples se questionar e mudar-se, mas isso vai de acordo com cada ser humano e também não é seguro que o cliente terá essas experiências. Pois assim parece que todos tem a mesma finalidade e chegam sempre no mesmo patamar. E querer que todos chegassem a esse nível fala mais de questões a priori do terapeuta do que do cliente. Cada ser tem seu processo uns irão conseguir ir além, outros nem tanto, outros voltaram em outro momento quando se sentiram melhor e outros nem voltam e isso não quer dizer que ele é falho, que desistiu, mas que aquela atitude é um processo também.

O crescimento pessoal que foi desenvolvido ao longo das sessões, colocarem em exercício as orientações de se aceitar e ter suas próprias escolhas. Ter liberdade de agir e aprender que as experiências antecedentes não precisam ser vistas de forma negativa. Mas que através delas, podem-se tirar vários aprendizados e ter novas visões. Ter conhecimentos anteriores e juntar-se com o aprendizado atual é um processo que faz parte da vida e dos aprendizados. Muitos questionamentos só irão ser respondidos anos depois ou até décadas, pois com o passar dos anos, experiências e conhecimentos, se tem novas óticas de viver e de responder também.

A terapia promove muitas mudanças e ensinamentos de como sobreviver diante de um bombardeio incessante de notícias e consumismo. Quando a necessidade de consumir é exagerada, está oculta uma baixa autoestima, a falta de amor próprio e de

aceitação. Esses sentimentos velados são postos a refletir e conversar sobre eles na terapia. Conclui-se que sempre teve as respostas do porque do consumismo, da individualidade e do sentimento devazio. Da necessidade incessante de ir à prateleira da “felicidade” surreal que imagina que lá naquela prateleira tem. A prateleira da loja de roupas, eletrônicos, remédios e muitas outras que existem para preencher essa tristeza que não sabe porque estão sentindo.

São sentimentos que não são vividos apenas por viverem, mas sempre tem algo que o fez torna-se assim. Esse entendimento quando vem à tona, diminui as frustrações, a rigidez e aflora o amor próprio e a felicidade. Segundo Rogers (2019, p.23) “E tanto a experiência delas como a minha é que, quando alguém compreende perfeitamente esses sentimentos, torna-se possível aceitá-los em si mesmo”. Pois entende que para ser feliz não precisa do melhor celular ou carro, mas sim de sua própria companhia. E autoriza a torna-se a pessoa que sempre quis e não sabia o porquê, nunca tinha se tornado.

Como mencionado acima chegar nessa etapa não é obrigatório, não existe um contrato que é assertivo chegar nela, pois não existe uma corrida de quem ganha ou perde, não tem ganhadores ou perdedores, mas que cada processo é um processo. E isso ninguém pode dar a certeza que sairá daquele consultório perfeito, pois assim iríamos retornar a sociedade líquida de Bauman que tudo é perfeito, tudo pode e o que não pode a princípio, pode comprar.

Essa construção da relação terapêutica é importante para que ambas tenham essa concepção de que ninguém sairá dali como o outro espera e que o outro quer, mas saber à hora de começar, de parar ou de dar um tempo é saudável, desde que se sintam bem com aquela tomada de decisão.

4. Considerações finais

A partir desse trabalho compreende-se que estar em uma sociedade líquida já provém muitas consequências e um processo terapêutico também tem inúmeras mudanças. Ressaltando que, fazer terapia é um processo e ser um ser humano que conseguirá evoluir através do processo terapêutico é de outra ordem, pois em momento algum oferecemos serviço da Psicologia como meio de uma total realização.

A modernidade líquida aflige o indivíduo, mas ela não é a causadora de tudo que se passa na vida do ser humano. Logo a terapia também não é a solução da vida do ser humano, através dela não tem como resolver tudo, se o próprio que a demanda não contribui para essa evolução, é um trabalho dentro e fora do consultório.

Como mencionado acima à sociedade líquida ela não é uma geradora de todos os conflitos, mas tem uma grande influência no cotidiano do indivíduo. Mediante tantas mudanças constantemente o ser humano perde seus vínculos, seus ideais, posicionamentos, cultura e a si mesmo, por causa da intervenção da modernidade líquida. Ela traz muitos conflitos internos que muitas vezes o ser humano não dá conta e se torna incoerente consigo mesmo.

Essa interferência reflete no autoconhecimento, pois fica desconectado do que é, do que pretende ser e se entrelaçam de um jeito que o ser humano perde sua subjetividade. Perdendo essa subjetividade ele segue o que maioria pensa, o que faz e que os outros gostariam que ele fizesse, por não se conhecer se sente coagido caso não fizer. E assim propõe-se a situações que lhe afetam e conseqüentemente machucando-a com uma magnitude que lhe traz angústia, sofrimento e questionamentos.

