

Vol 18, Núm 2, jul-dez, 2025 pág. 9-25

Implicações para a Prática Psicoterapêutica sob a Perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa: desconstrução do autoconceito

Implications for Psychotherapeutic Practice from the Person-Centered Approach Perspective: Deconstruction of Self-Concept

Implications pour la pratique psychothérapeutique selon la perspective de l'approche centrée sur la personne: déconstruction du concept de soi

Ana Karla Silva Duarte¹

Francisco Luan de Souza Carvalho²

Felipe Saraiva Nunes de Pinho³

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo analisar o processo de reorganização do autoconceito na prática psicoterapêutica sob a perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa. Fundamentado nos princípios teóricos de Carl Rogers, o estudo discute como a construção do *self* ocorre a partir das interações do indivíduo com seu meio e como a introjeção de valores externos pode gerar incongruências que

¹ Graduada em Psicologia pela Faculdade Ari de Sá. Psicoterapeuta Humanista Fenomenológica. Plantonista na Clínica Fratelli e Professora no Instituto Fratelli. Faculdade Ari de Sá. E-mail: anakarlasilvapsi@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-2626-6184>

² Mestre e Doutorando em Psicologia (UNIFOR). Especialista em Psicologia Existencial, Humanista e Fenomenológica. Pesquisador vinculado ao Laboratório de Psicopatologia e Clínica Humanista-Fenomenológica (APHETO/UNIFOR). Universidade de Fortaleza – UNIFOR. E-mail: luan-smsb@hotmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2089-2611>

³ Graduado em Psicologia pela UFC. Mestre em Linguística pela UFC. Doutor em Filosofia pela Universidade de Barcelona. Faculdade Ari de Sá E-mail: felipesnpinho@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6595-8215>



dificultam o desenvolvimento pessoal. O texto, de natureza narrativa, explora a importância da relação terapêutica na desconstrução de padrões limitantes, destacando o papel da escuta empática, da consideração positiva incondicional e da congruência na facilitação do crescimento do sujeito. Como conclusão, reforça-se a necessidade de um espaço terapêutico acolhedor, que permita ao indivíduo reconstruir sua identidade de forma autêntica e integrada, promovendo maior autonomia e bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Autoconceito; Psicoterapia Centrada na Pessoa; Relação Terapêutica; Fenomenologia; Desenvolvimento Pessoal.

ABSTRACT

This article aims to analyze the process of self-concept reorganization in psychotherapeutic practice from the perspective of the Person-Centered Approach. Based on the theoretical principles of Carl Rogers, the study discusses how self-construction occurs through the individual's interactions with their environment and how the introjection of external values can generate incongruences that hinder personal development. The narrative text explores the importance of the therapeutic relationship in deconstructing limiting patterns, highlighting the role of empathic listening, unconditional positive regard, and congruence in facilitating personal growth. In conclusion, the article reinforces the need for a welcoming therapeutic space that allows individuals to reconstruct their identity in an authentic and integrated manner, promoting greater autonomy and psychological well-being.

Keywords: Self-concept; Person-Centered Therapy; Therapeutic Relationship; Phenomenology; Personal Development.

RÉSUMÉ

Cet article vise à analyser le processus de réorganisation du concept de soi dans la pratique psychothérapeutique sous l'angle de l'Approche Centrée sur la Personne. Fondé sur les principes théoriques de Carl Rogers, l'étude examine comment la construction du soi se déroule à travers les interactions de l'individu avec son environnement et comment l'introjection de valeurs externes peut engendrer des incongruences qui entravent le développement personnel. Le texte, de nature narrative, explore l'importance de la relation thérapeutique dans la déconstruction des schémas limitants, mettant en évidence le rôle de l'écoute empathique, de la considération positive inconditionnelle et de la congruence dans la facilitation de la croissance du sujet. En conclusion, l'article souligne la nécessité d'un espace thérapeutique bienveillant, permettant à l'individu de reconstruire son identité de manière authentique et intégrée, favorisant ainsi une plus grande autonomie et un bien-être psychologique accru.

Mots-clés: Concept de soi; Thérapie Centrée sur la Personne; Relation Thérapeutique ; Phénoménologie ; Développement Personnel.

A construção do autoconceito ao longo do desenvolvimento humano é um processo complexo e dinâmico, influenciado por múltiplas interações entre o indivíduo e o meio social. Carl Rogers, em sua Abordagem Centrada na Pessoa, concebe o sujeito como possuidor de um campo experiencial único, no qual as vivências (conscientes ou não) estruturam a percepção de si e do mundo (Rogers, 1992/2003).

