Índice

Introdução	Por Peter D. Kramer, M.D.	9
Prefácio	Para o leitor	17
	Parte 1	
	Notas pessoais	
Capítulo 1	«Este sou eu»	24
	Parte 2	
	Como posso ser útil?	
Capítulo 2	Algumas hipóteses sobre a facilitação do crescimento pessoal	53
Capítulo 3	As características de uma relação de ajuda	61
Capítulo 4	O que sabemos sobre psicoterapia — objetiva e subjetivamente	83
	Parte 3	
	O processo de tornar-se pessoa	
Capítulo 5	Algumas das direções evidentes em terapia	95
Capítulo 6	O que significa tornar-se pessoa	130
Capítulo 7	A psicoterapia como um processo	148
	Parte 4	
	Uma filosofia da pessoa	
Capítulo 8	«Ser o que realmente se é» — os objetivos pessoais vistos por um terapeuta	186
Capítulo 9	A «Vida Plena» vista por um terapeuta: a pessoa em funcionamento pleno	207

Parte 5

Analisar os factos: o papel da investigação na psicoterapia

Capítulo 10	Pessoas ou ciência? Uma questão filosófica	222
Capítulo 11	A modificação da personalidade em psicoterapia	249
Capítulo 12	A terapia centrada no cliente no seu contexto de investigação	267

Parte 6

Quais são as implicações para a vida?

Capítulo 13	Reflexões pessoais sobre o ensino e a aprendizagem	298
Capítulo 14	A aprendizagem significativa na terapia e na educação	303
Capítulo 15	O ensino centrado no aluno experienciado por um participante	322
Capítulo 16	As implicações da terapia centrada no cliente para a vida familiar	339
Capítulo 17	Lidar com falhas na comunicação — interpessoal e intergrupal	354
Capítulo 18	Uma formulação provisória de uma lei geral das relações interpessoais	363
Capítulo 19	Rumo a uma teoria da criatividade	372
Capítulo 20	O poder crescente das ciências comportamentais	387
Capítulo 21	O lugar da pessoa no novo mundo das ciências comportamentais	409
Apêndice		429
Agradecimentos		440
Índice remissivo		443

Introdução

A publicação, em 1961, de *Tornar-se Pessoa* trouxe um reconhecimento nacional inesperado a Carl Rogers. Investigador e clínico, Rogers pensava que se estava a dirigir a psicoterapeutas e só depois descobriu que «estava a escrever para *pessoas* — enfermeiras, donas de casa, pessoas do mundo empresarial, padres, guias espirituais, professores, jovens». O livro vendeu milhões de cópias quando este número era raro nas editoras. Durante a década seguinte, Rogers foi o Psicólogo da América, consultado pela imprensa para qualquer assunto relacionado com a mente, desde a criatividade ao autoconhecimento ou caráter nacional.

Determinadas ideias defendidas por Rogers tornaram-se tão amplamente aceites, que é difícil recordar quão inéditas, ou mesmo revolucionárias, foram no seu tempo. A psicanálise freudiana, o modelo prevalente da mente na década de 50, defendia que os impulsos humanos (sexo e agressão) eram inerentemente egoístas, refreados a custo e com dificuldade pelas forças da cultura. A cura, no modelo freudiano, ocorria através de um relacionamento que frustrava o paciente, estimulando a ansiedade necessária para que aceitasse as difíceis verdades do analista. Pelo contrário, Rogers acreditava que as pessoas necessitam de uma relação em que sejam aceites. As competências usadas pelo terapeuta rogeriano são a empatia (uma palavra que, no tempo de Freud, se restringia em grande medida aos sentimentos que um observador dirige a uma obra de arte) e a «consideração positiva incondicional». Rogers expôs a sua hipótese central numa frase: «Se eu

puder proporcionar um determinado tipo de relação, o outro descobrirá dentro de si a capacidade de usar essa relação para o crescimento, e a mudança e desenvolvimento pessoal ocorrerão.» Por crescimento, Rogers entendia um movimento na direção da autoestima, da flexibilidade, do respeito por si e pelos outros. Para Rogers, o ser humano é «incorrigivelmente socializado nos seus desejos». Ou, como Rogers repetidamente afirmou, quando a pessoa é mais plenamente pessoa, é merecedora de confiança.

Na classificação de Isaiah Berlin, Rogers era um porco-espinho: sabia uma coisa, mas sabia-a tão bem, que podia fazer disso um mundo. Dele vem a nossa ênfase contemporânea na autoestima e o seu poder para mobilizar as outras forças de uma pessoa. O entendimento de Rogers da aceitação como a força libertadora mais fundamental implica que as pessoas que não estão doentes podem beneficiar de terapia e que os não profissionais podem agir como terapeutas; o grupo de autoajuda moderno deriva quase diretamente do movimento de potencial humano de Rogers. A ideia de que o casamento, como a terapia, depende da autenticidade e da empatia é Carl Rogers na sua essência. É Rogers, muito mais do que Benjamin Spock, quem defende a parentalidade e o ensino não diretivos.

É irónico que, enquanto as ideias de Rogers estão em ascensão, ao ponto de serem atualmente atacadas enquanto poderosos pressupostos culturais a necessitar de revisão, a sua obra esteja a cair no esquecimento. É uma pena, pois uma cultura devia saber de onde surgiram as suas crenças e a obra de Rogers mantém-se lúcida, encantadora e acessível.

As ideias de Rogers prevalecem certamente nas profissões da saúde mental. A atual escola inovadora da psicanálise é chamada de «psicologia do *eu*», um nome que Rogers poderia ter cunhado. Tal como a terapia centrada no cliente, que Rogers desenvolveu na década de 40, a psicologia do eu considera o relacionamento, mais do que o conhecimento, como sendo central à mudança; e, tal como a psicoterapia centrada no cliente, a psicologia do eu defende que o nível ótimo de frustração é «o menor possível». A postura terapêutica na psicologia do eu assemelha-se muito à consideração positiva incondicional. Mas a

psicologia do eu (fundada em Chicago, quando Rogers era uma figura proeminente) não lhe atribuiu nenhuma palavra de crédito.

A explicação para isto tem que ver com quem Rogers era. Americano em vez de europeu, criado numa quinta em vez de na cidade (nasceu em Chicago, mas mudou-se para o campo aos 12 anos e referiu que o seu respeito pelo método experimental adveio da leitura, na adolescência, de um texto longo intitulado *Feeds and Feeding* [Alimentos e Alimentação]), oriundo do Centro Oeste em vez de Leste, otimista em vez de melancólico, acessível e aberto, Rogers não exibia nenhuma da complexidade obscura dos intelectuais do pós-guerra. A abertura de Rogers (de forma relevante, *Tornar-se Pessoa* não precisa de uma introdução, uma vez que Rogers se apresenta a si mesmo num ensaio intitulado precisamente «Este Sou Eu») contrasta com a postura adotada pelos seus pares, que acreditavam que o terapeuta se devia apresentar como uma tábua rasa. A opinião dominante era a de que Rogers podia ser dispensado porque não era sério.

Esta ideia esconde e revela uma visão redutora do que significa sério ou intelectual. Rogers foi professor universitário e um académico amplamente publicado, com dezasseis livros e mais de duzentos artigos assinados. O próprio sucesso de *Tornar-se Pessoa* pode ter prejudicado a reputação académica de Rogers; ele era conhecido pela franqueza e simplicidade desses ensaios, não pela complexidade dos artigos teóricos mais técnicos escritos na mesma altura. Mas, mesmo em *Tornar-se Pessoa*, Rogers posiciona as suas ideias no contexto histórico e social, aludindo à psicologia social contemporânea, à etologia animal e às teorias da comunicação e geral dos sistemas. Situa a sua herança na filosofia existencial, referindo-se mais frequentemente a Søren Kierkegaard (de quem retira a frase «ser o que realmente se é», a resposta de Rogers à pergunta «Qual é o objetivo da vida?») e Martin Buber. E Rogers teve uma carreira como intelectual público, debatendo e trocando correspondência abertamente com figuras como Buber, Paul Tillich, Michael Polanyi, Gregory Bateson, Hans Hofman e Rollo May.

Mais do que a maioria dos seus colegas, Rogers era um cientista empenhado, que adotou uma avaliação empírica da psicoterapia. Já

nos anos 40, e antes de qualquer outra pessoa na área, Rogers gravava sessões de psicoterapia para fins de investigação. É o primeiro inventor de uma psicoterapia a definir a sua abordagem em termos operacionais, enumerando seis condições necessárias e suficientes (paciente envolvido, terapeuta empático, etc.) para uma modificação construtiva da personalidade. Desenvolveu medidas fiáveis e patrocinou e divulgou avaliações das suas hipóteses. Rogers estava comprometido com uma avaliação do processo: o que ajuda as pessoas a mudar? A sua investigação e a dos seus colaboradores científicos conduziu a resultados embaraçosos para o campo psicanalítico. Por exemplo, um estudo feito com base em transcrições de sessões terapêuticas descobriu que, em resposta ao esclarecimento e à interpretação (as ferramentas da psicanálise), os clientes normalmente abandonam a autoexploração; apenas a reflexão dos sentimentos, pelo terapeuta, conduz diretamente a uma maior exploração e a uma nova perceção.

