

A CONTRIBUIÇÃO DA TENDÊNCIA À ATUALIZAÇÃO NO PROCESSO PSICOTERÁPICO¹

Bárbara de Souza Urbano²
Eliete Sergina de Sousa Machado³

RESUMO

A presente pesquisa é resultado do trabalho de conclusão de curso de graduação de Psicologia, onde se buscou pela compreensão da contribuição da Tendência à Atualização no processo psicoterápico. Trata-se de uma pesquisa qualitativa de estudo de caso e caráter exploratório. Foram entrevistados três clientes que passaram por atendimentos psicoterápicos a luz da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). Para a coleta de dados utilizou-se de entrevista semiestruturada, sendo estas transcritas e submetidas à análise de conteúdo. Os dados obtidos foram analisados a partir do marco teórico, atrelados às respostas trazidas pelos entrevistados, apresentando sentidos e significados diferenciados frente às temáticas levantadas para o seu desenvolvimento e, mesmo tratando-se de processos singulares, a entrevista obteve seu resultado esperado. Como principais resultados obtidos têm-se, quanto à primeira categoria, a observação de que, ainda que houvessem demandas diversificadas e únicas, ambos os clientes entrevistados acabaram aderindo à psicoterapia, devido a um momento crítico em que se encontravam, mas que, ainda assim, lidaram com tranquilidade quanto à fala durante as sessões e conseguiram dar continuidade com facilidade ao processo psicoterápico. Já na segunda categoria, onde traz as percepções dos entrevistados acerca das possíveis mudanças advindas do processo psicoterápico, é unânime a colocação de mudanças decorrentes da psicoterapia. Além das mudanças já reconhecidas, os clientes consideram também que ainda encontram-se neste processo de alteração e melhora de comportamento. A terceira categoria traz questões referentes à percepção de mudanças apresentadas diante da problemática inicial vivenciada pelo cliente, além de resultados encontrados pelos mesmos, advindos através do processo psicoterápico, onde observou-se que a maior parte deles têm conhecimento de mudança pessoal diante do decorrer do processo, além de acreditar que isso foi o suficiente para que suas problemáticas pudessem ser solucionadas.

Palavras-chave: Abordagem Centrada na Pessoa. Tendência à atualização. Processo psicoterápico.

¹ Artigo apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso em Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL – como requisito parcial à obtenção do título de graduação em Psicologia.

² Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL – 10º semestre de 2018B.

³ Professor Mestre, orientador do Curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina.

1. INTRODUÇÃO

A Tendência à Atualização é dita por Rogers e Kinget (1997) como uma capacidade fundamental do humano, onde acaba por presidir no exercício de todas as funções organísmicas, sendo elas físicas, emocionais ou experienciais. Tende a propiciar o desenvolvimento do indivíduo no que tange suas potencialidades, assegurando seu enriquecimento e conservação, considerando o meio, seja ele familiar, social ou profissional, como um fator facilitador para alavancar possibilidades de crescimento. (ROGERS; KINGET, 1977)

A Tendência à Atualização compreendida por Rogers e Kinget (1977) visa abarcar tudo aquilo que o sujeito valoriza e reconhece como enriquecedor. É importante salientar que se trata de uma tendência e, como a própria etimologia da palavra diz, é aquilo que leva algo ou alguém a se desenvolver de maneira natural, todavia, não será determinada a acontecer em sua função máxima, atingindo toda e por completo a necessidade organísmica da pessoa, pois o ser humano é recortado por uma cultura e uma história em que recebe influências que podem inibir essa capacidade de se manifestar em prol ao crescimento de dentro para fora, minimizando a potência humana.

Diante do exposto acima, o processo psicoterápico tende a entrar como auxílio onde, ao trabalharem juntos, psicoterapeuta e cliente, ocorram novas possibilidades para que a pessoa possa vir a ter um novo encontro com ela mesma e, assim, consiga realizar os desbloqueios que estejam dificultando o processo de liberação para a sua atualização.

A psicoterapia costuma ter como início elementos compreensíveis que, com o desenvolver do processo, acabam por convergir entre si e formar um todo homogêneo. Com isso, o indivíduo tende a modificar-se e, assim, acaba tornando-se um processo completo de transformação. (ROGERS, 1999)

Deste modo, tem-se o terapeuta como a pessoa da relação que irá apresentar uma confiança genuína na capacidade de atualização do cliente. É necessário acreditar que o cliente possui dentro de si recursos que serão capazes de auxiliá-lo na construção e reconstrução de caminhos capazes de desenvolver autonomia para a resolução de seus problemas. (ROGERS; KINGET, 1977)

Diante do disposto acima, surgiram alguns questionamentos que deram origem a definição da problemática desta pesquisa: Qual a contribuição da Tendência à Atualização no processo psicoterápico?

A pesquisa apresenta como objetivo geral: A contribuição da Tendência à Atualização no processo psicoterápico, e como objetivos específicos: verificar a demanda e expectativa inicial trazida pelo cliente como finalidade de busca para o processo psicoterápico; identificar a percepção do cliente sobre a mudança no decorrer do processo psicoterápico; levantar em que momento do processo psicoterápico o cliente reconheceu uma saída para a resolução de seu problema.

A pesquisa possui um olhar voltado para a área da saúde, por contribuir para uma melhor compreensão da liberação de Tendência à Atualização e, possivelmente, uma melhora na qualidade de vida da pessoa atendida no Serviço de Psicologia da Unisul.

Pretende-se que esta pesquisa acrescente o tema abordado no que tange a compreensão da Tendência à Atualização no processo psicoterápico, uma vez que a busca nas bases de dados científicos mostram uma escassez de pesquisas sobre este assunto. Pretende-se também que o estudo venha trazer uma visão mais ampliada do movimento feito por alguns clientes na Clínica Escola do Curso de Psicologia no que envolve a discussão da contribuição do tema.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA (ACP)

A Abordagem Centrada na Pessoa tem como seu fundador Carl Ranson Rogers (1940). É uma teoria fundamentada nos princípios da Psicologia Humanista, desenvolvida por Abraham Maslow, que discutiu um conceito estudado e reconhecido por Rogers, mais tarde em sua teoria, com uma denominação e compreensão modificada. Frick (1975) apresenta o conceito de *tendência à autorrealização*, desenvolvido por Maslow, onde, para este autor, significa dizer que todo ser humano tem em si uma capacidade de se autorregular, autoajustar a partir de suas potencialidades que são eminentes a ele, bastando serem desenvolvidas. Apresenta também o panorama do conceito de *tendência à atualização* construído por Rogers, podendo-se perceber como diferenças entre os conceitos que o primeiro vai dizer que o homem se atualiza à medida que suas necessidades vão sendo supridas, numa ordem do básico para o complexo, a dizer: necessidades fisiológicas; de segurança; sociais; de autoestima e de autorrealização, e que na compreensão de Rogers a atualização acontece a todo tempo no humano, sem setorização e hierarquia no atendimento de cada necessidade, basta que seja dado ao homem um ambiente favorável.

A ACP pode ser vista a partir de Carrenho, Tassinari e Pinto (2010), como um conjunto de ações que visam auxiliar o indivíduo a encontrar o próprio caminho, de acordo com o jeito de ser intrínseco e com as necessidades e as respostas que surgem ao longo da vida. Nessa visão o ser humano é considerado agente capaz de desenvolver as próprias potencialidades e conseguir manter o aprimoramento delas ao longo do tempo, característica chamada de Tendência à Atualização.