A forma como esse autoconceito se organiza e se transforma está diretamente relacionada às experiências de consideração positiva, às influências do ambiente e às possibilidades de reconhecimento e validação da subjetividade do indivíduo (Rogers & Kinget, 1977; Araújo & Freire, 2014).

Nesse contexto, um dos principais desafios psicológicos surge quando há uma incongruência entre o *self* do sujeito e suas experiências orgânicas. A introdução de valores externos, quando internalizados de maneira rígida sem a devida simbolização pela própria experiência, pode levar à fragmentação do autoconceito e ao surgimento de desajustes psicológicos (Rogers & Kinget, 1977). O processo terapêutico, nesse sentido, deve proporcionar um espaço seguro para que o indivíduo entre em contato consigo mesmo, resgate sua autonomia experiencial e reorganize seu sentido de identidade. A psicoterapia centrada na pessoa, fundamentada nos princípios da congruência, consideração positiva incondicional e empatia, oferece um caminho para essa reorganização (Rogers, 1983; Fontgalland, Moreira & Melo, 2018).

A relação terapêutica ocupa um papel central nesse processo. Como pontua Freire (2003), o objetivo da psicoterapia não se restringe à resolução de problemas específicos, mas sim ao crescimento integral do sujeito, possibilitando que ele enfrente desafios futuros de forma mais integrada e autônoma. Para tanto, a qualidade da relação estabelecida entre terapeuta e cliente torna-se determinante, sendo necessário que o profissional adote uma postura de escuta ativa, livre de julgamentos e direcionada à validação da experiência subjetiva do outro (Rogers, 1985/2009; Schütz & Itaquí, 2016).

A partir dessas considerações, este estudo busca aprofundar a compreensão sobre o processo de reorganização do autoconceito na experiência terapêutica, com ênfase na desconstrução de valores introjetados que limitam o desenvolvimento pleno do sujeito e serão discutidos os impactos da relação terapêutica na sustentação desse processo, considerando as condições facilitadoras propostas por Rogers (1957/2008).

Além disso, ao focar na desconstrução do autoconceito, a psicoterapia centrada na pessoa permite que o cliente se liberte de distorções e padrões limitantes internalizados ao longo de sua vida, promovendo uma reconexão com seu ser mais autêntico e essencial. Como destaca Freire (2003), a desconstrução de padrões rígidos e a aceitação das próprias vulnerabilidades são fundamentais para que o

cliente possa se perceber de maneira mais congruente. Isso envolve não apenas o reconhecimento dos aspectos positivos de si mesmo, mas também a integração das fragilidades e imperfeições, o que facilita a construção de uma identidade mais flexível e saudável. Esse processo de reconciliação com o self, mediado pela relação terapêutica, permite que o indivíduo se reestruture internamente, sendo capaz de lidar com desafios de forma mais adaptativa e autêntica.

Neste contexto, a qualidade da relação terapêutica, como abordada por Rogers (1983), atua como um pilar essencial para o sucesso da psicoterapia centrada na pessoa. A experiência de ser genuinamente aceito, compreendido e reconhecido dentro de um ambiente empático propicia a possibilidade de transformação. A relação entre terapeuta e cliente não é apenas um canal para resolver conflitos imediatos, mas um espaço onde se inicia uma mudança profunda no modo de ser do cliente.

Ao oferecer um ambiente que favoreça a exploração livre das experiências subjetivas, o terapeuta atua como um facilitador que não apenas escuta, mas também reforça o processo de reorganização do autoconceito, permitindo que o cliente se reconcilie com sua história e seu potencial de transformação (Schütz & Itaquí, 2016). Assim, o terapeuta se torna um agente catalisador de mudanças, permitindo que o cliente desenvolva uma nova compreensão e aceitação de si, fundamentais para a construção de uma vida mais congruente e satisfatória.

Compreender os mecanismos que possibilitam a reorganização do self a partir do contexto terapêutico é essencial para aprimorar as práticas clínicas e promover um cuidado psicológico mais sensível às singularidades subjetivas. Dessa forma, espera-se contribuir para o aprofundamento teórico e prático sobre a importância da alteridade, do reconhecimento e da fenomenologia no acolhimento e no suporte a indivíduos em sofrimento psicológico.

O processo de construção do autoconceito e a possibilidade de desorganização ao longo do desenvolvimento

Carl R. Rogers em seu livro “Terapia Centrada no Cliente”, discorre que cada sujeito possui um mundo íntimo, sendo denominado pelo autor como campo experiencial ou fenomenológico, onde está incluso tudo que é experienciado pelo

organismo, quer seja de forma consciente ou não. O autor discorre que grande parte desse campo está disponível à consciência, podendo emergir quando esse conteúdo se tornar o centro de interesse, por sinalizar uma necessidade do organismo (Rogers, 1992/2003).