Por outras palavras, Rogers dirigiu um esforço intelectual substancial a serviço de uma crença simples: os humanos precisam de aceitação e, quando a obtêm, dirigem-se para a «autorrealização». Os corolários desta hipótese eram evidentes para Rogers e para os seus contemporâneos. A complexa construção da psicanálise é desnecessária: a transferência pode existir, mas explorá-la é improdutivo. Uma postura altiva e distante, assumida por muitos psicanalistas em meados do século, é garantidamente contraterapêutica. A autoconsciência e a presença humana do terapeuta são mais importantes do que a sua formação técnica. E a fronteira entre a psicoterapia e a vida comum é necessariamente ténue. Se a aceitação, a empatia e a consideração positiva são as condições necessárias e suficientes para o crescimento humano, devem igualmente fazer parte do ensino, da amizade e da vida familiar.

Estas ideias ofenderam uma série de instituições estabelecidas — a psicanalítica, a educativa, a religiosa. Mas foram bem acolhidas por um vasto segmento do público. Contribuíram para o diálogo popular dos anos 60 — muitas das reivindicações dos manifestantes universitários desta década basearam-se implicitamente nas crenças de Rogers sobre

a natureza humana e ajudaram a moldar as nossas instituições ao longo do resto do século.

Antes de ser dispensado e esquecido, Rogers foi atacado numa série de questões específicas. Revisões da literatura científica mostraram ser difícil de provar a necessidade e suficiência das suas seis condições, embora a evidência favorável a uma postura presente e empática por parte do terapeuta permaneça sólida. A noção de Rogers de que o terapeuta e o cliente se podem encontrar em pé de igualdade foi desafiada desde cedo por Martin Buber e, mais recentemente, por um crítico contencioso da psicoterapia, Jeffrey Masson. (Num pequeno livro encantador intitulado simplesmente *Carl Rogers* [Londres: Sage Publications, 1992], Brian Thorne revê e, com algum sucesso, refuta esses criticismos.) À medida que aumenta a nossa distância de Rogers, as críticas parecem cada vez mais irrelevantes. O que Rogers oferece, aquilo que todos os grandes terapeutas oferecem, é uma visão única.

É evidente que a teoria psicanalítica da pessoa, de meados do século, estava incompleta. Freud e, de forma mais acentuada, Melanie Klein, a fundadora de uma escola de psicanálise que tem tido enorme influência sobre a visão moderna das relações humanas intensas, captou o lado negro da humanidade, a parte da nossa herança animal que inclui a violência e a sexualidade competitiva relacionada com as lutas pelo domínio da hierarquia. Ignoraram uma estratégia reprodutiva que coexiste com a dominância hierárquica e que também está fortemente codificada nos genes e na cultura: a reciprocidade e o altruísmo. Os especialistas em etologia animal e em biologia evolutiva de hoje concordariam com a tese de Rogers de que, quando um ser humano é adequadamente aceite, estes últimos traços são os que tendem a predominar.

Buber — não apenas como filósofo religioso, mas como estudante de Eugen Bleuler, o grande psiquiatra descritivo alemão — tinha sem dúvida razões para o seu ceticismo sobre a afirmação de Rogers de que

a pessoa, doente ou saudável, é de confiança. Mas Freud, Klein e Buber estavam profundamente enredados nas perspetivas do Velho Mundo. O otimismo incansável de Rogers talvez seja mais bem considerado como uma das muitas tentativas interessantes de trazer um aroma do Novo Mundo à psicoterapia.

Neste esforço, Rogers tinha muitos pares. Harry Stack Sullivan acrescentou uma série de facetas à psicanálise: a atenção à influência do amigo no desenvolvimento infantil; a exploração do ambiente social particular do paciente; e o uso ativo do *eu* do terapeuta para bloquear as projeções características dos pacientes. Murray Bowen desviou a atenção da família do paciente na infância (a constelação de Édipo) para a família atual e libertou o terapeuta para atuar como uma espécie de treinador a ajudar o paciente a encontrar o seu lugar na estrutura rígida da família. Milton Erickson retomou as técnicas hipnóticas e usou-as de forma duvidosa, tornando o terapeuta num mestre manipulador que catapulta o paciente para além dos seus impasses de desenvolvimento. Carl Whitaker enfatizou o entrave da teoria à prática clínica, exigindo ao terapeuta tanto uma presença existencial, como uma consciência das tradições familiares locais. A esta lista poderiam ser acrescentados os nomes dos imigrantes Erich Fromm, Victor Frankl, Hellmuth Kaiser, Erik Erikson, Heinz Kohut, cujos trabalhos assumiram um cunho decididamente americano, livre, experimental e socialmente consciente.

Embora rejeite a premissa puritana do pecado original, Rogers, ao ter o cuidado de compreender o outro como um indivíduo livre, ao concentrar-se na sua própria autenticidade e presença ativa, ao confiar no potencial positivo de cada cliente, cria uma visão terapêutica da pessoa que vai ao encontro de aspetos importantes do *ethos* americano. A premissa central de Rogers é que as pessoas são inerentemente habilidosas. Para Rogers, o pecado mortal na terapia, no ensino ou na vida familiar, é a imposição da autoridade. Um igualitário radical, Rogers vê os indivíduos como capazes de se autodirigirem sem consideração pela sabedoria recebida e fora de organizações como a igreja ou a academia. Apesar de ter origem na relação de ajuda, a filosofia

de Rogers está fundamentada em Thoreau e Emerson, na primazia da autossuficiência.

Ao acolherem Rogers, os americanos reconheceram importantes partes de si, sobre as quais, porém, a nação permanece ambivalente. Implicaria o individualismo uma nova exploração de valores por cada pessoa, em cada nova geração, ou deverá o individualismo estar ligado a tradições fixas e a uma visão da pessoa como egoísta e competitiva? Regressando aos currículos estabelecidos e aos valores ortodoxos, os conservadores de hoje atacam não apenas Rogers, mas também uma linhagem importante do humanismo americano. Talvez se deva a essa essência americana o facto de Rogers ser muito mais respeitado — compreendido na sua voz distinta e ensinado com sinceridade — em dezenas de países fora dos Estados Unidos.

A voz de Rogers — quente, entusiástica, confiante, preocupada — é o que une os ensaios díspares em *Tornar-se Pessoa*. Encontramos um homem a tentar pacientemente, mas com todos os recursos à sua disposição, escutar os outros e a si mesmo. Esta escuta atenta está tanto ao serviço do indivíduo como da grande questão: o que significa tornar-se uma pessoa? Ao descrever os clientes, Rogers assume a linguagem e a prosódia do existencialismo. A respeito de um homem em sofrimento, Rogers escreve: «Naquele momento, ele não é nada mais do que a sua súplica, até o fim... [N]aquele momento, ele *é* a sua dependência, de uma maneira que o deixa surpreendido.»

Qualquer noção de que Rogers não é sério, consciente da fragilidade humana e intelectual deve dissolver-se em resposta às transcrições do seu trabalho clínico meticuloso. Rogers faz aquilo que gerações de estudantes de psicologia o satirizaram por fazer, nomeadamente repetir as palavras dos clientes. Mas também resume os sentimentos dos clientes com precisão, beleza de expressão e cautela generosa. E ele tem uma capacidade extraordinária de aceitar os outros.

Na sua quinta sessão de psicoterapia com Rogers, a Sra. Oak, uma dona de casa perturbada, dá por si a cantar uma «espécie de canção sem qualquer música». O resumo de Rogers da sua sequência de sentimentos leva a Sra. Oak a amplificar experiências interiores e a explorar a sua metáfora. Ouvimos uma pessoa a tentar apropriar-se de uma autenticidade esquiva, denegrindo os seus próprios pensamentos: «E depois parece haver este fluxo de palavras que, de alguma forma, não são forçadas e, de vez em quando, esta dúvida instala-se. Bem, como que assume a forma de, talvez estejas apenas a fazer música.» Como todos os humanos, no esquema de Rogers, a Sra. Oak começa distante de si; com aceitação, ela removerá as fachadas e alcançará a autorrealização. Na nona sessão, a Sra. Oak revela, com embaraço, uma forma limitada de autoconfiança: «Tive o que vim a designar para mim mesma, disse a mim mesma que eram "*flashes* de sanidade"... É apenas um sentimento que ocorre de vez em quando, em que dou por mim a ser uma pessoa completamente diferente num mundo terrivelmente caótico.» Mas ela não pode revelar este eu confiante aos outros. Rogers recorda-se imediatamente da sessão anterior: «Um sentimento de que não seria *seguro* falar sobre a cantora em si... Quase como se não existisse lugar para uma pessoa assim existir.» Esta sintonia com o outro é arte sublime, embora seja difícil de saber se Rogers está a capturar a melodia interior da cliente ou a oferecer uma das suas próprias composições.

Esta ambiguidade permanece em relação ao trabalho clínico de Rogers: será que simplesmente, como afirmava, aceitava o outro ou fornecia partes do seu próprio eu diferenciado? O que é inequívoco, ao lermos Rogers hoje, é a sua extensa contribuição para a cultura contemporânea e para o sentido de quem somos. É um prazer reencontrá-lo e ter de novo acesso à sua música.

PETER D. KRAMER, M.D.