Falares sobre incertezas inquietude e aflições nos remetem ao self real é o que você é como ser no mundo, sem máscaras, nu para si e para os demais. Nos estudos sobre a modernidade líquida essa transparência da subjetividade está cada vez mais atípica, o indivíduo está se sujeitando a usar mais máscaras e todo dia ser um ser humano diferente no sentido de não saber nem quem é, mas repete o que a grande proporção mundial faz e se comportam. Se perguntar o porquê do ser humano se submeter a essas situações é uma pergunta importante que irá permear ao longo da escrita. O self imaginário é um item que deve saber mediar com sabedoria sobre o que pretende ser. Saber o que realmente pretende ser e se conhecer, é um ponto crucial para evitar os conflitos internos que afligem a todo momento e se tornam inconsistentes consigo mesmo. A busca dela é incessante, mas como procura ela, as tomadas de decisões e comportamentos inadequados, trazem grandes desfechos no dia a dia de um indivíduo.

O self real e o self imaginário são uma das demandas da clínica que através

da

atitude de facilitador do psicólogo como cliente, conseguem juntos chegar a uma harmonia psíquica para o cliente. Esse confronto entre o self traz conflitos e por isso que é importante o autoconhecimento. Através dele o cliente vai se conhecendo dentro para fora e ponderando o agora e futuro.

A terapia centrada na pessoa nos faz remeter ao ler que ela é centrada na pessoa e não em diagnósticos, diretividade e julgamentos, pois não fazem parte desse trabalho. O centro é o ser humano para uma melhoria em sua saúde mental e as demais que lesa o equilíbrio desse cliente.

Dentro da tríade da aceitação positiva incondicional, empatia e autenticidade que rege a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), junto com a tendência atualizante do ser e as atitudes facilitadoras, contribuem para uma boa relação terapêutica. Ser um facilitador é crucial para o setting terapêutico, pois assim mostrará que o cliente pode ser autêntico, congruente e aceitar independente do seu passado e presente. Que a situação que ele vivenciou ou vivencia faz parte de sua trajetória de vida e ele pode obter aprendizados, mas não será algo consistente e rígido para sempre em sua vida. Dentro dessa perspectiva de autoaceitação, o cliente entenderá que ele não precisará julgar a si mesmo a todo o momento, que pode acertar e errar dentro da visão dele do que é correto e incorreto. É importante o cliente entender que ele é um ser livre e que suas escolhas terá consequências e se responsabilizar por elas é um passo muito significativo na sua evolução na terapia.

Referências

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. P. Dentzien. (Trad.). Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor; 2000.

BAUMAN, Z. **44 Cartas do Mundo Líquido Moderno**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor; 2011.

FRAGOSO, T. O; Modernidade líquida e liberdade consumidora: o pensamento crítico de Zygmunt Bauman; **Revista Perspectivas Sociais**; Pelotas; ano 1; n. 1; p. 109-124, mar, 2011. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/percsoc/article/viewFile/2344/2197>>. Acessado em: 23/10/2020.

LIMA, F.L.A; SOUSA, B.A.A; PEREIRA, L.J.E. Relação terapêutica e modernidade

líquida: implicações para a psicoterapia centrada na pessoa. **Revista Saúde e Ciência online**, v. 9, n.1, janeiro a abril de 2020, p. 170-186. Disponível em: <<https://rsc.revistas.ufcg.edu.br/index.php/rsc/article/view/387/381>>. Acessado em: 21/10/2020.

PEREIRA, A. B. O. L.; **Relações Humanas Sob O Impacto Da Virtualidade E Do Consumo À Luz Da Modernidade Líquida De Zygmunt Bauman**; Monografia (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal Fluminense, Instituto de Ciências Humanas e Filosofia; Niterói; 2017. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/1/5591/1/2015_RELAC3%87%C3%95ES%20HUMANAS%20SOB%20O%20IMPACTO%20DA%20VIRTUALIDADE%20E%20DO%20CONSUMO%20%20C3%80%20LUZ%20DA%20MODERNIDADE%20L%20C3%8DQUIDA%20DE%20ZYGMUNT%20BAUMAN.pdf>. Acessado em: 22/10/2020

ROGERS, C. **Psicoterapia e Relações Humanas**. V. 1. Cap. 10. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.

ROGERS, C. (1992). **Terapia centrada no cliente**. São Paulo: Martins Fontes, (Original publicado em 1951).

ROGERS, C. **Tornar-se Pessoa**. 6ª Ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

Rogers, C. & Kinget, G. (1979). **Psicoterapia e relações humanas**. Belo Horizonte: Interlivros (Obra originalmente publicada em 1965).

SILVA, R. B; CARVALHO, A. B; Educação e modos de subjetivação no capitalismo contemporâneo: reflexões a partir de Zygmunt Bauman; **Revista Espaço Acadêmico**; n. 146; julho, 2013. Disponível em <<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/21244/11338>>. Acessado em 21/10/2020.

SZWAKO, J; Identidades liquidadas. **Revista de Sociologia e Política**; Curitiba; 2006; n.27; Nov. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-44782006000200017&lng=pt&nrm=iso>. Acessado em: 21/10/2020