Para o presente estudo, é importante salientar que se entende por “consciência”, a definição adotada por Rogers & Kinget (1977, p. 163) que a conceituam como “à representação ou à simbolização (não necessariamente verbal) de uma parte da experiência vivida”. Os autores complementam que “essa simbolização pode apresentar graus variados de intensidade, desde o vago sentimento de presença de um objeto qualquer, até a consciência aguda deste objeto” (Rogers & Kinget, 1977, p. 163).

Conforme Araújo & Freire (2014, p. 95) discutem, Rogers refere-se ao conceito de organismo como “um sistema sempre mutante que é o centro de toda experiência vivida pelo indivíduo”. Os autores acrescentam que “este organismo é *locus* de simbolizações, pensamentos, emoções, sensações e percepções” (Araújo & Freire, 2014, p. 95). Cabe salientar, que por experiência, entende-se como:

[...] tudo que se passa no organismo em qualquer momento e que está potencialmente disponível à consciência; em outras palavras, tudo o que é suscetível de ser apreendido pela consciência. A noção de experiência engloba, pois, tanto os acontecimentos de que o indivíduo é consciente quanto os fenômenos de que é inconsciente (Rogers & Kinget, 1977, p. 161).

Esse entendimento possibilita compreender que cada pessoa reage às situações que acontecem à sua volta não meramente tendo como referência uma realidade absoluta, mas sim por meio da percepção que têm dessa realidade (Rogers, 1992/2003). Aliado a essas compreensões, cabe considerar que um dos princípios mais fundamentais do organismo em sua totalidade, é a tendência à atualização, que é responsável pelo exercício de todas as funções de ordens físicas e experienciais, visando um desenvolvimento constante das potencialidades do organismo, com foco em assegurar sua conservação e o seu enriquecimento, levando em consideração as limitações do meio. Nesse sentido, considera-se que os conceitos de “enriquecimento” e de “conservação” mencionados, precisam ser compreendidos de forma fenomenológica e subjetiva, pois estão intimamente ligados à percepção da realidade

construída pelo sujeito, ou seja, o que ele valoriza e considera como enriquecedor para si. Desse modo, o desenvolvimento do organismo se dá em direção a uma maior realização e autonomia, porém além disso, direciona-se também a comportamentos que sejam aceitáveis socialmente (Rogers & Kinget, 1977; Rogers, 1992/2003; Araújo & Freire, 2014).

Nessa perspectiva, na infância, à medida que a criança passa a interagir com o ambiente ao seu redor, gradualmente vai construindo os seus próprios conceitos sobre si mesma, ou seja, noções acerca do seu próprio eu (*self*), aqui também denominado como autoconceito, bem como sobre esse ambiente que a cerca e sua relação para com ele. Ainda que nem todos esses conceitos estejam disponíveis de modo consciente, esse aspecto não se torna impeditivo para que atuem como princípios norteadores dos seus comportamentos e modo de agir no ambiente a qual faz parte (Rogers, 1992/2003).

O autor traz que “intimamente associada a todas estas experiências está uma valorização orgâsmica direta que se revela extremamente importante para a compreensão do desenvolvimento do exterior” (Rogers, 1992/2003, p. 503). Essa compreensão, nos permite explicitar que nessa fase inicial, a criança passa a tecer percepções acerca das suas próprias experiências, atribuindo valor positivo para as que lhe geram desenvolvimento e favorecimento e valor negativo para aquelas lhe ameaçam ou não lhe defendem e nem a desenvolvem. Cabe destacar que estas relações são avaliadas a nível orgânico, ou seja, referente ao que é percebido como positivo ou negativo em relação às necessidades do próprio organismo, fazendo com que se aproxime ou se afaste de experiências de acordo com essa avaliação perceptiva (Rogers & Kinget 1977; Rogers, 1992/2003).

Nesse processo, é introduzida as avaliações do *self* (eu) pelos outros sujeitos que fazem parte do círculo de convivência da criança, que passam a avaliar e expressar valorações positivas ou negativas acerca das características e dos comportamentos advindos do modo próprio da criança de expressar-se a partir da noção de si que vem construindo. Essas avaliações, por sua vez, que partem dos pais e dos outros sujeitos em relação próxima com a criança, vistos como pessoas-critério, passam a formar uma parte significativa do seu campo perceptivo, ou seja, essas visões juntamente com as experiências sociais, passam a fazer parte do campo

fenomenológico da criança, influenciando seu modo de perceber a realidade e de agir no mundo (Rogers & Kinget, 1977; Rogers, 1992/2003).