Para o leitor

Embora me choque um pouco dizê-lo, fui psicoterapeuta (ou conselheiro pessoal) ao longo de mais de 33 anos. Isso significa que, durante um período de um terço de século, tentei ajudar uma amostra ampla da nossa população: crianças, adolescentes e adultos; pessoas com problemas pedagógicos, vocacionais, pessoais e conjugais; indivíduos «normais», «neuróticos» e «psicóticos» (as aspas indicam que, para mim, todos estes rótulos são enganosos); indivíduos que me pedem diretamente ajuda e que me são referenciados; aqueles cujos problemas são menores e aqueles cujas vidas se tornaram completamente desesperadas e sem esperança. Considero um enorme privilégio ter tido a oportunidade de conhecer uma multiplicidade tão diversa de pessoas de forma tão pessoal e íntima.

Com base na experiência clínica e de investigação destes anos, escrevi vários livros e muitos artigos. Os artigos incluídos neste volume foram selecionados entre aqueles que escrevi durante a década mais recente destes 33 anos, de 1951 a 1961. Gostaria de explicar as razões que me levaram a reuni-los num livro.

Em primeiro lugar, acredito que quase todos têm relevância para a vida das pessoas neste mundo moderno desconcertante. Este não é, de forma alguma, um livro de conselhos, nem um manual do género «faça você mesmo», mas a minha experiência diz-me que os leitores destes artigos os consideram muitas vezes desafiadores

e enriquecedores. Têm, de alguma forma, dado às pessoas mais segurança para assumirem e seguirem as suas escolhas pessoais, enquanto tentam tornar-se a pessoa que gostariam de ser. Por essa razão, quis torná-los mais amplamente disponíveis para quem pudesse estar interessado — «o leigo inteligente», como se costuma dizer. Sinto isto em especial porque todos os meus livros anteriores foram publicados para o público profissional da psicologia e nunca estiveram facilmente acessíveis para pessoas fora desse grupo. A minha sincera esperança é a de que muitas pessoas que não têm qualquer interesse particular no campo do aconselhamento ou da psicoterapia descubram que as aprendizagens emergentes nesta área as fortalecem na sua própria vivência. É também minha esperança e convicção que, ao lerem nestas páginas os excertos das sessões terapêuticas gravadas com vários pacientes, muitas pessoas que nunca procuraram ajuda de aconselhamento psicológico descubram que estão subtilmente enriquecidas em coragem e autoconfiança, e essa compreensão das suas próprias dificuldades tornar-se-á mais fácil à medida que vivem, na sua imaginação e sentimento, as lutas dos outros no seu processo de crescimento.

Outra influência que me levou a preparar este livro foi o número crescente e a urgência de pedidos daqueles que já conhecem o meu ponto de vista sobre aconselhamento psicológico, psicoterapia e relações interpessoais. Essas pessoas exprimiram o desejo de poderem ter acesso a relatos do meu pensamento e trabalho mais recente de uma forma conveniente e acessível. Ficam desapontadas ao saberem de artigos inéditos que não podem adquirir ou ao terem conhecimento de artigos meus publicados em revistas científicas inacessíveis; querem-nos reunidos. Isto é um pedido lisonjeador para qualquer autor, mas constitui também uma obrigação a que tentei corresponder. Espero que eles fiquem satisfeitos com a seleção que fiz. Assim, a este nível, este volume é para os psicólogos, psiquiatras, professores,

educadores, conselheiros escolares, conselheiros religiosos, assistentes sociais, fonoaudiologistas, líderes e gestores, especialistas em organização do trabalho, cientistas políticos e outros que, no passado, consideraram o meu trabalho relevante para os seus esforços profissionais. Na realidade, este livro é-lhes dedicado.

Impeliu-me ainda outro motivo, um mais complexo e pessoal: a busca por um público adequado ao que tenho para dizer. Este problema intriga-me há mais de uma década. Sei que falo apenas para uma fração dos psicólogos. A maioria deles — cujo interesse decorre de termos como estímulo-resposta, teoria da aprendizagem, condicionamento operante — estão tão empenhados em ver o indivíduo apenas como um objeto, que o que tenho a dizer muitas vezes os desorienta, se é que não os irrita. Também sei que falo para apenas uma fração dos psiquiatras. Para muitos, talvez a maioria, a verdade sobre a psicoterapia já foi expressa há muito tempo por Freud e não estão interessados em novas possibilidades, desinteressam-se, ou são antagónicos à investigação nesta área. Sei também que falo apenas para uma parte do grupo divergente que se autodenomina de «conselheiro». A grande maioria destes interessa-se principalmente por testes e medições preditivas e métodos de orientação.

Assim, quando se trata da publicação de um determinado artigo, sinto-me insatisfeito por apresentá-lo a revistas especializadas em qualquer uma destas áreas. Publiquei artigos em revistas científicas de cada um destes tipos, mas a maioria dos meus escritos nos últimos anos amontoaram-se enquanto manuscritos não publicados, distribuídos de forma privada na forma de mimeógrafo. Simbolizam a minha incerteza sobre como alcançar qualquer que seja a audiência a quem me dirijo.

Durante este período, os editores de revistas científicas, muitas vezes publicações pequenas ou altamente especializadas, tiveram conhecimento de alguns destes artigos e pediram permissão para os publicar. Acedi sempre a estes pedidos, com a ressalva de que eu poderia querer publicar o artigo noutro local posteriormente.

Desta forma, a maioria dos artigos que escrevi nesta década não foram publicados ou apenas viram a luz do dia em alguma revista científica pequena, especializada ou não convencional.

Agora, porém, concluí que desejo disponibilizar estes pensamentos em forma de livro para que possam encontrar o seu *próprio* público. Estou convicto de que esse público atravessará uma variedade de disciplinas, algumas tão distantes da minha própria área, como a filosofia e a ciência política. Porém, acredito que o público também terá uma certa unidade. Acredito que estes trabalhos pertencem a uma tendência que está a ter e terá impacto na psicologia, psiquiatria, filosofia e outros campos. Hesito em rotular essa tendência, mas na minha mente está associada a adjetivos como fenomenológica, existencial, centrada na pessoa; conceitos como autorrealização, transformação, crescimento; indivíduos (neste país) como Gordon Allport, Abraham Maslow, Rollo May. Assim, embora o grupo ao qual este livro se dirige de forma significativa venha, creio eu, de muitas disciplinas e tenha interesses variados, um fio comum pode muito bem ser a sua preocupação com a pessoa e a sua transformação, num mundo moderno que parece querer ignorá-la ou diminuí-la.

Há uma última razão para lançar este livro, um motivo muito importante para mim. Tem que ver com a grande, na verdade desesperada, necessidade dos nossos tempos de mais conhecimento de base e competências para lidar com as tensões nas relações humanas. Os fantásticos avanços científicos dos humanos na infinitude do espaço, bem como no campo das partículas subatómicas, poderão conduzir à destruição total do nosso mundo se não fizermos avanços substanciais na compreensão e na gestão das tensões interpessoais e intergrupais. Sinto uma grande humildade a respeito do modesto conhecimento já adquirido neste campo. Anseio pelo dia em que investiremos pelo menos o custo de um ou dois grandes mísseis na procura de uma compreensão mais adequada das relações humanas. Mas também sinto uma profunda

consternação por o conhecimento já *adquirido* ser tão pouco reconhecido e utilizado. Espero que este volume deixe claro que *já* detemos aprendizagens que, postas em prática, podem ajudar a diminuir as tensões inter-raciais, empresariais e internacionais que existem. Espero que se torne evidente que estas aprendizagens, usadas preventivamente, poderão ajudar no desenvolvimento de pessoas maduras, não defensivas e compreensivas, capazes de lidar de forma construtiva com tensões futuras, à medida que surjam. Se puder deixar claro para um número significativo de pessoas a existência deste conhecimento disponível, ainda não utilizado, na área das relações interpessoais, sentir-me-ei extremamente recompensado.

E fico por aqui quanto às razões para a publicação deste livro. Deixe-me concluir com alguns comentários relativos à sua natureza. Os trabalhos aqui reunidos representam as minhas principais áreas de interesse na última década.[1] Foram elaborados com objetivos diferentes, geralmente para diferentes públicos, ou simplesmente escritos para a minha própria satisfação. Para cada capítulo, escrevi uma nota introdutória, que procura contextualizar o material, de forma compreensível. Organizei os trabalhos de forma a retratarem um tema uno e que se vai desenvolvendo desde o extremamente pessoal ao significado social mais abrangente. Ao editá-los, eliminei as duplicações, mas, nos casos em que diferentes trabalhos apresentam o mesmo conceito de forma diferente, mantive, muitas vezes, essas «variações de tema», na esperança de que possam servir o mesmo propósito que na música, ou seja, enriquecer o significado da melodia. Por serem trabalhos separados,

[1] A única exceção parcial está na área da teoria explícita da personalidade. Tendo publicado recentemente uma apresentação técnica completa das minhas teorias num livro que deve estar disponível em qualquer biblioteca profissional, não tentei incluir esse material aqui. A referência a que me refiro é o capítulo intitulado «Uma teoria da terapia, personalidade e relações interpessoais, tal como desenvolvido na abordagem centrada na pessoa», em Koch, S. (ed.) *Psychology: A Study of a Science*, vol. 3, pp. 184-256. McGraw-Hill, 1959.

cada um deles pode ser lido de forma independente dos outros, se o leitor assim o desejar.