Rogers desenvolveu a ACP a partir de estudos criados por ele e sua equipe ao longo de mais ou menos 30 anos. Alguns conceitos foram desenvolvidos por Carl Rogers e nos ajudam a compreender melhor como este autor reconhece a maneira que o homem constrói sua visão de mundo e de si. Dentre eles, tem-se o conceito de Tendência à Atualização.

2.2 TENDÊNCIA À ATUALIZAÇÃO

Segundo Rogers (1986), a Tendência à Atualização é uma capacidade fundamental do ser humano, onde este se sente estimulado a se mover na direção de algo. Independente dos estímulos serem propícios ou não, as ações de um organismo serão sempre no sentido de desenvolvimento de si mesmo. Esta é uma capacidade que permite saber se um organismo encontra-se vivo ou não; é uma tendência voltada para a autossatisfação do indivíduo.

Carrenho, Tassinari e Pinto (2010) colocam que, todo e qualquer ser humano traz consigo uma competência natural para dirigir-se em busca de preencher suas necessidades. Nosso organismo tende a buscar por evolução e isso acaba por tornar-se uma busca natural de atualização a todo o momento. Ao ser exposta a questões estimuladoras para que a pessoa venha a se autodirigir, ela tende a buscar por sua harmonia interna e, conseqüentemente, acaba por harmonizar também aquilo que faz parte do seu meio.

Portanto, o que se reconhece é que a Tendência à Atualização não pode ser definida como algo bom ou ruim do ser humano, mas uma condição inata deste, em que ele tende a buscar por sua progressão e esse fator acaba por vir de acordo com nossas visões pessoais do mundo e das pessoas.

De acordo com Rogers e Kinget (1977), todo indivíduo busca por situações que são considerados por seu eu como provedoras de crescimento, o que ocorre é que, dependendo das condições das quais se faz parte, pode-se fazer escolhas que estarão a serviço de pedidos de demandas do externo, de pessoas ditas critérios, que são de suma importância

na vida do ser, porém, podem ser geridas por condições que afastam o reconhecimento das necessidades internas, fazendo com que ao longo da vida surja um distanciamento de si, de buscas que possam atender ao pedido que emane do indivíduo, sem que este tenha que abrir mão daquilo que lhe faz sentido, para ficar com escolhas que supostamente seu eu entenda que o dará em troca afeto e consideração. Para eles, o que a Tendência Atualizante procura atingir é aquilo que o sujeito percebe como valorizador ou enriquecedor – não necessariamente o que é objetivo ou intrinsecamente enriquecedor.

Segundo Justo (1987), o indivíduo, em sua totalidade, possui uma tendência essencial a adaptar-se, situar-se e ampliar-se a novas necessidades, de modo a propiciar o seu crescimento. A Tendência à Atualização conduz o ser humano a fortificar-se quanto a sua autonomia; qualquer que seja sua reação, as ações do humano são, no seu total, vistas como uma necessidade em crescer. Todo ser possui como necessário a realização de seus potenciais.

Para Rogers e Kinget (1977), à medida que o ser humano amplia sua noção de eu e se exterioriza, tende também a ampliar o que colocamos como necessidade de consideração positiva. Esta pode ser vista como uma necessidade inerente a todo e qualquer ser humano e que se faz experimentar de maneira contínua. Como busca de satisfação a essa necessidade, o indivíduo tende a fundar-se quanto às inferências referentes ao campo experiencial do outro de forma incondicional, que na discussão teórica, recebe o nome de – Necessidade de Consideração Positiva Incondicional do Outro.

É esse tipo de Consideração Positiva Incondicional por si mesmo que distingue o indivíduo psicologicamente maduro. Portanto, aquele que recebeu Consideração Positiva Incondicional em sua infância tem uma estrutura de personalidade em que cada experiência de si é vista como digna de consideração positiva do outro e de consideração positiva de si. O indivíduo é, então, livre para elaborar muitas respostas diferentes que o conduzem a um estado ótimo de satisfação dessa necessidade. (ALMEIDA, 2009, p. 186)

Satisfazer esta necessidade permite uma vasta relação diante de experiências diversas. No entanto, algumas relações são estabelecidas à base da condicionalidade, onde o indivíduo, para que seja amado em algumas situações, abre mão de suas necessidades e atende ao pedido do externo. O que se pode perceber a partir do que é dito por Rogers e Kinget (1977) é que há um equívoco quando se faz as escolhas pautadas em um referencial externo, pois essa medida, sendo tomada em longo prazo, contribui para que haja um distanciamento de si, que vem a ocasionar o desajustamento emocional, como sentimento de baixa autoestima, insegurança, desvalia, impotência e um nível de avaliação condicional consigo e

com o outro elevado, tornando personalidades muito exigentes, enrijecidas e com dificuldades para se experimentar livremente.

2.3 PROCESSO PSICOTERÁPICO

Segundo Rogers (1999), o processo psicoterápico pode ser visto como um caminho percorrido pelos clientes, no qual acabam por se sentir tocados pelos seus próprios sentimentos que afloram durante o processo e tendem, diante disto, a se permitir buscar por caminhos que o levem a entrar em sintonia. É diante destes momentos dinâmicos que há mudanças de percepção por parte do cliente, no decorrer de todo esse processo de mostrar que o cliente tende a se sentir aceito por completo, viabilizando a liberação da sua capacidade de se atualizar.

Na psicoterapia alguns princípios podem facilitar o processo de crescimento pessoal, como a compreensão empática, a congruência e a consideração incondicional positiva, sendo posturas fundamentais em uma relação psicoterapêutica. (CARRENHO; TASSINARI; PINTO, 2010)

Segundo Rogers e Kinget (1977), essas posturas, quando presentes na relação, farão com que se construa uma afinidade segura e frutífera, pois a partir delas dá-se ao cliente possibilidades de aproximação do seu eu, podendo ir construindo um nexos entre a experiência orgânica e a consciência, o que para estes autores é o que vai contribuir para a liberação e fluidez das atualizações da pessoa.

A compreensão empática é a capacidade que o ser humano tem de se colocar no lugar do próximo, deixando de lado os próprios valores, julgamentos, preconceitos e crenças pessoais, tentando compreender melhor a visão de mundo alheia. (CARRENHO; TASSINARI; PINTO, 2010)

A autenticidade, outra postura terapêutica, é medida pela capacidade do terapeuta de ser verdadeiro com ele e com o cliente, podendo reconhecer o significado e a intenção presentes nos sentimentos, expressando o que está sendo vivenciado durante a relação com o cliente, caso seja conveniente naquele momento, com intuito de cada vez mais desenvolver uma relação de confiança que promova o reconhecimento de elementos constitutivos dos entraves num processo de incongruência. (ROGERS; KINGET, 1977)

Rogers e Kinget (1977) vão dizer que, por conta da necessidade que se cria por receber do outro reconhecimento e aceitação, possa haver um movimento de afastamento da

autoridade de seu próprio eu, a ponto de não conseguir significar suas experiências na consciência, como tal qual ela se apresentou para o eu.