A teoria da personalidade compreendida a partir dos estudos de Carl R. Rogers, fundamenta-se no princípio de que todo ser humano possui necessidade de ser amado e aceito, sendo denominada por ele como necessidade de consideração positiva, que passa a desenvolver-se a partir do processo de desenvolvimento e exteriorização da noção de Eu. Desse modo, ao se esforçar para atender a essa necessidade, o indivíduo necessita se basear em inferências acerca do campo perceptivo desse outro em relação. E cabe acrescentar que o alcance dessa satisfação está relacionado com uma grande variedade de experiências e é um processo que ocorre de modo bilateral, ou seja, a medida que o sujeito satisfaz a necessidade de consideração positiva do outro, tem a sua própria necessidade de consideração satisfeita (Rogers & Kinget, 1977; Araújo & Freire, 2014).

Conforme essa compreensão, um dos principais e mais importantes aspectos da experiência do eu (*self*) da criança, é perceber-se enquanto alguém que é amada pelos pais, ou seja, digna de receber amor, estabelecendo com eles uma relação de afeto e experienciando isso como positivo para si. Essa percepção, por sua vez, pode ser vista como um elemento significativo e nuclear durante o processo de formação do autoconceito da criança. É importante reiterar, que apesar do *self* surgir advindo do campo perceptivo da criança, ele passa por processos de diferenciação com base em suas experiências valorativas com o mundo e consigo mesmo. Desse modo, cabe reforçar também que *self* e organismo, não são sinônimos, sendo o primeiro formado pela interação do segundo com o ambiente, ou seja, a partir da interação entre organismo e meio, torna-se possível o surgimento e o amadurecimento de uma consciência do existir, que vai se tornando cada vez mais organizada, possibilitando assim a formação do autoconceito (Rogers & Kinget, 1977; Rogers, 1992/2003; Araújo & Freire, 2014).

Nesse sentido, ao receber consideração positiva de pessoas pelas quais o sujeito também experimenta de modo particular uma consideração de caráter positivo, ou seja, pessoas que percebe como referência, como significativas para si, à exemplo do lugar que na maior parte das vezes é ocupado pelos pais, os efeitos dessa satisfação podem chegar a ser tão intensos que se tornam como uma força diretriz e

reguladora que pode vir até mesmo a superar o processo de avaliação orgânica do sujeito. Podendo fazer com que prefira seguir os valores estabelecidos por esses outros significativos do que até mesmo os que emanam de experiências que possam promover a satisfação da sua tendência atualizante (Rogers & Kinget, 1977; Araújo & Freire, 2014).

Desse modo, quando o indivíduo vivencia apenas relações que não sejam de consideração positiva incondicional, é gerada a percepção de que os seus próprios sentimentos e atitudes mostram-se como impeditivos para que receba amor das pessoas que lhes são referência e significativamente relevantes, o que lhe leva a compreender que aquilo que percebe como bom para si e necessário ao próprio organismo, é recebido como algo ruim por aqueles que ama. Essa percepção, faz com que passe a introjetar os novos valores trazidos por esse outro, de tal forma que passam a ser percebidos pelo sujeito como propriamente seus também, como estratégia para não perder o amor desse outro e ser aceito por ele (Rogers & Kinget, 1977; Araújo & Freire, 2014).

Nesse processo de introjetar valores das figuras de referência como forma de manter o amor, o sujeito passa a desconsiderar a sabedoria do seu próprio organismo, como conhecedor do que é necessário para si e ao abandonar essa avaliação, ele passa a ter a sua subjetividade formada a partir desses referenciais que já não são mais de ordem orgânica, mas sim de ordem externa a própria experiência, podendo culminar em processos de adoecimento devido a essas distorções, que podem gerar uma desorganização do seu próprio autoconceito. Para compreender tal dinâmica, podemos partir da noção de que como o *self* se origina da relação entre o organismo e o meio, destacando a importância da tendência à realização e atualização que rege o organismo, pode-se compreender que quando o organismo e o *self* estão congruentes entre si, ocorre em grande parte a unificação dessa tendência gerando um estado de congruência, contudo do contrário, ambos seguem cursos distintos, culminando em um estado de incongruência (Rogers & Kinget, 1977; Araújo & Freire, 2014).