Da forma mais simples possível, o objetivo deste livro é partilhar consigo parte da minha experiência... algo de mim. Eis o que vivi na selva da vida moderna, no território em grande parte inexplorado das relações pessoais. Aqui está o que vi. Aqui está aquilo em que acredito. Aqui estão as formas como tentei verificar e testar as minhas crenças. Aqui estão algumas das perplexidades, perguntas, preocupações e incertezas que enfrento. Espero que, nesta partilha, possa encontrar algo com o qual se identifique.

Departamentos de Psicologia
e Psiquiatria Universidadede
Wisconsin, EUA, abril de 1961

PARTE 1
NOTAS PESSOAIS

Falo enquanto pessoa, de um contexto
de experiência e aprendizagens pessoais.

1

«Este sou eu»

O desenvolvimento do meu pensamento profissional e da minha filosofia pessoal

---

Este capítulo combina duas conversas muito pessoais. Há cinco anos, pediram-me para falar perante a turma finalista da Universidade Brandeis para apresentar não as minhas ideias sobre a psicoterapia, mas a mim próprio. Como tinha chegado ao meu pensamento? Como me tornei a pessoa que sou? Considerei este convite muito estimulante e procurei responder ao pedido desses estudantes. No ano passado, o Comité do Fórum da União Estudantil, no Wisconsin, fez-me um pedido semelhante. Pediram-me para falar num tom pessoal na sua série de «Últimas Palestras», nas quais se supõe que, por razões indeterminadas, o professor está a dar a sua última palestra e, por isso, o faz de uma forma bastante pessoal. (Não deixa de ser um pormenor intrigante a respeito do nosso sistema de ensino o facto de se assumir que, apenas sob as condições mais extremas, um professor deverá revelar o seu lado mais pessoal.) Nesta palestra em Wisconsin, expressei mais profundamente do que na primeira as aprendizagens pessoais ou temas filosóficos mais significativos para mim. Neste capítulo, juntei estas duas palestras e tentei manter parte do registo informal que tiveram na sua apresentação inicial.

A forma como estas conversas foram recebidas fez-me perceber quão ávidas as pessoas estão por saber algo a respeito da pessoa que está a falar perante elas

ou a ensiná-las. Consequentemente, selecionei este capítulo para a abertura do livro, na esperança de que transmita algo sobre mim e dessa forma acrescente mais contexto e significado aos capítulos seguintes.

Fui informado de que o que se espera de mim ao dirigir-me a este grupo é assumir que o meu tópico reflita o tema «Este sou eu». Sinto diversas coisas a respeito deste convite, mas uma que gostaria de salientar é que estou honrado e lisonjeado por qualquer conjunto de pessoas querer saber quem sou, num sentido pessoal. Asseguro-vos de que se trata de um convite único e desafiante e que vou tentar dar a esta questão honesta uma resposta também tão honesta quanto possível.

Então, quem sou eu? Sou um psicólogo cujo interesse principal, durante muitos anos, tem sido a psicoterapia. O que significa isso? Não pretendo aborrecê-los com um relato longo do meu trabalho, mas gostaria de usar alguns parágrafos do prefácio do meu livro *Terapia Centrada no Cliente* para explicar o que isso significa para mim, de forma subjetiva. Estava a tentar dar aos leitores alguma indicação a respeito do conteúdo do livro e escrevi o seguinte: «Do que trata este livro? Deixe-me tentar dar uma resposta que possa, de alguma forma, transmitir a experiência viva que este livro pretende ser.

»Este livro trata do sofrimento e da esperança, da ansiedade e da satisfação, com as quais o gabinete de cada terapeuta é preenchido. É sobre a singularidade da relação que cada terapeuta desenvolve com cada cliente e igualmente sobre os elementos comuns que descobrimos em todas essas relações. Este livro é sobre as experiências extremamente pessoais de cada um de nós. É sobre um cliente que se senta no canto da secretária do meu gabinete, a lutar para ser ele próprio, mas cheio de medo de o ser — a esforçar-se para encarar a sua experiência como ela é, a querer ser essa experiência e, contudo, temendo profundamente essa possibilidade. Este livro é sobre mim, enquanto me sento com aquele cliente, encarando-o, participando dessa luta tão profunda e sensivelmente quanto me é possível. É sobre mim, enquanto tento

perceber a sua experiência e o significado, o sentimento, a sensação e o sabor que esta tem para ele. É sobre mim, enquanto lamento a minha falibilidade muito humana a compreender aquele cliente e os erros ocasionais quando vejo a vida através dos seus olhos, erros esses que caem como objetos pesados através da intrincada e delicada teia de crescimento que está a ocorrer. É sobre mim, enquanto me rejubilo com o privilégio de ser uma parteira de uma nova personalidade — enquanto presencio com espanto a emergência de um eu, de uma pessoa, enquanto assisto a um processo de nascimento no qual desempenhei um papel importante e facilitador. É tanto sobre o cliente como sobre mim, enquanto observamos maravilhados as forças potentes e ordenadas que são evidentes em toda essa experiência, forças que parecem profundamente enraizadas no universo como um todo. O livro é, creio eu, sobre a vida, como ela vividamente se revela no processo terapêutico — com o seu poder cego e sua capacidade tremenda para a destruição, mas com a sua força propulsora a pender para o crescimento, se essa oportunidade de crescimento lhe for proporcionada.»

Talvez isto vos dê uma imagem do que faço e de como me sinto em relação a isso. Presumo que também se questionem a respeito de como cheguei a esta profissão e de algumas das decisões e escolhas, conscientes e inconscientes, que fiz ao longo do caminho. Deixem-me tentar transmitir-vos alguns dos marcos psicológicos da minha autobiografia, em particular na forma como se relacionam com a minha vida profissional.

A MINHA INFÂNCIA

Cresci num lar marcado por laços familiares estreitos, um ambiente religioso e ético muito rigoroso e inflexível, onde se venerava a virtude do trabalho árduo. Fui o quarto de seis filhos. Os meus pais tinham-nos muito afeto e preocupavam-se constantemente com o nosso bem-estar. Também controlavam muito o nosso comportamento, de maneiras subtis e afetuosas. Assumiam, e eu aceitava-o, que éramos diferentes das outras pessoas — não bebíamos álcool, não dançávamos, não jogávamos às cartas nem íamos ao teatro, tínhamos muito pouca vida social

e trabalhávamos muito. Tenho dificuldade em convencer os meus filhos de que, naquele tempo, até as bebidas gaseificadas eram uma espécie de pecado. Lembro-me da ligeira sensação de maldade que tive quando bebi a minha primeira garrafa de refrigerante. Passávamos bons momentos em família, mas não nos misturávamos. Dessa forma, eu era um rapaz bastante solitário, que lia incessantemente e que só saiu duas vezes com raparigas ao longo de todo o secundário.

Quando tinha doze anos, os meus pais compraram uma quinta, na qual passámos a viver. Por duas razões: o meu pai tornara-se um homem de negócios próspero e queria um espaço para usufruir do tempo livre, mas creio que mais importante era o facto de os meus pais acharem que uma família com adolescentes devia afastar-se das «tentações» da vida citadina.

Na quinta, desenvolvi dois interesses que provavelmente tiveram alguma influência concreta no meu trabalho posterior. Fiquei fascinado pelas grandes borboletas noturnas (os livros de Gene Stratton-Porter estavam em voga nessa altura) e tornei-me uma autoridade na bela Luna, no Polyphemus, na Cecropia e noutras traças que viviam no nosso bosque. Cuidadosamente, criei traças em cativeiro, cuidei das lagartas, mantive os casulos durante os longos meses de inverno e, no geral, compreendi algumas das alegrias e frustrações do cientista quando observa a natureza.

O meu pai estava determinado a gerir a sua nova quinta com princípios científicos e adquiriu vários livros de agronomia. Incentivou os filhos a desenvolverem os seus próprios empreendimentos independentes e lucrativos; então eu e os meus irmãos tivemos um galinheiro e criávamos ocasionalmente cordeiros, porcos e bezerros. Com isto, tornei-me um estudante de agronomia e só recentemente compreendi como isso me aproximou, de forma fundamental, da ciência. Não havia ninguém para me dizer que o livro de Morison *Feeds and Feeding* (Alimentos e Alimentação) não se destinava a um rapaz de 14 anos, por isso mergulhei nas suas centenas de páginas, enquanto aprendia a conduzir experiências — como os grupos de controlo eram correspondidos a grupos experimentais, como eram mantidas constantes as condições

através da aleatorização dos procedimentos, para se poder estabelecer a influência de um determinado alimento na produção de carne ou de leite. Aprendi quão difícil é testar uma hipótese. Adquiri conhecimento e respeito pelos métodos da ciência numa área de trabalho prática.

FACULDADE E ENSINO SUPERIOR

Comecei a faculdade no Wisconsin, na área da agricultura. Uma das coisas de que me lembro melhor foi a declaração veemente de um professor de agronomia em relação à aprendizagem e ao uso dos factos. Ele enfatizou a futilidade de um conhecimento enciclopédico por si mesmo e terminou com a injunção: «Não sejam um maldito vagão de munições; sejam uma espingarda!»