Deste modo, Carrenho, Tassinari e Pinto (2010) chamam para o cuidado que se deve ter em o terapeuta comunicar o que o cliente ainda não está aberto para ouvir, por não ter, ainda, feito uma abertura da realidade perceptiva em que vive.

Rogers e Kinget (1977) atribuem como consideração positiva incondicional o fato de que as experiências vindas de outra pessoa, relacionadas a ela própria, todas dignas de consideração positiva, acabam por atingi-la e, assim, permitir que a mesma venha a experimentar por essa pessoa uma atitude de consideração positiva incondicional.

A consideração positiva incondicional envolve aceitar os sentimentos, pensamentos e atitudes do outro, pois cada um possui a própria verdade e complexidade, independente de padrões sociais ou morais. Aceitar não significa concordar ou entender e sim crer na pessoa a partir das próprias experiências. Desse modo, pode auxiliar o cliente no processo de mudança, pois ele sentirá maior segurança em relação a si mesmo e na expressão de sentimentos, confusões e dificuldades. Esse é um processo que facilita as condições para que a pessoa se torne ela mesma, incentivando-a, para que assim visualize novas formas de se aceitar. (CARRENHO; TASSINARI; PINTO, 2010)

O terapeuta, no processo psicoterápico, atua como favorecedor da palavra, estimulando e abrindo possibilidade para novas percepções sobre um mesmo fenômeno, de modo que a pessoa possa se transformar e passar a estar no mundo de maneira diferente, dando também vazão para o cliente iniciar seu exercício de aceitação, empatia e autenticidade em suas relações para além da terapêutica.

Para haver sentido terapêutico durante o processo, a resposta do terapeuta deve vir após um tempo suficiente de mobilização, para que possa surgir o novo e para fechar o elo dialógico. (AMATUZZI, 2014)

Amattuzzi (2014) corrobora com a ideia de que uma relação psicoterapêutica é permeada de sentido, que versam por parte do cliente e por parte do terapeuta, e que, acessar o reconhecimento desses sentidos, no movimento psicoterápico, ajuda no reconhecimento imediato de saídas para as mazelas vividas pelo cliente e que possam atravancar seu crescimento, sua atualização em prol das suas necessidades organísmicas.

Na perspectiva do trabalho psicoterápico desenvolvido pelo terapeuta, Rogers (1999) apresenta em um de seus livros – “Tornar-se Pessoa”, as sete fases a serem consideradas em um processo psicoterápico. Como pertencente da primeira fase, o indivíduo encontra-se distanciado de suas experiências, nenhuma questão pessoal é reconhecida, não

havendo assim desejo de mudança. Como segunda fase, o indivíduo passa a perceber os problemas como algo exterior em relação a ele, não existindo sentimento de responsabilidade. Na terceira fase, o cliente expressa o seu eu como um objeto e tende a fazer comunicação diante de sentimentos passados vivenciados por ele. É na quarta fase que o sujeito passa a sentir-se aceito nos aspectos de sua experiência, descrevendo sentimentos mais intensos e passando a ter uma relação afetiva consigo e com o outro. Na quinta fase, o cliente busca por encontrar o seu próprio e verdadeiro eu. Como sexta fase, o sujeito apresenta um eu mais subjetivo, levando a descontração fisiológica, como a liberação de uma emoção expressado no corpo, seja choro, raiva ou alegria, no momento que faz conexão com seus vividos. E, por fim, é na sétima fase que o sujeito se reconhece como vivendo um processo em plena mudança. Processo este contínuo, tanto no processo psicoterápico, quanto na vida do indivíduo.

Em um processo psicoterápico é importante dizer que nem todos os clientes irão chegar como que em uma ordem cronológica das fases, vindo a passar por todas elas e finalizar o processo chegando com uma personalidade com características de sétima fase.

3. MÉTODO

Esta pesquisa é classificada em seu delineamento como um estudo de caso. Estes podem ser caracterizados como sendo um estudo aprofundado de um ou de poucos objetos, assim, permitindo o seu conhecimento amplo e mais detalhado, tarefa difícil mediante os outros modelos de delineamentos atendidos (GIL, 2008).

Possui caráter qualitativo, que para Martins e Bicudo (1994) é uma pesquisa que tende a buscar uma concepção única do que se é estudado. De modo geral, pesquisas qualitativas tendem a não preocupar-se quanto a princípios e generalizações e, sim, a possuir como centro da atenção o que acaba por ser exclusivo e característico, buscando sempre por abarcar e não por elucidar os elementos estudados. Apresenta também caráter exploratório.

Quanto aos materiais necessários, foram utilizados um gravador, folha A4, um computador, impressora, caneta e o instrumento para a coleta de dados. Como instrumento, utilizou-se de roteiro para a execução de entrevista semiestruturada, este, contendo questões abertas como norteadoras para o desenvolvimento da entrevista. Ele foi composto por questões levantadas com a finalidade de solucionar os objetivos específicos trazidos no presente projeto.

Foram entrevistadas três pessoas maiores de dezoito anos e que passaram por atendimentos na modalidade de processo psicoterápico na Clínica Escola de Psicologia da Unisul de Tubarão e que foram atendidos por estagiários que seguiram orientações por meio da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). O acesso a esses sujeitos deu-se por meio de buscas realizadas aos prontuários arquivados no Serviço de Psicologia e, como sequência, o contato via telefone, para convite e agendamento das entrevistas.

A escolha dos participantes delimitou-se a clientes atendidos pela Abordagem Centrada na Pessoa, que prima por um de seus conceitos a Tendência à Atualização, sendo este um dos conceitos chaves da ACP e que se está tomando como ponto de discussão para a presente pesquisa.

Foram realizadas três entrevistas, sendo uma a cada sujeito, que ocorreram no período de 22 a 26 de outubro de 2018, com duração de aproximadamente 20 minutos cada. O ambiente utilizado para a aplicação continha as necessidades básicas para que se pudesse ser obedecido questões éticas e o sigilo do conteúdo coletado. No início da aplicação das entrevistas fez-se a explicação das mesmas, além da entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e da coleta de assinaturas para as autorizações de consentimento para a gravação dos áudios. É importante destacar que os documentos serão guardados pela pesquisadora por um prazo de cinco anos, a contar a partir dos resultados da presente pesquisa.

Para proteção e sigilo dos dados pessoais dos sujeitos entrevistados, optou-se por utilizar de nomes fictícios para o desenvolvimento da pesquisa. No Quadro 1 encontram-se organizados nome, idade e tempo em que o cliente esteve em processo psicoterápico, além do tempo de encerramento.

Tabela 1: Identificação dos participantes da pesquisa

NOME	IDADE	PROCESSO PSICOTERÁPICO	TEMPO DE ENCERRAMENTO
Ana	64 anos	9 meses	1 ano e 5 meses
Luiz	57 anos	10 meses	1 ano e 5 meses
Vicente	52 anos	7 meses	2 anos

Fonte: Elaborado pela pesquisadora, 2018

Após a realização das entrevistas, fez-se transcrição do conteúdo levantado de forma legítima às falas trazidas pelos sujeitos. Os dados coletados durante o processo de entrevista foram analisados a partir do marco teórico exposto do presente artigo e atrelados às respostas trazidas pelos sujeitos pesquisados, onde foram alcançados através do instrumento.