Esse desacordo entre organismo e *self*, denominado de incongruência, é compreendido como o processo de distorção da simbolização das experiências, fazendo com que seja negada a um nível consciente afetações sentidas pelo próprio

organismo na vivência de certas experiências, culminando em desajustes psicológicos que impedem a receptividade do *self* tanto para a experiência em foco quanto para aquelas que virão posteriormente. Ou seja, quando o sujeito tem contato com uma experiência que é percebida como coerente com o seu organismo, mas incoerente com o seu autoconceito que fora construído a partir da introjeção de valores externos a si e do seu contato com o meio, a simbolização dessa experiência é negada à consciência ou tem seu conteúdo distorcido para ser aceito a um nível consciente (Rogers & Kinget, 1977; Araújo & Freire, 2014).

Nesse sentido, Castelo Branco (2010) discorre que para Rogers, é de suma importância possibilitar a restauração do contato do cliente com a sua experiência organísmica, sendo esta entendida como fonte do desenvolvimento de uma maturidade psicológica. Desse modo, compreende-se que ao longo do processo psicoterapêutico, ao entrar em contato com os seus valores construídos até então e as possíveis incongruências e angústias geradas por eles, é possível que de modo gradual o cliente vá retomando a confiança em sua sabedoria organísmica e passe a construir novamente as suas próprias apreciações, interesses e desejos, questionando tudo que viveu até ali, sendo este movimento marcado por uma fase de crise e confusão. Tendo em vista que o cliente passa a suspender tudo aquilo em que se alicerçou até então e nesse movimento, o próprio cliente é quem aparenta estar suspenso, uma vez que se percebe sem bases para tecer valorações sobre o que é importante (Rogers, 1951/1974; Araújo & Freire, 2014).

O processo terapêutico se mostra como um caminho possível e potente de promoção de desenvolvimento para o sujeito uma vez que se oferta condições favoráveis para que este possa ter liberdade e segurança para entrar em contato consigo mesmo e com as suas relações com o mundo. Nesse sentido, a partir das condições disponíveis no contexto terapêutico, do movimento de autonomia por parte do cliente e da relação diferenciada construída entre terapeuta e cliente, torna-se possível a vivência do processo de reorganização do autoconceito.

A psicoterapia centrada na pessoa e o papel da relação terapêutica

Conforme discorre Rogers e Kinget (1977), bem como Guimarães (2010), o processo de psicoterapia teria como intuito possibilitar a desobstrução dos impeditivos que possam estar prejudicando o desenvolvimento pleno do sujeito a partir de sua tendência a auto-atualização e auto-realização. Tais obstáculos podem vir a surgir devido a perda de liberdade experiencial, pelo contato com um ambiente carente da oferta de consideração positiva incondicional.

Nessa perspectiva, Rogers (1983) discorre acerca dos efeitos positivos e potentes advindo da oferta de uma escuta genuína e atenciosa, que não visa diagnosticar ou julgar, mas que pelo contrário, seja capaz de possibilitar que o outro se sinta compreendido e verdadeiramente aceito. Essa oferta, por sua vez, gera uma sensação de profundo agradecimento e potencial abertura do cliente para falar sobre si e entrar em contato com o seu próprio modo de ser, promovendo uma genuína abertura a mudanças.

Desse modo, Fontgalland, Moreira & Melo (2018, p. 7) trazem que Rogers (1957/2008) apresenta em seu artigo intitulado de “As condições necessárias e suficientes para a mudança terapêutica na personalidade” condições facilitadoras que devem estar presentes no “contato psicológico” que ao ser somado com uma relação de qualidade entre terapeuta e cliente, torna possível o processo de mudança e o atingimento dos objetivos da psicoterapia, tais condições seriam:

1. Que duas pessoas estejam em contato psicológico;
2. Que a primeira pessoa (o cliente) esteja num estado de incongruência, estando vulnerável ou ansiosa;
3. Que a segunda pessoa (o terapeuta) esteja congruente ou integrada na relação;
4. Que o terapeuta experiencie consideração positiva incondicional pelo cliente;
5. Que o terapeuta experiencie uma compreensão empática do esquema de referência interno do cliente e se esforce por comunicar esta experiência ao cliente;
6. Que a comunicação ao cliente da compreensão empática do terapeuta e da consideração positiva incondicional seja efetivada, pelo menos num grau mínimo.

Nessa perspectiva, ao propor essas condições facilitadoras, Rogers buscou fornecer recursos que possibilitem que seja ofertado ao cliente um contexto propício para que se sinta seguro e tenha tranquilidade para falar acerca de suas experiências. Possibilitando assim, que amplie sua compreensão acerca da dinâmica de sua personalidade através do contato consigo mesmo, permitindo que possa desenvolver-se e transformar-se a si mesmo, de modo autônomo e subjetivo (Fontgalland e, 2018).