Nos meus dois primeiros anos na faculdade, o meu objetivo profissional mudou de agricultor científico para o sacerdócio, como resultado de algumas conferências religiosas de estudantes intensas emocionalmente — uma pequena mudança! Mudei da agricultura para a história, acreditando que me daria uma preparação melhor.

No meu ano de caloiro, fui selecionado com outros doze estudantes nacionais para ir à China a uma conferência internacional da Federação Mundial Cristã de Estudantes. Foi uma experiência fundamental para mim. Estávamos em 1922, quatro anos após o término da Primeira Guerra Mundial. Vi como os franceses e os alemães se odiavam ainda com rancor, apesar de parecerem muito simpáticos como indivíduos. Fui obrigado a flexibilizar o meu pensamento, a perceber que as pessoas sinceras e honestas podiam acreditar em doutrinas religiosas muito divergentes. Pela primeira vez, de forma significativa, emancipei-me do pensamento religioso dos meus pais e compreendi que não podia alinhar com eles. Esta independência de pensamento provocou uma grande dor e *stress* na nossa relação, mas, olhando para trás, acredito que nessa ocasião, mais do que em qualquer outro momento, me tornei uma pessoa independente. Claro que existiu muita revolta e rebelião na minha atitude durante esse período, mas a quebra essencial ocorreu ao longo dos seis meses em que fiz uma viagem pelo Oriente e, dessa forma, foi sendo ponderada longe da influência do lar.

Embora isto seja um relato dos elementos que influenciaram o meu desenvolvimento profissional e não o meu crescimento pessoal, gostaria de mencionar muito brevemente um fator profundamente importante na minha vida pessoal. Foi mais ou menos na altura da minha viagem à China que me apaixonei por uma rapariga encantadora que eu conhecia há muitos anos, desde a infância, e casámo-nos, com o consentimento muito relutante dos nossos pais, mal terminei a faculdade, para que pudéssemos frequentar juntos um curso de pós-graduação. Não consigo ser muito objetivo quanto a isto, mas o seu amor estável e constante e o seu companheirismo durante todos estes anos tem sido o fator mais importante e enriquecedor da minha vida.

Escolhi ir para o Seminário da União Teológica, o mais liberal do país naquela época (1924), para me preparar para o trabalho religioso. Nunca me arrependi dos dois anos que lá passei. Contactei com alguns dos académicos e professores mais notáveis, em particular o Dr. A. C. McGiffert, que devotamente acreditava na liberdade da inquirição e em perseguir a verdade, aonde quer que ela levasse.

Conhecendo as universidades e o ensino pós-graduado como hoje conheço, as suas regras e rigidez, fico verdadeiramente espantado com a experiência muito significativa na União. Um grupo nosso sentiu que nos estavam a impingir ideias, enquanto desejávamos principalmente explorar as nossas próprias questões e dúvidas e descobrir aonde elas nos conduziam. Pedimos à administração que nos permitisse organizar um seminário para obtermos créditos, sem qualquer instrutor, onde o currículo seria composto pelas nossas próprias questões. O seminário ficou compreensivelmente perplexo com isto, mas autorizaram o nosso pedido! A única restrição era que, no interesse da instituição, um jovem instrutor devesse estar presente no seminário, mas sem participar, a menos que desejássemos que tivesse um papel ativo.

Suponho que seja desnecessário acrescentar que o seminário foi profundamente gratificante e esclarecedor. Sinto que me orientou na direção da minha própria filosofia de vida. A maioria dos membros desse grupo, ao refletirem sobre as questões que tinham colocado, abandonaram o trabalho religioso. Fui um deles. Senti que as perguntas sobre o sentido da vida e a possibilidade de melhorar de forma construtiva a

vida dos indivíduos iriam provavelmente interessar-me sempre, mas não poderia trabalhar numa área onde seria obrigado a acreditar em alguma doutrina religiosa específica. As minhas crenças já se tinham alterado tremendamente e poderiam continuar a alterar-se. Pareceu-me que seria horrível ter de professar um conjunto de crenças para permanecer numa profissão. Queria encontrar uma área na qual pudesse assegurar que a minha liberdade de pensamento não seria condicionada.

TORNAR-ME PSICÓLOGO

Mas que área? Na União, senti-me atraído pelas cadeiras e palestras no campo da psicologia e psiquiatria, que começavam então a desenvolver-se. Goodwin Watson, Harrison Elliott e Marian Kenworthy contribuíram para este interesse. Comecei a frequentar mais cadeiras na Teachers' College, na Universidade de Columbia, do outro lado da rua do Seminário da União. Desenvolvi trabalho em filosofia da educação com William H. Kilpatrick e considerei-o um excelente professor. Iniciei trabalho clínico prático com crianças, sob a orientação de Leta Hollingworth, uma pessoa sensível e prática. Senti-me atraído pelo trabalho de orientação infantil, de modo que, gradualmente, com um reajustamento muito pouco doloroso, mudei para o campo da orientação de crianças e comecei a ver-me como um psicólogo clínico. Foi um passo natural, uma escolha feita com relativamente pouca consciência nítida, simplesmente seguindo as atividades que me interessavam.

No Teachers' College, candidatei-me e recebi uma bolsa ou estágio no então novo Institute for Child Guidance, patrocinado pelo Fundo da Commonwealth. Senti-me muitas vezes grato por ter lá estado durante esse primeiro ano. A organização encontrava-se num estado inicial caótico, mas isso significava que podíamos fazer o que desejávamos. Absorvi as visões dinâmicas freudianas dos funcionários, incluindo de David Levy e Lawson Lowrey, e observei a forma como estavam em enorme conflito com o ponto de vista rigoroso, científico, friamente objetivo e estatístico então prevalecente no Teachers' College. Olhando para trás, acredito que a necessidade de resolver esse conflito em mim

foi uma experiência de aprendizagem muito valiosa. Naquela época, sentia que estava a funcionar em dois mundos completamente diferentes «e que os dois nunca se encontrariam».

No final do estágio, era muito importante para mim conseguir um emprego que sustentasse a minha família em crescimento, mesmo que ainda não tivesse terminado o meu doutoramento. Não havia muitas vagas e lembro-me do alívio e entusiasmo que senti quando consegui uma. Fui contratado como psicólogo no Departamento de Estudos da Criança da Sociedade para a Prevenção da Crueldade contra Crianças, em Rochester, em Nova Iorque. O departamento tinha três psicólogos e o meu salário era de 2900 dólares americanos por ano.

Olho retrospetivamente para a aceitação dessa vaga com diversão e algum espanto. A razão pela qual fiquei tão satisfeito foi porque era uma oportunidade de fazer o trabalho que queria. Que, tendo em conta qualquer critério razoável, aquela posição era, do ponto de vista profissional, um beco sem saída, que eu estaria isolado de contactos profissionais, que o salário não era bom, mesmo pelos padrões daquela época, parece não me ter ocorrido, tanto quanto me consigo lembrar. Acho que sempre tive a sensação de que, se me fosse dada a oportunidade de fazer o que mais me interessava, tudo o resto, de alguma forma, se resolveria por si.

OS ANOS EM ROCHESTER

Os doze anos seguintes em Rochester foram extremamente valiosos. Durante, pelo menos, os primeiros oito, estive completamente imerso na atividade prática da psicologia, a diagnosticar e planear, a servir crianças delinquentes e desprivilegiadas que nos eram enviadas pelos tribunais e agências e, em muitos casos, conduzindo «entrevistas clínicas». Foi um período de relativo isolamento profissional, onde a minha única preocupação era tentar ser eficaz com os clientes. Tivemos de viver com os nossos fracassos e também com os sucessos, de modo a sermos forçados a aprender. Havia apenas um critério em relação a qualquer método para lidar com essas crianças e os seus pais, que era:

«Funciona? É eficaz?» Descobri que comecei cada vez mais a formular as minhas próprias visões a partir da minha experiência de trabalho diária.

Ocorrem-me três exemplos significativos, todos pequenos, mas importantes para mim naquela altura. Parece-me que todos correspondem a momentos de desilusão — com uma autoridade, com materiais, comigo mesmo.

Na minha formação, estava fascinado pelo trabalho do Dr. William Healy, que indicava que a delinquência se baseava, muitas vezes, num conflito sexual e, caso esse conflito fosse identificado, a delinquência cessaria. No meu primeiro ou segundo ano em Rochester, trabalhei arduamente com um jovem piromaníaco que tinha um impulso inexplicável por atear fogos. Ao entrevistá-lo, dia após dia na casa de detenção, pude gradualmente rastrear o seu desejo de impulso sexual em relação à masturbação. Eureca! O caso foi resolvido. No entanto, quando foi colocado em liberdade condicional, voltou ao mesmo comportamento.

Lembro-me do abalo que senti. O Healy pode estar errado. Talvez eu estivesse a aprender algo que o Healy não sabia. De alguma forma, este incidente impressionou-me com a possibilidade de existirem erros no ensino dominante e ainda haver novo conhecimento por descobrir.