Segundo Bardin (1977), a análise do conteúdo se faz a partir de três etapas. Inicia-se com uma pré-análise, onde se busca planejá-la e organizá-la. Por sequência, como segunda etapa, há a exploração do material. E, por fim, como terceira fase, faz-se a interpretação das informações obtidas.

Diante disso, a análise feita ocorrerá através de elementos alcançados do marco teórico, a fim de realizar um encadeamento entre informações obtidas através da pesquisa e teoria pesquisada. Através deste instrumento, busca-se alcançar os objetivos do estudo.

4. RESULTADOS

No presente capítulo serão mostrados os resultados e análises dos dados obtidos através de entrevista semiestruturada, realizada com a finalidade de buscar responder a problemática trazida neste estudo. Para que a análise pudesse ser feita, optou-se pela divisão de subcapítulos construídos a partir dos objetivos específicos da pesquisa, com intuito de mostrar uma organização e visibilidade dos resultados. Cabe dizer, então, que os subcapítulos foram nomeados seguindo uma ordem respectiva dos objetivos específicos, a saber: Demandas e expectativas iniciais trazidas pelo cliente como finalidade de busca para o processo psicoterápico; Percepção do cliente sobre a mudança no decorrer do processo psicoterápico e Momento do reconhecimento para resolução de problema no processo psicoterápico.

4.1 UM NOVO PASSO

Apresentam-se neste subcapítulo as demandas e expectativas iniciais trazidas por parte dos clientes, sendo estas algumas das finalidades de busca para o processo psicoterápico. Segundo Rogers (1997), não há por parte do indivíduo necessidade de busca por consulta psicológica somente quando o mesmo encontra-se mobilizado, mas também, quando inesperadamente desmobilizado. Assim, exigindo dele uma reorganização.

Para o desenvolvimento foram elaboradas as seguintes subcategorias de análise: **expectativa frente à psicoterapia; momento limite para a decisão de busca pela psicoterapia; busca por psicoterapia através de iniciativa própria ou encaminhamento; problemática vivenciada ao iniciar o processo psicoterápico; experiência vivenciada ao falar sobre os próprios problemas.**

Diante da categoria **expectativa frente à psicoterapia**, todos os clientes entrevistados apresentaram em sua narrativa ausência de expectativa específica frente à busca pelo processo psicoterápico. Porém, ambos buscaram pelo recurso devido a problemáticas que enfrentavam com dificuldades e, conseqüentemente, acabaram por apresentar necessidade em aprender a lidar com as mesmas. Conseguimos ver isso nas falas trazidas por Ana, ao dizer: “[...] Eu não sabia onde eu ia parar! Ai procurei recurso”. Nesse discurso percebemos que a cliente buscou por psicoterapia com o intuito de solucionar seu problema, visto não acreditar numa saída sem encontrar-se em processo psicoterápico. Na mesma linha, afirmaram Luiz e Vicente, respectivamente: “[...] não me ocorreu assim de ter expectativa. Eu vim [...] aberto, sem me preocupar, [...] Aí depois daquele dia [...] o Dr. pegou e indicou a fazer psicologia né!?”. Uma explicação possível para o que é dito pelos entrevistados pode ser encontrada em Rogers (1997, p. 32), quando ele diz que “desde o princípio, o paciente tem consciência do fato de o psicólogo não ter as respostas, mas que a situação de ajuda oferece um lugar onde o indivíduo pode, auxiliado, elaborar as soluções para os seus próprios problemas”.

Rogers (1977) coloca que ao aceitar participar de um processo psicoterápico, o cliente está assumindo a responsabilidade de trabalhar suas questões. Em algumas das vezes isso se pode dar a questões gerais, enquanto em outras, poderão vir questões concretas.

Diante das expectativas trazidas por parte do cliente, buscou-se também compreensão quanto ao **momento limite para a decisão de busca pela psicoterapia**. A essa questão levantada os entrevistados trazem, em sua totalidade, o enfrentamento de problemas atuais na qual não conseguem lidar de maneira saudável e, devido a isso, acabaram por buscar o processo psicoterápico, conforme vemos nas falas vindas durante o processo de entrevista: Ana: “[...] No começo foi assim, uma conversa mal-entendida que eu tive com a nora [...] fiquei assim arrasada [...] com um problema no estômago [...] depressão [...] não sei onde eu ia parar!” Luiz: “Eu tive um AVC em 2015”. Vicente: “Eu tentei me suicidar uma vez”.

Fundamentalmente, o que de mais rigoroso se pode dizer acerca dessa situação é que, antes de a consulta poder ser eficaz, as tensões criadas por esses desejos e necessidades em conflito têm de ser mais dolorosas para o

indivíduo do que o sofrimento e a tensão de procurar uma solução para o problema. (ROGERS, 1997, p. 54)

Seguindo nesta mesma linha, Rogers e Kinget (1977) trazem que o cliente possui a capacidade de avaliar a escolha quanto à decisão de busca pelo processo psicoterápico na medida em que se encontra comprometido em um processo de melhora e condições saudáveis para si, diante da intenção de melhora e a solução ao problema enfrentado. É importante ressaltar que essa capacidade de escolha e de empenho pessoal crescente advém também de clientes que acabam por buscar psicoterapia através de intervenções e auxílio de terceiros, o que acaba por ser o próximo tema abordado neste subcapítulo.

Sobre a **busca por psicoterapia através de iniciativa própria ou encaminhamento**, dois dos entrevistados optaram buscar pelo processo através de iniciativa própria, ainda que com a ajuda de um terceiro. Podemos ver isso nas falas de Ana e Luiz, respectivamente: “[...] Eu pedi socorro porque eu não tinha como pagar uma psicóloga para mim, né!? [...] A minha esposa conseguiu para mim aqui”.

Em contraponto, somente um dos clientes entrevistados passou a frequentar a psicoterapia por encaminhamento médico, conforme colocado: Vicente: “[...] Ai o Dr. pegou e indicou a fazer psicologia, né!?” Rogers (1997, p. 52) aponta que no momento em que:

[...] compreendemos que essas diferentes atitudes para com a ajuda psicológica podem estar associadas a todos os tipos de problemas e a todos os tipos de indivíduos, começamos a ver a situação em toda a sua real complexidade. Todos eles fazem parte do quadro geral e devemos considerar. Devemos do mesmo modo reconhecer as diferentes capacidades e características que o indivíduo possui. (ROGERS, 1997, p. 52)

O que se percebe nas falas dos entrevistados, atrelado ao que Rogers (1997) nos diz é que terão pessoas que irão encontrar meios de por si só buscar por ajuda, por se presumir serem pessoas mais autônomas nas suas tomadas de decisão, em contrapartida, outras terão atitudes de espera frente ao sofrimento vivido e são lançadas por outrem.

Ao ver que há diferentes maneiras de procura e iniciativa diante de um processo psicoterápico, buscou-se também por entendimento em relação à **problemática vivenciada ao iniciar este processo**. Trabalhando-o nas entrevistas, viu-se que é algo singular vivenciado por cada cliente, mas que, ainda assim, foi o momento limite impulsionador para que os mesmos viessem a buscar por recursos e soluções no processo, mesmo que essa busca tenha se dado através de encaminhamento. Vê-se isso nas seguintes respostas:

Ana: [...] conversa mal-entendida que eu tive com a nora [...] fiquei assim arrasada.