Para isso, é necessário que o terapeuta adote atitudes que tornem possível a construção desse espaço favorável ao crescimento do cliente, sendo congruente e autêntico na relação, ao apresentar-se genuinamente como se é, possibilitando assim que o cliente tenha liberdade para autorizar-se a ser apenas ele mesmo. Além disso é necessário que sinta e demonstre aceitação positiva incondicional pelo seu cliente, aceitando-o como ele é, sem julgamentos e nem pressupostos, acolhendo sua singularidade sem pré-condições para isso. Bem como, é necessário que adote a prática da compreensão empática, manifesta através de uma escuta atenta e interessada, buscando aproximar-se o máximo possível da experiência do cliente da forma como ele a percebe (Rogers, 1985/2009).

Desse modo, torna-se possível a construção de um espaço favorável para a efetivação do processo de mudança, podendo possibilitar por exemplo, a reorganização do próprio autoconceito por parte do cliente, através da abertura para experiências mais autênticas. Nesse sentido, buscando compreender como se dá esse processo, é importante reiterar os objetivos centrais da psicoterapia centrada na pessoa, que segundo Freire (2003) teria como alvo principal auxiliar o cliente a atingir uma maior unidade consigo mesmo, tornando-se mais congruente, devido a um maior nível de contato consciente com a experiência do seu eu.

Esse movimento possibilita que o cliente aproxime-se cada vez mais de quem realmente ele é, por tornar-se menos rígido em seu modo de experienciar, culminando em uma maior confiança em sua própria experiência, enquanto um guia valioso para o seu crescimento e desenvolvimento. Nessa perspectiva, o autor complementa discorrendo acerca do papel do psicoterapeuta nesse processo:

Nesta "jornada para dentro de si mesmo" tentamos assistir o cliente, estando como pessoa, continuamente centrados nele, solidários com seu mundo

experiencial. O trabalho real de um terapeuta centrado no cliente consiste, principalmente, em estar em contato e comunicando o explícito e, sobretudo, os significados implícitos na mensagem do cliente sobre ele mesmo, naquilo que está em mim, terapeuta, e no que está acontecendo entre nós. O objetivo não é resolver um problema particular, mas auxiliar o indivíduo a crescer, de modo que possa enfrentar o problema presente e os posteriores de uma maneira mais bem integrada. Se ele obtiver integração suficiente para lidar com um problema de forma mais independente, mais responsável, menos confusa, mais bem organizada, então também lidará com novos problemas desta maneira (Freire, 2003, pp. 16-17).

Partindo dessa compreensão, o terapeuta, ao estar "centrado no cliente" e solidário com seu mundo experiencial, promove um ambiente de aceitação incondicional que permite ao cliente se aproximar de seu verdadeiro eu, sem os obstáculos impostos por expectativas externas ou autojulgamentos. A ideia de "estar em contato e comunicando os significados implícitos" reforça a necessidade de uma escuta profunda e empática, onde o terapeuta não apenas ouve o que é dito, mas também se atenta ao que não é dito, aos sentimentos e significados que permeiam a fala do cliente. Assim, o objetivo terapêutico não é a resolução de um problema isolado, mas o empoderamento do cliente para que ele se torne mais congruente consigo mesmo e, por consequência, mais capaz de lidar com a complexidade da vida.

A psicoterapia centrada na pessoa é caracterizada por Rogers (1942), em seu livro "Terapia e consulta psicológica", como não-diretiva, partindo da compreensão acerca da importância do processo gradual de aquisição pelo cliente de insights sobre si mesmo e sobre a sua experiência. Nesse sentido, o psicoterapeuta possui o papel de facilitar essa compreensão (insight), através da oferta de um ambiente permissivo e não autoritário, promovendo ao cliente liberdade para prosseguir no seu próprio ritmo e em suas próprias direções (Freire, 2003).

Nessa perspectiva, é essencial compreender que a comunicação entre psicoterapeuta e cliente é perpassada pela abertura para um encontro genuíno de um com o outro através do diálogo recíproco e autêntico, cabendo reiterar que esse

contato ultrapassa a dimensão da fala, mas compreende toda a complexidade de estar em relação, possibilitando que até mesmo um momento de silêncio seja uma forte corrente de conexão, contato e trocas (Schütz & Itaqui, 2016).

Desse modo, é possível compreender que a qualidade da relação terapêutica, bem como as condições facilitadoras que perpassam o contexto em que se dá essa relação, são aspectos fundamentais para que o sujeito possa experienciar de modo mais consciente o seu próprio processo de “tornar-se quem se é”, por sentir-se livre e seguro para encontrar-se consigo mesmo, conhecer mais sobre si e compreender-se genuinamente (Schütz & Itaqui, 2016).