A segunda descoberta ingénua foi de um tipo diferente. Pouco tempo depois de estar em Rochester, liderei um grupo de discussão sobre entrevistas terapêuticas. Descobri um relato publicado de uma entrevista com um dos progenitores, reproduzido com exatidão aproximada, em que o profissional era astuto, perspicaz, inteligente e conduziu muito rapidamente a sessão para o cerne da dificuldade. Usei-a como exemplo de uma boa técnica de entrevista.

Vários anos depois, tive uma tarefa semelhante e lembrei-me desse material excelente. Procurei-o novamente e voltei a lê-lo. Fiquei estupefacto. Agora pareceu-me ser um tipo de questionamento legalista inteligente do entrevistador, que convenceu aquela progenitora dos seus motivos inconscientes e lhe arrancou uma admissão de culpa. Sabia agora, pela minha experiência, que essa entrevista não constituiria qualquer ajuda duradoura para a progenitora ou para a criança. Isto fez-me perceber que me estava a afastar de qualquer abordagem que

fosse coerciva ou forçada nas relações clínicas, não por razões filosóficas, mas porque essas abordagens são apenas superficialmente eficazes.

O terceiro incidente ocorreu vários anos depois. Tinha aprendido a ser mais subtil e paciente a interpretar o comportamento de uma cliente para ela própria, tentando cronometrá-lo de uma forma suave, o que potenciaria a sua aceitação. Estava a trabalhar com uma mãe extremamente inteligente, cujo filho era uma espécie de diabrete. O problema era claramente a sua rejeição precoce do rapaz, mas, ao longo de várias sessões, não consegui ajudá-la a obter essa perceção. Incentivei-a a falar, reuni gentilmente a evidência que ela tinha apresentado, tentando ajudá-la a identificar o padrão. Mas não chegámos a lado nenhum. No final, desisti. Disse-lhe que me parecia que ambos tínhamos tentado, mas fracassado, e que podíamos desistir das nossas sessões. Ela concordou. Então, concluímos a sessão, apertámos as mãos e ela dirigiu-se à porta do gabinete. Depois, virou-se e perguntou: «Costuma dar consultas a adultos aqui?» Quando respondi afirmativamente, ela disse: «Bem, então eu gostaria de obter alguma ajuda.» Regressou à cadeira de onde se tinha levantado e começou a despejar o desespero em relação ao seu casamento, à relação conturbada com o marido, à sua sensação de fracasso e confusão, tudo muito diferente da «história de caso» estéril que tinha partilhado antes. A verdadeira terapia começou aí e acabou por ser muito bem-sucedida.

Este incidente foi um dos muitos que me ajudou a experienciar o facto, de que só me apercebi completamente mais tarde, de que é o cliente que sabe o que o magoa, que direções seguir, quais os problemas cruciais, que experiências foram profundamente enterradas. Ocorreu-me que, a menos que eu tivesse a necessidade de demonstrar minha própria inteligência e conhecimento, faria melhor em confiar no cliente para dirigir o movimento do processo.

PSICÓLOGO OU?

Durante este período comecei a duvidar que fosse psicólogo. A Universidade de Rochester deixou claro que o trabalho que eu estava a

fazer não era psicologia e não tinham interesse em que eu ensinasse no Departamento de Psicologia. Fui a reuniões da Associação Americana de Psicologia e vi-os inundados em estudos sobre os processos de aprendizagem em ratos e experiências laboratoriais que me pareceram não ter qualquer relação com o que eu estava a fazer. Os assistentes sociais de psiquiatria, no entanto, pareciam falar a minha língua, por isso tornei-me ativo na atividade de assistência social e mudei-me para gabinetes locais e até nacionais. Só me tornei realmente ativo enquanto psicólogo quando foi constituída a Associação Americana de Psicologia Aplicada. Comecei a lecionar cadeiras na universidade sobre como compreender e lidar com crianças problemáticas, no departamento de Sociologia. Rapidamente, o departamento de Educação quis classificá-las também como cadeiras de educação. [Antes de deixar Rochester, também o Departamento de Psicologia tinha finalmente pedido permissão para as listar, acabando por me aceitar como psicólogo.] A simples descrição destas experiências faz-me compreender a forma teimosa como segui o meu próprio caminho, sem me preocupar muito com a questão de acompanhar ou não o meu grupo.

O tempo não me permite falar do trabalho de estabelecimento de um Centro de Orientação separado em Rochester, nem a relacionada batalha com alguns profissionais de psiquiatria. Foram sobretudo lutas administrativas que tiveram muito pouco que ver com o desenvolvimento das minhas ideias.

OS MEUS FILHOS

Foi durante estes anos em Rochester que o meu filho e a minha filha desenvolveram a sua infância, ensinando-me muito mais sobre os indivíduos, o seu desenvolvimento e os seus relacionamentos do que eu poderia alguma vez ter aprendido profissionalmente. Não acho que tenha sido muito bom pai nos seus primeiros anos, mas felizmente a minha mulher foi e, com o passar do tempo, penso que gradualmente me tornei melhor e mais compreensivo. Certamente, o privilégio de ter, durante esses anos e mais tarde, uma relação com dois jovens sensíveis

no decurso de todo o prazer e dor da infância, da sua assertividade e dificuldades na adolescência e até à idade adulta, no início da constituição das suas próprias famílias, foi inestimável. Penso que a minha mulher e eu consideramos o facto de conseguirmos comunicar de forma profunda com os nossos filhos adultos e os seus cônjuges, e eles connosco, como uma das realizações mais satisfatórias em que participámos.

OS ANOS NO ESTADO DE OHIO

Em 1940, aceitei um cargo na Universidade do Estado de Ohio. Tenho a certeza de que a única razão pela qual fui considerado foi o meu livro sobre *O Tratamento Clínico da Criança-problema*, que eu tinha escrito durante os períodos de férias e breves ausências do trabalho. Para minha surpresa, e ao contrário do que esperava, ofereceram-me a posição de professor catedrático. Recomendo vivamente iniciar o percurso no mundo académico neste nível. Senti-me muitas vezes grato por nunca ter tido de atravessar o processo competitivo, muitas vezes degradante, de promoção passo a passo nas faculdades universitárias, onde os indivíduos tão frequentemente aprendem apenas uma lição: a não arriscarem o que quer que seja.

Foi ao tentar ensinar o que aprendi sobre tratamento e aconselhamento aos estudantes de pós-graduação da Universidade do Estado de Ohio que comecei a compreender que talvez tivesse desenvolvido o meu próprio ponto de vista distinto, a partir da minha experiência. Quando tentei cristalizar algumas dessas ideias e apresentá-las num trabalho científico na Universidade do Minnesota, em dezembro de 1940, descobri que as reações a esse trabalho foram muito fortes. Foi a primeira vez que experienciei o facto de uma ideia nova minha, que para mim brilhava em potencial, poder constituir uma enorme ameaça para outras pessoas. Encontrar-me no centro da crítica, das discussões a favor e contra, foi desconcertante e fez-me duvidar e questionar. No entanto, senti que tinha um contributo a dar e escrevi o manuscrito de *Aconselhamento e Psicoterapia*, expondo o que senti ser uma orientação mais eficaz para a terapia.

Uma vez mais, volto a perceber com alguma diversão quão pouco me importava com ser «realista». Quando submeti o manuscrito para publicação, o editor considerou-o interessante e inédito, mas questionou-se a respeito das aulas que fariam uso dele. Respondi que apenas conhecia duas — uma cadeira que estava a lecionar e uma outra, noutra universidade. O editor sentiu que eu tinha cometido um erro grave ao escrever um texto que não se encaixava nos cursos que já estavam a ser ministrados. Ele tinha muitas dúvidas de que conseguisse vender 2000 exemplares, o que seria o mínimo necessário. Foi só quando lhe disse que levaria o livro a outra editora que ele decidiu arriscar. Não sei qual de nós ficou mais surpreendido com as vendas: 100 000 exemplares até à data e continua a vender.

OS ANOS RECENTES

Penso que, daquela altura até ao momento presente, a minha vida profissional (cinco anos no estado de Ohio, doze anos na Universidade de Chicago e quatro anos na Universidade de Wisconsin) está bastante bem documentada pelo que escrevi. Vou destacar muito brevemente dois ou três pontos que têm algum significado para mim.

Aprendi a viver em relações terapêuticas cada vez mais profundas com uma gama cada vez mais abrangente de clientes. Isto é e tem sido extremamente gratificante. Pode ser e tem sido, por vezes, muito assustador, quando uma pessoa profundamente perturbada me exige que seja mais do que sou, para corresponder às suas necessidades. Garantidamente, continuar a fazer terapia é algo que exige contínuo crescimento pessoal por parte do terapeuta e isso, por vezes, é doloroso, ainda que a longo prazo seja gratificante.

Gostaria também de mencionar a importância cada vez maior que a investigação tem vindo a ter para mim. A terapia é a experiência na qual eu me posso deixar ir subjetivamente. A investigação é a experiência na qual me posso afastar e tentar ver com objetividade essa rica experiência subjetiva, aplicando todos os métodos elegantes da ciência para determinar se me enganei. Estou cada vez mais convicto de que

vamos descobrir leis da personalidade e do comportamento tão significativas para o progresso humano ou para a compreensão humana como a lei da gravidade ou as leis da termodinâmica.