Luiz: [...] precisei fazer um acompanhamento, né!? [...] as funções mecânicas do corpo, uma coisa, fica meio assim, meio pra baixo, né!?

Vicente: Minha vida ficou muito triste [...] eu tentei tomar remédio para me matar [...] queria me enforcar na época.

Em conversa com esses entrevistados, foi possível se aproximar das experiências vividas por eles, que seguiram rumos ao sofrimento psíquico, como foi o caso de Ana, que se sentia deprimida, com depressão e acreditou não dar mais conta da situação devido a uma discussão com sua nora; Luiz, que teve um AVC devido ao stress por conta da elevada demanda de trabalho e cobrança pessoal; Vicente, que tentou suicídio e iniciou o processo psicoterápico por indicação médica.

Diante dos fatos mostrados no parágrafo anterior por Ana, Luiz e Vicente, recorre-se ao livro “Psicoterapia e consulta psicológica” de Rogers (1997), para refletir que as problemáticas vividas do humano vão além do que por ele é mostrado, assume um nível de complexidade, que em psicoterapia irá possibilitar, ao cliente, uma compreensão do seu movimento, diante os intempéries da vida, tomando consciência de suas implicações e responsabilidades para seguir em frente na vida de uma maneira fluída e autônoma. Deste modo, Rogers (1997, p. 28) chama para um pensar que o que está em jogo é a pessoa e não o problema que ela traz, este é a ponta de um iceberg a ser acessado e compreendido.

O objetivo não é resolver um problema particular, mas ajudar o indivíduo a desenvolver-se para poder enfrentar o problema presente e os futuros de uma maneira mais perfeitamente integrada. Se puder alcançar suficiente integração para lidar com um problema de uma forma mais independente, mais responsável, menos confusa e mais bem organizada, será capaz de lidar também da mesma maneira com os novos problemas que surgirem. (ROGERS, 1997, p. 28)

Deste modo, Rogers e Kinget (1977) afirmam que o processo psicoterápico não se encontra unicamente vinculado a uma questão específica, mas sim a valores e princípios que o cliente traz consigo, contudo, não se tem como trabalhar uma única questão, visto que o ser humano é um ser integrado, onde falar sobre um ponto reverbera para outros, que até então estavam adormecidos e que estes sendo tocados, podem ser decisivos para que achemos atualizações no modo de pensar, sentir e agir do sujeito. Ao tomar consciência da experiência do cliente, como ele a vive, o psicoterapeuta poderá enxergar o que o cliente já possui de

potência para enfrentar sua problemática e o que ainda falta despertar, dando oportunidade para atualizar-se e, assim, auxiliá-lo a desenvolver sua Tendência à Atualização.

Santos, Rogers e Bowen (1987) apontam que Tendência à Atualização é a capacidade que possuímos em eleger o que, em longo prazo, trará melhorias a nossa vida e, conseqüentemente, as pessoas que vivem conosco. Ainda que não possamos controlar as influências de situações externas que nos afetam, podemos reagir de forma que origine nosso crescimento. Esta capacidade em experienciar essas vivências acaba por implicar na qualidade de nossas vidas e na troca com as pessoas.

Buscando por trabalhar uma problemática no processo psicoterápico, o cliente precisa utilizar do recurso da fala. Este recurso é visto como modalidades interventivas na ACP, onde o psicoterapeuta poderá refletir conteúdo ou sentimentos.

Amatuzzi (2016) traz o processo de escuta como o que permite ao cliente um fluxo expressivo da fala, permitindo uma maior expressividade por parte do mesmo, assim, auxiliando na tendência ao crescimento atuante na pessoa. Segundo ele: “Se eu não tiver a quem falar e quem me ouça totalmente, eu não me expesso e, conseqüentemente, não atualizo meu ser.” Amatuzzi (2016, p. 173)

Quanto à **experiência vivenciada ao falar sobre os próprios problemas**, apenas um dos entrevistados demonstrou experimentar tranquilidade no início do processo, como podemos ver em Luiz: “Era bom! Eu ficava bem mais tranquilo”. Quando é dada a pessoa a oportunidade de ser escutada sem juízo de valor daquilo que expõe, ela reconhece que é permissivo expressar-se a partir daquilo que se passa no seu interior, sem ter que negar ou distorcer a experiência do eu e da consciência, como foi o caso de Luiz (ROGERS, 1997). Os outros dois apresentaram alguma dificuldade pontual inicialmente, mas que foi normalizada com o decorrer do processo e acabou transformando-se em algo natural e benéfico para os mesmos. Ana: “[...] fui me encorajando...eu fui criando coragem”. Vicente: “No começo era difícil [...] depois, quando eu cheguei aqui, descobri que era diferente do que o povo falava [...] ai passou”.

Falar é, para alguns, um ato que pode vir a ameaçar a integridade do eu, porque o deixa desvelado diante do interlocutor; descoberto. O processo de escuta ativa, se dirigir o sentido e os rumos da conversa, proporciona ao cliente uma sensação de estar sendo considerado, aceito por inteiro, e aos poucos promove liberdade de expressão a partir do que realmente é experimentado pelo locutor. Quanto a isto, Amatuzzi (2016, p. 173) coloca que:

Nos termos da relação, esse ouvir total, sem esquemas seletivos de escuta, só se realiza quando o outro se sente plenamente ouvido, o que significa, por exemplo, que se lhe der o tempo necessário, que ele não seja interrompido, nem que tenha de mudar de assunto em relação à sua intenção original por interferências pouco empáticas de nossa parte.

Rogers e Kinget (1977) trazem que a fala é uma parte fundamental do processo psicoterápico, por ser ela o fruto de uma colaboração de atualização do cliente para si mesmo. Em concomitância ao cliente que fala, explora, refaz e desfaz seus caminhos narrativos, na busca de dizer o que experimenta, o terapeuta busca por provocar este fluxo, que ora se faz sem muita ajuda do terapeuta, porém, ora vai requerer provocações e arrumações do conteúdo apresentado. Diante das questões levantadas no processo de entrevista referentes às demandas e expectativas trazidas pelos clientes que passaram por processo psicoterápico, observou-se que ainda que houvessem demandas diversificadas e únicas, ambos os clientes entrevistados acabaram aderindo à psicoterapia, devido a um momento crítico em que se encontravam, mas que, ainda assim, lidaram com tranquilidade quanto à fala durante as sessões e conseguiram dar continuidade com facilidade ao processo psicoterápico. O que denota é que o estado de tranquilidade, como foi destacado por Luiz, tenha proporcionado a atualização das experiências vividas por ele.

4.2 A BUSCA POR SI

Este subcapítulo discute o conteúdo atrelado ao segundo objetivo específico, que visou identificar as percepções dos entrevistados acerca das possíveis mudanças advindas do processo psicoterápico. Para tanto, foram elaboradas as seguintes subcategorias de análise: **reconhecimento de alteração comportamental após o início do processo psicoterápico; possíveis percepções de si; falas que promovem mudanças na percepção de si.**

Nota-se que as mudanças ocorridas ao longo do processo psicoterápico auxiliam o cliente na mudança do seu jeito de ser, trazendo uma nova conscientização e integração do self. Rogers (1997, p.40) retrata que “esta compreensão, esta apreensão de si, constitui o aspecto mais importante de todo o processo. Aqui se estabelece a base a partir da qual o indivíduo é capaz de ascender a novos níveis de integração”.