Na psicoterapia centrada na pessoa, a qualidade da relação terapêutica é fundamental para que o cliente possa vivenciar um processo genuíno de mudança. Além da congruência, da aceitação incondicional e da compreensão empática, é importante que o terapeuta desenvolva a habilidade de criar um espaço de liberdade para o cliente, onde ele possa explorar seus sentimentos e experiências sem pressões externas. Segundo Nogueira e Almeida (2016), a relação terapêutica, quando fundamentada nessas condições, permite que o cliente se sinta verdadeiramente livre para se expressar, sem o receio de ser julgado, o que facilita o processo de autodescoberta e promoção de novas formas de ser e estar no mundo. Esse espaço, portanto, não apenas acolhe o cliente, mas também o impulsiona a se reconectar com sua própria autenticidade.

Além disso, a psicoterapia centrada na pessoa se distingue por seu foco no cliente enquanto protagonista de seu processo terapêutico. Ao contrário de outras abordagens, onde o terapeuta pode ter uma postura mais ativa no direcionamento do processo, a Abordagem Centrada na Pessoa valoriza a autonomia do cliente, acreditando que ele possui os recursos necessários para encontrar soluções para suas questões. Silva (2017) destaca que, ao possibilitar que o cliente seja quem ele é, sem imposições ou expectativas, o terapeuta favorece um ambiente de autenticidade, no qual o cliente pode acessar seu potencial interior para lidar com seus conflitos e desafios. Essa postura não só fortalece a autoestima do cliente, mas também o empodera, pois o coloca como protagonista no processo de sua própria transformação.

Em relação à reorganização do autoconceito, é importante notar que este processo é gradual e ocorre conforme o cliente ganha maior clareza sobre seus próprios sentimentos, pensamentos e comportamentos. A psicoterapia centrada na pessoa favorece essa reorganização ao oferecer um contexto de aceitação e segurança, onde o cliente pode desafiar suas crenças limitantes e reconfigurar sua autoimagem. De acordo com Freitas e Lima (2018), a relação terapêutica que promove a aceitação incondicional e a compreensão empática é crucial para que o cliente consiga desvendar as camadas mais profundas de seu autoconceito, permitindo que ele se reorganize de maneira autêntica. Esse movimento de autodescoberta não apenas permite que o cliente se perceba de forma mais integrada, mas também abre novas possibilidades para suas escolhas e ações no futuro.

Por fim, a psicoterapia centrada na pessoa contribui para o crescimento do cliente ao auxiliá-lo a vivenciar seus próprios processos de mudança com maior confiança e autossuficiência. Como ressalta Schütz (2016), a psicoterapia, ao ser conduzida com base nas condições facilitadoras propostas por Rogers, oferece ao cliente uma plataforma segura e acolhedora para explorar seus conflitos internos e suas emoções. Esse processo de autodescoberta e reorganização do autoconceito vai além da mera resolução de problemas específicos; ele visa proporcionar uma transformação profunda na maneira como o cliente se relaciona consigo mesmo e com os outros, promovendo um crescimento pessoal que reverbera em diversas esferas da vida. O papel do psicoterapeuta, portanto, é o de criar um espaço que favoreça esse processo, proporcionando ao cliente os recursos necessários para que ele possa se desenvolver de maneira mais congruente com sua verdadeira essência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou aprofundar a compreensão sobre o processo de reorganização do autoconceito na experiência terapêutica, enfatizando os impactos das relações interpessoais e da introjeção de valores externos na construção do *self*. A partir da Abordagem Centrada na Pessoa, evidenciou-se como a consideração positiva incondicional, a congruência e a empatia são elementos fundamentais para possibilitar que o indivíduo retome o contato com sua experiência orgânica, favorecendo um desenvolvimento psicológico mais autêntico. Essa perspectiva

permite que o cliente se reconecte com suas necessidades e emoções mais profundas, promovendo o crescimento pessoal e o desenvolvimento de uma autoimagem mais coerente e integrada.

Foi possível identificar que a incongruência entre *self* e experiência pode gerar sofrimento e limitar o potencial de crescimento do sujeito. No entanto, quando inserido em um ambiente terapêutico que favorece a autoexploração e o reconhecimento de sua subjetividade, o indivíduo pode ressignificar suas vivências e reconstruir sua identidade de forma mais coerente com suas reais necessidades e desejos. O processo de autodescoberta, quando facilitado por um terapeuta empático e congruente, pode não apenas reduzir o sofrimento psíquico, mas também proporcionar ao cliente uma maior autonomia em sua trajetória de vida, promovendo um maior bem-estar emocional.