Nas últimas duas décadas, habituei-me um pouco mais ao facto de combaterem as minhas ideias, mas as reações continuam a surpreender-me. Do meu ponto de vista, sempre expus os meus pensamentos de uma forma experimental, para serem aceites ou rejeitados pelo leitor ou aluno. Mas, em diferentes momentos e locais, psicólogos, conselheiros e educadores reagiram aos meus pontos de vista com grande ira, desprezo e criticismo. À medida que este furor tem esmorecido nestes domínios, nos últimos anos tem sido renovado entre os psiquiatras, alguns dos quais sentem, na minha maneira de trabalhar, uma profunda ameaça a muitos dos seus princípios mais queridos e inquestionáveis. E talvez estas tempestades de criticismo sejam mais do que igualadas pelos danos causados pelos «discípulos» acríticos que não se questionam, indivíduos que adquiriram algum novo ponto de vista para si mesmos e partiram artilhados para a batalha, usando como armas entendimentos imprecisos e precisos de mim e do meu trabalho. Por vezes, tenho tido dificuldade em compreender se fui mais ferido pelos meus «amigos» ou pelos inimigos.

Talvez em parte por causa do desconforto de ser atropelado por estas críticas, passei a valorizar muito o privilégio de fugir, de estar sozinho. Penso que os meus períodos de trabalho mais frutuosos ocorreram quando me consegui afastar completamente do que os outros pensam, das expectativas profissionais e das exigências diárias, ganhando perspetiva sobre o que estou a fazer. A minha mulher e eu encontrámos refúgios isolados no México e nas Caraíbas, onde ninguém sabe que sou um psicólogo; onde pintar, nadar, mergulhar e capturar alguns desses cenários em fotografias a cores são as minhas principais atividades. Porém, nesses locais, em que não mais do que duas a quatro horas por dia são dedicadas ao trabalho profissional, fiz a maioria dos avanços conseguidos nos últimos anos. Prezo o privilégio de estar sozinho.

ALGUMAS APRENDIZAGENS SIGNIFICATIVAS

Eis, em breves linhas gerais, alguns dos fatores externos da minha vida profissional. Mas gostaria de acompanhar-vos ao interior, para vos contar algumas das coisas que aprendi nas milhares de horas que passei a trabalhar de forma íntima com indivíduos com dificuldades pessoais.

Gostaria de esclarecer que estas são aprendizagens que têm significado para *mim*. Não sei se serão verdadeiras para si. Não desejo apresentá-las como um guia para mais ninguém. No entanto, descobri que, quando outra pessoa está disposta a partilhar comigo algo sobre as suas orientações interiores, isso tem sido valioso para mim, quanto mais não seja para aguçar a minha perceção de que as minhas orientações são diferentes. Assim sendo, é com esse espírito que ofereço as aprendizagens que se seguem. Em cada caso, acredito que elas se tornaram parte das minhas ações e convicções interiores muito antes de as ter apreendido de forma consciente. São, com certeza, aprendizagens dispersas e incompletas. Apenas posso dizer que são e têm sido muito importantes para mim. Aprendo e reaprendo-as uma e outra vez. Muitas vezes, falho em agir de acordo com elas, mas posteriormente desejo tê-lo feito. Frequentemente, não vejo como algumas destas aprendizagens se podem aplicar numa nova situação.

Elas não são fixas. Mudam constantemente. Algumas parecem adquirir uma ênfase maior, outras talvez sejam menos importantes para mim do que foram em algum outro momento, mas todas são significativas.

Apresentarei cada aprendizagem com uma frase ou declaração que denote algum do seu significado pessoal. Depois vou desenvolvê-la um pouco. O que se segue não é muito organizado, excetuando que as primeiras têm sobretudo que ver com a forma como nos relacionamos com os outros. A partir daí, seguem-se outras a respeito de valores e convicções pessoais.

Poderia iniciar estas várias declarações de aprendizagens significativas com um item negativo. *Nos meus relacionamentos com os outros descobri que não é útil, a longo prazo, agir como se fosse algo que não sou.* Não ajuda agir de forma calma e agradável quando, na verdade, me sinto com raiva e crítico. Não ajuda agir como se soubesse as respostas quando não sei. Não ajuda agir como se fosse uma pessoa amorosa se, nesse momento, me sinto hostil. Não é útil agir como se estivesse cheio de certeza se, na verdade, estiver assustado e inseguro. Mesmo nas situações mais simples, descobri que esta afirmação se mantém verdadeira. Não é útil agir como se estivesse bem quando me sinto doente.

O que estou a dizer, por outras palavras, é que não considero útil ou eficaz para as minhas relações com as outras pessoas tentar manter uma fachada; agir de determinada forma à superfície quando interiormente estou a sentir algo diferente. Não me ajuda, creio, nas minhas tentativas de construir relações construtivas com outras pessoas. Gostaria de deixar claro que, embora sinta que aprendi isto, não tirei proveito adequado dessa aprendizagem. Na verdade, penso que a maioria dos erros que cometo nas relações pessoais, em que muitas vezes falho em ajudar os outros, se deve ao facto de, por alguma razão defensiva, me ter comportado a um nível superficial, quando na realidade os meus sentimentos iam na direção oposta.

Uma segunda aprendizagem pode ser formulada da seguinte forma: *Sou mais eficaz quando me consigo escutar a mim mesmo sem julgamento e posso ser eu próprio.* Sinto que, ao longo dos anos, me tornei mais capaz de me escutar *a mim* mesmo de forma adequada; para que saiba, um pouco mais adequadamente do que antes, o que estou a sentir a cada momento — para ser capaz de perceber que *estou* zangado ou que me *sinto* a rejeitar aquela pessoa; ou que me sinto repleto de carinho e afetividade; ou que estou entediado e desinteressado no que está a acontecer; ou que estou desejoso de compreender aquele indivíduo ou ansioso e cheio de medo na minha relação com essa pessoa. Todas estas diferentes atitudes são sentimentos que consigo identificar em mim próprio. Uma maneira de

dizer isto é que sinto que me permito *ser* quem *sou*, de forma mais adequada. Torna-se mais fácil para mim aceitar-me a mim mesmo como uma pessoa decididamente imperfeita, que não funciona sempre da forma como gostaria de funcionar.

Para algumas pessoas, isto deve parecer uma direção muito estranha de se tomar. Para mim, tem valor, porque o paradoxo curioso é que, quando me aceito como sou, posso mudar. Aprendi isto com meus clientes, assim como com a minha própria experiência — que não podemos mudar, não nos podemos afastar do que somos até que *aceitemos* completamente o que somos. Dessa forma, a mudança ocorre quase despercebida.

Outro resultado que decorre de ser eu próprio é que os relacionamentos se tornam, assim, verdadeiros. As relações verdadeiras são estimulantemente vitais e significativas. Se eu puder aceitar o facto de que estou chateado ou aborrecido com um certo cliente ou estudante, então mais facilmente aceito os seus sentimentos como resposta. Posso também aceitar a experiência e os sentimentos alterados que poderão ocorrer em mim e nele. Os relacionamentos verdadeiros tendem a mudar, em vez de permanecerem estáticos.

Assim, considero eficaz deixar-me ser o que sou nas minhas atitudes; saber quando atingi o meu limite de resistência ou de tolerância e aceitar isso como um facto; saber quando desejo moldar ou manipular as pessoas e aceitar isso como um facto em mim. Gostaria de aceitar estes sentimentos tanto quanto aceito os sentimentos de afetividade, interesse, permissividade, bondade, compreensão, que são também uma parte muito real de mim. É quando aceito todas essas atitudes como factos, como partes de mim, que as minhas relações com as outras pessoas se tornam o que são, capazes de crescer e mudar mais prontamente.

Chego agora a uma aprendizagem central que tem tido um enorme significado para mim. Posso declarar esta aprendizagem da seguinte forma: *Permitir-me a compreender outra pessoa é extremamente valioso.* A forma como redigi esta afirmação pode parecer-vos estranha. É necessário

permitir-se a si mesmo compreender outra pessoa? Penso que sim. A nossa primeira reação à maioria das declarações que ouvimos de outras pessoas é uma avaliação ou julgamento imediato, em vez de uma compreensão das mesmas. Quando alguém exprime algum sentimento, atitude ou crença, a nossa tendência quase imediata é sentir «é isso mesmo» ou «isso é estúpido», «isso não é normal», «isso não é razoável», «isso é incorreto», «isso não é simpático». Muito raramente nos permitimos *compreender* exatamente o significado da declaração para essa pessoa. Penso que isto acontece porque compreender é arriscado. Se me permitir a compreender realmente a outra pessoa, essa compreensão pode mudar-me. E todos nós tememos a mudança. Então, como estava a dizer, não é fácil permitir-se a compreender outra pessoa, a entrar profunda, completa e empaticamente no seu quadro de referência. Isto também é uma coisa rara.