Deste modo, os entrevistados, ao serem abordados quanto ao **reconhecimento de alteração comportamental após o início do processo psicoterápico**, reconheceram em si

alterações comportamentais após iniciarem a psicoterapia e afirmaram que ela foi um processo fundamental para essa alteração, como podemos ver na fala de Ana:

Ah sim...com certeza! Muito, muito, muito, né!? [...] Depois que eu comecei vir pra cá, meu Deus! A minha vida foi outra! [...] Eu fico ansiosa o dia que eu tenho que ficar em casa. Mas eu tenho que aprender! Isso foi aprendido aqui. Que eu tenho que aprender conviver com isso também.

A fala da entrevistada acima mostra que com a psicoterapia ela conseguiu perceber mudanças em sua vida, como foi o caso de saber lidar com a ansiedade nos dias em que acaba ficando em casa. Além disso, dois deles acreditam que ainda hoje se encontram em processo de mudança e transformação, mesmo após o encerramento da psicoterapia, havendo uma reverberação que se estende após a finalização da terapia, conforme os relatos de Luiz:

Em relação a algumas coisas. Em relação de algumas coisas que eu tinha. [...] A gente conversando eu acabei percebendo que eu não precisava ser tão exigente em relação às coisas profissionais. Eu era muito exigente nas coisas. [...] Mas agora não me estresso mais assim. Antes eu ficava muito estressado.

Ainda sobre o reconhecimento das alterações comportamentais após o início da psicoterapia, Vicente disse:

Sim [...] Mudei bastante. Tem bastante mudança. [...] O comportamento com a minha família em casa. Aprendi que tem que conversar mais com eles, contar dos meus problemas. Que a gente nunca conta, né!? Eu era aquele homem machão. Aquele de antigamente. Ai eu tive que mudar, né!? E só através da ajuda aqui.

O trabalho apresentado em conjunto entre terapeuta e cliente no processo psicoterápico acaba por possuir maior eficiência, quando este é desenvolvido sem a pretensão por parte do terapeuta de julgar ou dirigir o processo. O psicoterapeuta então irá ser para o cliente um facilitador, aceitador, empático e autêntico, podendo com essa postura viabilizar no cliente condições para que ele se encoraje a olhar sua vida de frente, assumindo as responsabilidades das suas escolhas, de modo a desenvolver autonomia para que por si só siga seus rumos pensando em si, tornando-se confiante no seu crescimento inter e intrapessoal.

Os rumos no processo citados acima contribuem para que se ache a liberação da tendência à atualização no humano, permitindo que ele consiga desenvolver suas potencialidades a partir das suas reais necessidades, podendo fazer suas escolhas, crescer e se

desenvolver, sem que para isto tenha que abrir mão do que considera enriquecedor para seu organismo.

Com isto, pode-se afirmar que a tendência a se atualizar existente nos entrevistados Ana e Luiz, pode ser liberada e agir como fator atuante e dinâmico para os resultados que conseguiram atingir no processo psicoterápico, quando disseram aprender a lidar com a ansiedade e com a família, por anteriormente Luiz dizer que era “machão” e aos poucos notar ser possível conversar e compreender o quão necessário é manter-se aberto para novas experiências.

Portanto, Rogers (1997, p.42) traz que, uma vez alcançada à compreensão quanto à mudança de comportamento diante do decorrer do processo psicoterápico, as ações a realizar estão admiravelmente na linha da nova percepção e compreensão de si.

O indivíduo possui em si condições singulares quanto à segurança e responsabilidade e suas atitudes e comportamentos positivos tendem a ressaltar-se diante das questões negativas. Assim sendo, o indivíduo tende a demonstrar o desejo de viver em harmonia, respeitando o que há por vir do próximo e sendo respeitado também. (ROGERS; KINGET, 1977).

Diante da percepção de mudança de comportamento frente às questões vivenciadas por parte do cliente, buscou-se analisar as alterações das **possíveis percepções de si**. Ao levantar esta questão na entrevista, foi unânime a colocação de que todos se veem diferentes diante do exercício da fala através do processo psicoterápico, em que passaram a se perceber modificados, relatando estarem mais abertos para o convívio com os outros, maior flexibilidade consigo mesmos, além de acreditarem ainda que haja possibilidade de novas mudanças, como é possível perceber na fala abaixo de Vicente:

[...] mudei bastante. Tem bastante mudança. [...] quando vai acontecer alguma coisa errada, um problema lá... Hoje eu to mais consciente.
Ana: [...] Às vezes, eu estou junto com as amigas e eu converso, eu penso... meu Deus, será que é eu mesmo que to conversando com elas, né!?

Diante da fala de Ana, vê-se que a psicoterapia auxiliou para uma abertura de novas experiências, visto que a entrevistada se atualizou e ainda se atualiza nas suas relações intra e interpessoais, quando está no exercício da fala, podendo com isso trilhar um caminho para que se possa haver liberação de seu movimento interno, modo de pensar, sentir e agir. Amatuzzi (2016, p. 176) traz que:

[...] não importa muito o que se fala em uma relação terapêutica. O que importa é o tipo de mobilização de poder que se põe em jogo, pois é nessa esfera de atuação que posso facilitar o resgate desse poder num “eu posso”, que então se articula de forma mais conveniente e proporcional em um “eu sei”, em um “eu digo” ou em um “eu faço”, mesmo quando esse “eu sei” não seja total, o que na realidade seria mesmo impossível ou desnecessário.

Ainda sobre a percepção de Luiz, tem-se: “[...] é, eu me acalmei mais. Passei a exigir menos das pessoas em minha volta.”. Segundo Rogers e Kinget (1977), o sujeito tende a opor-se quanto ao que compromete o seu eu no sentido da desvalorização. Porém, a eficácia desta ação depende da situação na qual o indivíduo percebe-se, sendo esta em função da noção do seu próprio eu. Assim, entende-se que ele tende a perceber o mundo de acordo com seu eu, atribuindo valor maior com o que se relaciona e experimentando possíveis transformações advindas de seus desejos e angústias. Deste modo, percebe-se que é a noção de eu do indivíduo que acaba por definir a eficácia ou ineficácia da Tendência à Atualização.

Rogers (1997, p.43) nos aponta que à medida que o cliente reconhece seu campo de possibilidades mais ampliado, por meio da terapia, é possível dizer que ele:

[...] atingiu uma compreensão considerável e tentou hesitantemente algumas ações positivas, os aspectos restantes são elementos de um maior crescimento. Há, em primeiro lugar, o aprofundamento da compreensão – uma autocompreensão mais completa e mais precisa à medida que o indivíduo ganha coragem para ver as suas ações em um nível mais profundo.