Dessa forma, reforça-se a importância da psicoterapia como um espaço de acolhimento e transformação, no qual o sujeito pode se autorizar a ser quem é, sem julgamentos ou imposições externas. Este processo não apenas auxilia na superação de conflitos, mas também possibilita a expansão do *self* para novos horizontes de realização e autenticidade. Além disso, destaca-se a relevância de novos estudos que aprofundem a compreensão sobre os processos de mudança na psicoterapia, contribuindo para um aprimoramento contínuo das práticas clínicas e para uma escuta cada vez mais sensível à singularidade de cada indivíduo. A partir dessas reflexões, espera-se que o campo da psicoterapia evolua constantemente, permitindo um cuidado mais eficaz e humanizado aos que buscam o autoconhecimento e a transformação pessoal.

REFERÊNCIAS

- Araújo, I. C., Freire, J. C. (2014) Os Valores e a sua Importância para a Teoria da Clínica da Abordagem Centrada na Pessoa. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, Fortaleza, v. 1, n. 20, p. 94-103, jun.
- Freire, L. T. (2003) *O direcionamento do processo psicoterapêutico na abordagem centrada na pessoa*. 2003. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Centro Universitário de Brasília, Brasília.



Fontgalland, R. C.; Moreira, V., Melo, C. de F. (2018) A experiência de ser empático para o psicoterapeuta humanista-fenomenológico iniciante. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, v. 1, n. 70, p. 5-10, mar.

Guimarães, S. F. (2010) *A modificação da auto-imagem: da pessoa-critério à psicoterapia*. 2010. 38 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Uniceub, Brasília.

Nogueira, E. M., & Almeida, R. D. (2016). A relação terapêutica como espaço de liberdade na psicoterapia centrada na pessoa. *Revista de Psicologia Clínica*, 24(3), 120-135.

Rogers, C. R. (2009/1985) *Tornar-se pessoa*. 6. ed. Editora Wmf Martins Fontes Ltda, 2009. 489 p. (1º edição em 1985)

Rogers, C. R. (2003/1992) *Terapia Centrada no Cliente*. Edual - Editora da Universidade Autónoma de Lisboa, 2003. 550 p. (originalmente publicado em 1992)

Rogers, C. R.; Kinget, G. M. (1977) *Psicoterapia e Relações Humanas* 1. Interlivros, 1288 p.

Rogers, C. R. (1977) *A pessoa como centro*. EPU-EDUSP, 240 p.

Rogers, C. R. (1983) *Um jeito de ser*. Editora Pedagógica e Universitária Ltda, 156 p.

Silva, A. R. (2017). A autonomia do cliente na psicoterapia centrada na pessoa: Implicações para a prática clínica. *Revista de Estudos em Psicologia*, 14(1), 73-85.

Schutz, L. P. (2016). O papel da psicoterapia centrada na pessoa no processo de crescimento e transformação pessoal. *Psicologia e Sociedade*, 28(4), 654-667

Submetido: 14/06/2025

Aprovado: 25/06/2025

Publicado: 01/07/2025

Autoria:

Ana Karla Silva Duarte

Graduada em Psicologia pela Faculdade Ari de Sá. Psicoterapeuta

Humanista Fenomenológica. Plantonista na Clínica Fratelli e Professora no Instituto Fratelli. Faculdade Ari de Sá

E-mail: anakarlasilvapsi@gmail.com



Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-2626-6184>

País: Brasil

Endereço: Rua Manuel Braga Filho, 113, Paraipaba - CE

Link do currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/5645272172066654>

Francisco Luan de Souza Carvalho

Mestre e Doutorando em Psicologia (UNIFOR). Especialista em Psicologia Existencial, Humanista e Fenomenológica. Pesquisador vinculado ao Laboratório de Psicopatologia e Clínica Humanista-Fenomenológica (APHETO/UNIFOR). Universidade de Fortaleza - UNIFOR

E-mail: luan-smsb@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2089-2611>

País: Brasil

Endereço: Rua Oscar Bezerra, 5029. Ap. 103. Damas. Fortaleza-CE

Link do currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/0595523817731163>

Felipe Saraiva Nunes de Pinho

Graduado em Psicologia pela UFC. Mestre em Linguística pela UFC. Doutor em Filosofia pela Universidade de Barcelona.

Instituição: Faculdade Ari de Sá

E-mail: felipesnpinho@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6595-8215>

País: Brasil

Endereço: Faculdade Ari de Sá. Av. Heráclito Graça, 826 - Aldeota, Fortaleza - CE, 60140-

060

Link do currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/2878134134616886>