Compreender é enriquecedor de duas formas. Quando estou a trabalhar com clientes com dificuldades, compreender o mundo bizarro de um indivíduo psicótico, ou compreender e retirar sentido das atitudes de uma pessoa que sente que a vida é demasiado trágica para suportar, ou compreender um homem que se sente sem valor e inferior — cada uma destas compreensões enriquece-me de alguma forma. Aprendo com essas experiências e sou mudado por elas, tornam-me uma pessoa diferente, penso eu, mais responsiva. Talvez ainda mais importante seja o facto de que a minha compreensão destas pessoas lhes permite que mudem. Permite-lhes aceitar os seus próprios medos, pensamentos bizarros e sentimentos trágicos e desencorajadores, bem como os seus momentos de coragem, bondade, amor e sensibilidade. De acordo com a experiência deles e a minha, quando alguém consegue compreender profundamente esses sentimentos, isso permite-lhes a eles próprios aceitarem-nos. Dessa forma, tanto as pessoas como esses sentimentos podem mudar. Quer seja compreender uma mulher que literalmente sente que tem um gancho na cabeça, através do qual os outros a conduzem, ou um homem que sente que ninguém é tão solitário e está tão separado dos outros como ele, considero esta capacidade de compreender os outros muito valiosa para mim. Mas também, e ainda mais importante, ser compreendido tem um valor muito positivo para estas pessoas.

Aqui segue outra aprendizagem que tem tido importância para mim. *É enriquecedor abrir canais através dos quais os outros possam comunicar-me os seus sentimentos e os seus mundos percetuais privados.* Uma vez que a compreensão é recompensadora, gostava de reduzir as barreiras entre mim e os outros, para que eles possam, se quiserem, revelar-se mais plenamente.

Na relação terapêutica há uma série de formas pelas quais posso facilitar a comunicação do cliente. Através das minhas atitudes, posso criar uma segurança na relação que possibilita essa comunicação. Também ajuda ter uma sensibilidade de compreensão que o vê como ele é para si próprio e o aceita nas perceções e sentimentos que tem.

Mas como professor também descobri que me enriqueço quando consigo abrir esses canais através dos quais os outros se podem partilhar comigo. Por isso, tento, muitas vezes sem grande sucesso, criar na sala de aula um ambiente onde os sentimentos possam ser expressos, onde as pessoas possam discordar — umas com as outras e com o professor. Também solicitei frequentemente «fichas de avaliação», nas quais os alunos se podem exprimir individual e pessoalmente sobre a cadeira. Podem explicar como está ou não a ir ao encontro das suas necessidades, expressar os seus sentimentos em relação ao professor ou contar as dificuldades pessoais que sentem em relação ao curso. Estas fichas de avaliação não têm qualquer relação com a nota. Por vezes, as mesmas sessões de uma cadeira são vivenciadas de maneiras diametralmente opostas. Um aluno diz: «O meu sentimento é de uma repulsa indefinível com o tom desta aula.» Outro, um aluno estrangeiro, referindo-se à mesma semana da mesma cadeira, diz: «A nossa aula segue o melhor, mais frutuoso e científico método de aprendizagem. Mas, para as pessoas que foram ensinadas durante muito, muito tempo, como nós, através de um tipo de aula expositiva, método autoritário, este novo procedimento é incompreensível. As pessoas como nós são condicionadas a escutar o professor, a manter passivamente as nossas anotações e a memorizar as leituras por ele recomendadas para os exames. É escusado dizer que as pessoas demoram muito tempo a

livrarem-se dos seus hábitos, independentemente de estes serem estéreis, improdutivos e infrutíferos». Abrir-me a estes sentimentos completamente diferentes tem sido extremamente gratificante.

O mesmo se verificou em grupos que giro ou onde sou considerado o líder. Desejo reduzir a necessidade de ter medo ou reagir defensivamente, para que as pessoas possam comunicar livremente os seus sentimentos. Isto tem sido muito entusiasmante e conduziu-me a uma visão totalmente nova do que a gestão pode ser. Mas não tenho como desenvolver isso melhor aqui.

Há outra aprendizagem muito importante que surgiu no meu trabalho de aconselhamento. Posso explicar esta aprendizagem muito sucintamente. *É extremamente recompensador quando consigo aceitar outra pessoa.*

Descobri que aceitar verdadeiramente outra pessoa e os seus sentimentos não é, de forma alguma, fácil, assim como não o é a compreensão. Posso realmente permitir que outra pessoa sinta hostilidade em relação a mim? Posso aceitar a sua raiva como uma parte verdadeira e legítima de si própria? Posso aceitá-la quando vê a vida e os seus problemas de forma diferente da minha? Posso aceitá-la quando tem por mim uma consideração muito positiva, admirando-me e vendo-me como um modelo a seguir? Tudo isto implica aceitação, e não é fácil. É um padrão cada vez mais comum na nossa cultura acreditarmos nisto: «Cada pessoa deve sentir, pensar e acreditar no mesmo que eu». É difícil permitirmos que os nossos filhos, pais ou cônjuges pensem de forma diferente de nós acerca de determinadas questões ou problemas. Não podemos permitir que os nossos clientes ou alunos difiram de nós ou utilizem a sua experiência da sua própria maneira. Numa escala nacional, não podemos permitir que outra nação pense ou sinta de forma diferente da nossa. Contudo, esta separação dos indivíduos, o direito de cada um usar a sua experiência à sua maneira e a descobrir nela os seus próprios significados é uma das potencialidades mais inestimáveis da vida. Cada pessoa é uma ilha para si mesma, num sentido muito real; e só poderá

construir pontes para outras ilhas se, antes de mais, estiver disposta a ser e permitir-se ser ela mesma. Assim, quando consigo aceitar outra pessoa, o que significa especificamente aceitar os sentimentos, atitudes e crenças que detém como parte verdadeira e vital de si, então estou a ajudá-la a tornar-se uma pessoa: e parece-me que isso tem um enorme valor.

A próxima aprendizagem que quero apresentar pode ser difícil de comunicar. É a seguinte: *Quanto mais me abro às realidades em mim e na outra pessoa, menos tenho o ímpeto de correr a «consertar as coisas».* À medida que tento escutar-me a mim mesmo e a experiência que ocorre em mim e quanto mais tento estender essa mesma atitude de escuta a outra pessoa, mais respeito sinto pelos processos complexos da vida. Assim, torno-me cada vez menos inclinado para me apressar a consertar as coisas, estabelecer objetivos, moldar as pessoas, manipulá-las e empurrá-las na direção que gostaria que seguissem. Estou muito mais satisfeito por ser simplesmente eu mesmo e deixar a outra pessoa ser ela mesma. Tenho noção de que isto pode parecer um ponto de vista estranho, quase oriental. Para que serve a vida se não fizermos coisas às pessoas? Para que serve a vida se não as vamos moldar aos nossos propósitos? Para que serve a vida se não lhes vamos ensinar as coisas que *nós* pensamos que elas devem aprender? Para que serve a vida se não as vamos fazer pensar e sentir como nós? Como pode alguém ter um ponto de vista tão inativo como este que estou a apresentar? Estou certo de que atitudes como estas correspondem à reação de muitos de vós.

Mas o aspeto paradoxal da minha experiência é que quanto mais estiver simplesmente disposto a ser eu mesmo, em toda a complexidade da vida, e a compreender e aceitar as realidades em mim e na outra pessoa, mais mudança é instigada. É algo muito paradoxal — que, na proporção em que cada pessoa está disposta a ser ela própria, descobre que não é apenas ela a mudar, mas que outras pessoas com quem se relaciona também estão a mudar. Esta é, pelo menos, uma parte muito vívida da minha experiência e uma das coisas mais profundas que aprendi na minha vida pessoal e profissional.

Deixem-me agora abordar outras aprendizagens menos focadas nos relacionamentos e que têm mais que ver com as minhas próprias ações e valores. A primeira é muito breve. *Posso confiar na minha experiência.*

Uma das coisas básicas que levei muito tempo a perceber, e que ainda estou a aprender, é que quando uma atividade *parece* ser valiosa ou merece ser concretizada, então merece, *de facto*, ser concretizada. Dito de outra forma, aprendi que a minha perceção organísmica total de uma situação é mais fidedigna do que o meu intelecto.

Durante toda a minha vida profissional, optei por rumos que os outros consideravam tolos e sobre os quais eu próprio tive muitas dúvidas. Mas nunca me arrependi de ter seguido direções que «pareciam certas», ainda que, muitas vezes, me tenha sentido solitário ou tolo nessas circunstâncias.

Concluí que, quando confiei em algum sentido interior não intelectual, descobri sabedoria em movimento. Na verdade, percebi que, quando segui caminhos não convencionais porque me pareciam certos ou verdadeiros, passados cinco ou dez anos, muitos dos meus colegas juntaram-se a mim e deixei de me sentir solitário com a minha opção.

À medida que vou confiando mais profundamente em todas as minhas reações, concluo que as posso usar para orientar o meu pensamento. Ganhei mais respeito por aqueles pensamentos vagos que me ocorrem de vez em quando, que *sinto* serem significativos. Estou inclinado a pensar que esses pensamentos ou palpites pouco claros me conduzirão a áreas importantes. Penso nisto como ter confiança na totalidade da minha experiência, que, segundo aprendi, é mais sábia do que o meu intelecto. Será, tenho a certeza, falível, mas acredito que o seja menos do que a minha mente consciente por si só. Esta minha postura foi muito bem expressa por Max Weber, o artista, quando diz: «Ao prosseguir o meu humilde esforço criativo, dependo muito daquilo que ainda não sei e daquilo que ainda não fiz».