O cliente possui como um dos meios autônomos ao seu alcance o de se examinar e estabelecer experiências que o cerca e aproxima de imposições para que o mesmo possa vir a compreender a resolução de sua problemática. Diante disto, o nível de mudança e o modo de percepção por parte do cliente tendem a ser significativos e impulsivos perante o progresso terapêutico. (ROGERS; KINGET, 1977)

A fala é apresentada como uma possibilidade de mudança no processo psicoterápico, logo, **elas promovem mudanças na percepção de si**. Quanto a isto, vê-se relatado pelos três entrevistados que durante o falar, mesmo que indiretamente, é mostrado no discurso reconhecimentos de mudança comportamental por parte deles devido ao processo de fala durante as sessões, como é colocado na fala de Vicente: “Mudei bastante. Tem bastante mudança. [...] por exemplo, aquele problema que eu tinha de tentar me matar. Aquilo lá não tem mais”. É visto que o falar promove desbloqueios, que leva a ampliação na forma que o sujeito tem em se perceber, abre portas para olhar outras possibilidades e coloca a pessoa

frente a frente com possíveis saídas, dando a ela a condição de ressignificação do seu sofrimento, podendo diminuir ou extinguir. Amatuzzi (2016) afirma que em uma relação terapêutica os vestígios de insatisfação podem ou não serem resolvidos, sendo a fala um caminho de ajuda que tende a possibilitar a ampliação do campo perceptivo do sujeito, estando este implicado nessa busca, como foi o caso de Vicente, que se percebeu em mudança quando disse que o problema que ele tinha acabou.

Ainda sobre as mudanças promovidas pela fala, foi possível verificar trechos no discurso dos entrevistados que denotaram esta percepção, conforme observa-se a seguir:

Sim! Com certeza! Sim! Com certeza! Também assim, ó...escutar, não falar. É...ta, fulano, então é...então é assim, né...ta, ta bom. Verdade. Então eu aprendi. Porque antes, eu era agressiva. (Ana)
Uhum. Exatamente! [...] é, eu me acalmei mais. Passei a exigir menos das pessoas em minha volta. Porque a gente precisa ter alguém pra conversar. É difícil a gente tentar lidar com os problemas sozinhos. Às vezes, a gente, às vezes, a solução de tua coisa ta bem na frente da gente e a gente não, não percebe que ta muito perto. (Luiz)

Relacionado a isso, Rogers (1997) traz que a possibilidade de expressão livre dos sentimentos que encontravam-se reprimidos proporciona sentimento de libertação ao cliente, assim, provocando o indivíduo a modificar sua autopercepção.

O conteúdo produzido pelo cliente através da fala tende a reviver no processo psicoterápico a problemática vivenciada pelo sujeito, levando-o, com o auxílio do terapeuta, a uma nova significação. Tal fato tende a ser recebido de maneira positiva por parte do cliente, encaminhando-o a novas alterações de comportamento. (ROGERS; KINGET, 1977)

Com base no que se foi trabalhado no processo de entrevista referente à percepção de mudança durante o percorrer do processo psicoterápico vivenciado pelos clientes entrevistados, pode-se observar que é unânime a colocação de mudanças decorrentes da psicoterapia, como foi o caso de Luiz, que percebeu não haver necessidade de autocobrança elevada; de Ana, que hoje consegue dialogar com facilidade e lidar com as questões do dia a dia sem sentir-se angustiada; e Vicente, que não teve mais pensamentos suicidas e consegue lidar de forma mais calma e tranquila com seus familiares. Estas, segundo os clientes, acontecem quanto ao comportamento apresentado por eles e são apresentadas como resultados das falas durante o processo psicoterápico. Além das mudanças já reconhecidas, os clientes consideram também que ainda encontram-se neste processo de alteração e melhora de comportamento.

4.3 FECHANDO CICLOS

Estarão presentes neste subcapítulo questões referentes à percepção de mudanças apresentadas diante da problemática inicial vivenciada pelo cliente, além de resultados encontrados pelos mesmos, advindos através do processo psicoterápico. Para esta discussão foram levantadas as seguintes subcategorias: **caminhos possíveis para liberação da tendência à atualização; o processo psicoterápico proporcionou o alcance frente aos resultados esperados**. Buscou-se por saber sobre a percepção inicial dos clientes quanto ao processo psicoterápico e os caminhos trilhados, assim como os movimentos ocorridos para a contribuição de liberação da Tendência à Atualização.

Quando questionados quanto aos **caminhos possíveis para liberação da tendência à atualização**, dois dos três entrevistados colocam que houve percepção de mudanças, como podemos ver em suas falas: Ana: “[...] tudo tranquilo! Tá tudo normalizado! Tá tudo na santa paz. Vivo bem com a minha nora, com as minhas duas noras. Cuido agora dos netos.”, Luiz:

Tô bem mais calmo, bem mais tranquilo para fazer as coisas. Mais serenidade, sem muita pressa. Que não adianta... só consegui ficar doente. A minha pressa, a minha seriedade excessiva só me levou a adoecer. O estresse, o estresse me deu AVC.

Vicente traz que reconhece mudanças, mas acredita ainda haver alguma dificuldade, conforme pode ser visto em seu discurso: “[...] é, tem dificuldade ainda [...] eu noto que quando eu fico, tipo assim, que um tempo sem... sem vir aqui, eu sinto que começa a voltar tudo de novo”. Ainda que apresentado dificuldade por parte de um dos entrevistados, é, de forma geral, colocado por eles, que ambos lidam hoje com a problemática inicial do processo psicoterápico de forma mais tranquila. Assim, percebe-se que mesmo com as dificuldades, a mudança principal acabou por acontecer neles mesmos, já que no trecho desta fala expressa a permanência de uma dificuldade, porém, agora, de forma mais branda. Como foi possível ver na fala de Vicente, quando ele traz que ainda percebe ter dificuldade, mas agora isto é reconhecido por ele de maneira transformada ao falar da leveza que experimenta, sua situação tende a alterar-se. É, em sua atitude, que o cliente passa a enxergar uma parte de seu problema e sua própria adaptação, onde o mesmo reconhece ser difícil realizar. Uma vez tornando-se consciente deste fato, sentindo-se como uma parte pertencente do problema, sua

própria conduta tende a sujeitar-se quanto à situação em um novo processo de transformação. (ROGERS, 1997)

Se o sujeito apresenta mudanças realistas quanto à imagem do seu eu e estas acabam por representar o seu eu real, no sentido visível pelo cliente, a relação entre esses níveis será elevada. Porém, a imagem deste eu que aparece no processo psicoterápico é de um produto inacabado e que continua em processo de modificação, ampliando-se e transformando-se. (ROGERS; KINGET, 1977)

Ainda sobre as mudanças e buscando saber se **o processo psicoterápico proporcionou o alcance frente aos resultados esperados**, apenas um entrevistado mostra ainda estar no processo de busca pelo resultado almejado, conforme o relato abaixo:

Eu digo que to alcançando [...] Eu voltei a ter de novo as... O tempo que eu fiquei sem acompanhamento, eu voltei a ser o mesmo [...] não tentei suicídio, essas coisas... Mas agressividade, que qualquer coisinha dava uma briga. (Vicente)

Ana e Luiz indicaram ter obtido o resultado que buscavam diante o processo psicoterápico, quando disseram: Ana: “[...] sim! Muito. Meu Deus! Não tem nem explicação.”, Luiz: “Uhum. A compreensão foi vindo nas conversas, né!?”. Segundo Rogers (1997), o cliente tende a buscar em seus contatos terapêuticos não unicamente a solução determinada para suas problemáticas e sim, a capacidade de conseguir enfrentá-las através de uma maneira construtiva.

Sendo assim, o respeito diante a experiência acumulada que o cliente possui justifica o reconhecimento de que o sujeito é um ser capaz de escolhas, tendo assim, possibilidades de modelar seu próprio destino de acordo com suas vontades e escolhas. Identifica-se, então, que o mesmo tende a poder controlar um processo de reorientação quanto a questões no qual se encontra empenhado. (ROGERS; KINGET, 1977)

Diante do trabalho nas entrevistas referentes ao momento do processo psicoterápico em que o cliente reconheceu uma saída para a resolução de seu problema, observou-se que a maior parte deles tem conhecimento de mudança pessoal diante o decorrer do processo, além de acreditar que foi o suficiente para que suas problemáticas levadas a ele pudessem ser solucionadas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como finalidade buscar a contribuição da Tendência à Atualização no processo psicoterápico e, para isso, optou-se dividi-lo em três categorias temáticas, que receberam nomes que pudessem expressar a cada objetivo, a saber: Um novo passo; A busca por si; Fechando ciclo. A partir do conteúdo levantado, pode-se ampliar a visão diante do desenvolvimento do processo e a importância da Tendência à Atualização para o mesmo. Percebeu-se ao longo da pesquisa que os entrevistados apresentaram sentidos e significados diferenciados frente às temáticas levantadas para o seu desenvolvimento.

Diante das questões levantadas no processo de entrevista referentes às demandas e expectativas trazidas pelos clientes que passaram por processo psicoterápico, observou-se que, ainda que houvessem demandas diversificadas e únicas, ambos os clientes entrevistados acabaram aderindo à psicoterapia devido a um momento crítico em que se encontravam, como foi o caso da entrevistada Ana, que no momento inicial da psicoterapia estava passando por relações, que segundo ela, eram difíceis, como o que viveu com sua nora, sendo este um divisor de águas para ir buscar terapia; Já Luiz vivia um volume de estresse que, para ele, teve seu nascedouro por ser um homem com um grau acentuado de cobrança; Vicente, diferente de Ana e Luiz, veio a terapia por intermédio do encaminhamento médico, devido ao sofrimento psíquico que vinha enfrentando. Mesmo estes sujeitos estando com demandas de sofrimento acentuado denotado por eles, conseguiram falar com tranquilidade durante as sessões e conseguiram dar continuidade ao processo psicoterápico.

Com base no que se foi trabalhado no processo de entrevista referente à percepção de mudança durante o percorrer do processo psicoterápico vivenciado pelos clientes entrevistados, resultados apontaram a uma unanimidade para novos comportamentos, que propiciaram maneiras de ser diferentes, por aprenderem a lidar com a ansiedade e por conseqüente, uma melhora nas relações familiares, estando abertos para novas experiências, podendo experimentar comportamentos que entoam menos cobrança, uma abertura para o diálogo.

Quanto ao trabalhado nas entrevistas referentes ao momento do processo psicoterápico em que o cliente reconheceu uma saída para a resolução de seu problema, observou-se que a maior parte deles tem conhecimento de mudança pessoal diante o decorrer do processo, além de acreditar que isso foi o suficiente para que suas problemáticas pudessem ser solucionadas.

Recomenda-se pesquisas que verifiquem o movimento da tendência à atualização em sujeitos que estejam passando pelo processo psicoterápico, de modo que possam falar do momento imediato das mudanças experimentadas a partir da liberação da tendência à atualização

Por conta do pequeno número de pesquisa que retratam esta discussão, propõe-se também novas pesquisas que vislumbrem mostrar a eficácia da tendência à atualização em diferentes espaços, seja ele na clínica, na educação, no judiciário, no hospital, dentre outros locais possíveis em que o psicólogo possa atuar.

REFERÊNCIAS

AMATUZZI, Mauro Martins. **Por uma psicologia humana**. 4. ed. Campinas, SP: Alínea, 2014.

AMATUZZI, Mauro Martins. **O resgate da fala autêntica na psicoterapia e na educação**. Campinas, SP: Alínea, 2016

ALMEIDA, Laurinda Ramalho de. Consideração Positiva Incondicional no sistema teórico de Carl Rogers. **Temas psicol.** [online]. 2009, vol.17, n.1, pp. 1 Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v17n1/v17n1a15.pdf>>. Acesso em: 18/06/2018.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa/Portugal. Edições 70. 1977.

CARRENHO, Esther; TASSINARI, Márcia; PINTO, Marcos Alberto da Silva. **Praticando a abordagem centrada na pessoa: Dúvidas e perguntas mais frequentes**. São Paulo: Carrenho Editorial, 2010. 211 p.

FRICK, Willard B. **Psicologia humanista**. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2002. 175 p.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GONÇALVES, Hortência de Abreu. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. São Paulo: Avercamp, 2005. 142 p.

HOLANDA, Adriano. Repensando as fases do pensamento de Rogers. Disponível em: <<http://gruposerbh.com.br/textos/artigos/artigo13.pdf> > Acesso em: 20/06/2018. Holanda, A. F. (1994). Repensando as fases do pensamento de Rogers. Em Anais VII Encontro Latino-Americano da Abordagem Centrada na Pessoa, (pp. 1-21). Maragogi-AL.

JUSTO, Henrique. **Cresça e faça crescer**. 5. ed. Canoas: La Salle, 1987. 207 p.

KINGET, Godelieve Marian; ROGERS, Carl Ransom. **Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva**. Belo horizonte: Interlivros, 1977. 288 p.

MARTINS, Joel; BICUDO, Maria Aparecida Viggiani. **A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos**. 2. Ed. São Paulo: Moraes, 1994. 110 p.

PENNACCHI, Ana Cláudia; CARVALHO, Luciana Guimarães de. **A pessoa em crescimento: contribuições da "tendência atualizante" para a relação terapêutica**. 2007. 66 f. Dissertação (mestrado) - curso de psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Poços de Caldas, 2007.

RICHARDSON, Roberto. Jarry. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

ROGERS, Carl R.. **Psicoterapia e Consulta Psicológica**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa**. 5 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

ROGERS, Carl Ransom; KINGET, Godelieve Marian. A noção-chave: § i. In: Rogers, Carl Ransom; Kinget, Godelieve Marian. **Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva**. 2. Ed. Belo horizonte: Interlivros, 1977. Cap. 2. P. 41-43.

ROGERS, Carl Ransom. **Sobre o poder pessoal**. 2. ed. São Paulo: Livraria Martins Fontes, 1986.

SANTOS, Antônio Monteiro dos; ROGERS, Carl Ransom; BOWEN, Maria Constança. **Quando fala o coração: a essência da psicoterapia centrada na pessoa**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1987.

TAMBARA, Newton; FREIRE, Elizabeth; BOZARTH, JeroldD.. **O desenvolvimento do terapeuta**, In: Tambara, Newton; Freire, Elizabeth; Bozarth, JeroldD.. *Terapia centrada no cliente: um caminho sem volta*. Porto Alegre: Delphos, 1999. Cap. 17, p. 150.

TELLES, Thabata Castelo Branco; BORIS, Georges Daniel JanjaBloc; MOREIRA, Virginia. **O conceito de tendência atualizante na prática clínica contemporânea de psicoterapeutas humanistas**. *Revista da abordagem gestáltica: phenomenologicalstudies*, [s.i], v. 1, n. 20, p.13-20, jun. 2014.