ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA E A GRUPOTERAPIA

ARAUJO, Raphael Henrique Pereira.
LOPES, Silvana Batista Moreira.

RESUMO

Este trabalho visa explicar a utilização dos fundamentos da Abordagem Centrada na Pessoa dentro da Grupoterapia. Zimmermann (1997) enfatiza que o inter-relacionamento é essencial para a existência humana, com os indivíduos constroem suas identidades dentro de grupos, que, por sua vez, formam comunidades e sociedades. Grupos podem ter finalidades específicas, e o papel do facilitador é essencial para interpretar transferências e garantir que esses objetivos sejam alcançados. As teorias da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) de Carl Rogers como a compreensão empática, aceitação incondicional e congruência, auxiliam a criar um ambiente seguro, propício ao autoconhecimento e à compreensão das experiências. Neste contexto a ACP dentro da grupoterapia, por meio da autenticidade do facilitador inspira uma rede de apoio e aceitação, promovendo o bem-estar emocional e a autodescoberta.
PALAVRAS-CHAVE: Grupoterapia, ACP, Abordagem Centrada na Pessoa, ACP na Grupoterapia.

1. INTRODUÇÃO

A grupoterapia, em âmbito terapêutico, se destaca pela sua capacidade de promover interações significativas entre indivíduos, favorecendo o desenvolvimento pessoal e a construção de identidade. Segundo Zimmermann (1997), o ser humano é um ser essencialmente social, desde seu nascimento, imerso em diversas dinâmicas grupais que moldam sua individualidade e suas relações com o mundo. Dentro desse contexto, a compreensão das dinâmicas grupais e dos fenômenos psíquicos que emergem nas interações é fundamental para a eficácia dos processos terapêuticos

A abordagem centrada na pessoa (ACP), proposta por Carl Rogers, complementa essa perspectiva, enfatizando a importância de um ambiente de aceitação incondicional e empatia no processo terapêutico. A ACP não se limita à terapia individual, mas se estende à interação em grupos, onde o facilitador atua como mediador que cria um espaço seguro e acolhedor. Essa abordagem permite que os participantes expressem suas emoções e experiências, promovendo um ambiente acolhedor que favorece a autodescoberta e o crescimento pessoal.

Neste contexto, a união entre grupoterapia e a ACP favorece a construção de um espaço terapêutico que não apenas acolhe, mas também transforma. Ao integrar os princípios da ACP à dinâmica grupal, cria-se uma rede de apoio e compreensão mútua, permitindo que os indivíduos se sintam valorizados e acolhidos. Essa interação contribui significativamente para o fortalecimento das relações interpessoais e para a promoção do bem-estar emocional, características essenciais para qualquer prática terapêutica que busque uma abordagem humanista e centrada no indivíduo.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 GRUPOTERAPIA

Conforme Zimmermann (1997), o inter-relacionamento é essencial para a existência humana. Desde o nascimento, participamos de grupos, buscando construir nossa identidade individual, grupal e social. Um conjunto de indivíduos forma um grupo; um conjunto de grupos forma uma comunidade; e, um conjunto de comunidades, uma sociedade.

Cada grupo pode ter finalidades específicas de acordo com sua formação e estrutura. Os fenômenos psíquicos e as circunstâncias de um campo grupal estão diretamente ligados à natureza desse grupo. Contudo, em todos eles, são necessárias transferências, mesmo em situações de ansiedade e resistência, que devem ser interpretadas e trabalhadas pelo coordenador do grupo. A dinâmica de grupo possui um vasto campo de aplicações, mas cabe ao facilitador atentar-se aos objetivos, ao perfil dos membros, à área de atuação, aos vínculos criados e às técnicas utilizadas, de modo a garantir que os objetivos sejam atingidos (ZIMMERMANN, 1997).

O mesmo autor também apresenta os conceitos de grupos operativos, que são, de maneira geral, uma base para todos os demais tipos de grupo. O objetivo desses grupos é promover uma série de aprendizados para os participantes, além de estimular uma análise crítica da realidade, investigação, questionamentos e novas inquietações. Os grupos operativos abrangem campos como ensino-aprendizagem, instituições, comunidades e terapias. Há uma distinção entre grupos terapêuticos e operativos: todo grupo operativo tem uma função terapêutica, mas nem todo grupo terapêutico é operativo. Zimmermann, a partir da visão de Pichon-Rivière, afirma que “o grupo operativo é um instrumento de trabalho, um método de investigação e também cumpre uma função terapêutica”

Percebemos que todo indivíduo está sempre inserido em diferentes tipos de grupos, seja no âmbito familiar, no trabalho, em grupos espontâneos, na faculdade, na escola, em atividades esportivas, entre outros.

Segundo Zimmermann (1997), o valor do conhecimento e da aplicação da psicologia grupal advém do fato de que o ser humano passa a maior parte da vida convivendo e interagindo em diversos grupos.

Zimmermann (1997) ainda afirma que a essência de qualquer indivíduo é composta por um sistema de elementos como desejos, identificações, valores, mecanismos de defesa e capacidades,

sejam elas relacionadas a necessidades básicas. O indivíduo social não sobrevive de forma isolada, mesmo que cada grupo tenha suas particularidades. Apesar da diversidade, todos os indivíduos compartilham a necessidade de participar ou pertencer a algum grupo.

Nos grupos operativos, compostos por pessoas com um objetivo comum, seja ele centrado em uma tarefa, ou na reflexão e resolução de dificuldades que surgem dentro do grupo, então o aprendizado mediado torna-se um processo central. Esses grupos se destacam pela importância no acompanhamento e controle de doenças, mudanças de comportamento, autocuidado, identificação de hábitos de vida e na construção coletiva de soluções.

2.2 ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), conforme apresentada por Carl Rogers em seu livro Tornar-se Pessoa, é uma perspectiva inovadora na psicologia, focada na compreensão da natureza humana e no processo de crescimento pessoal. A ACP é um modelo terapêutico que se fundamenta em princípios essenciais para criar um ambiente de apoio, facilitando o desenvolvimento do indivíduo.

A ACP baseia-se em valores que promovem relacionamentos que respeitam a individualidade do cliente. Ela é aplicável não apenas à psicoterapia, mas também a qualquer relação interpessoal que vise apoio e acolhimento. Na Terapia Centrada no Cliente, o papel do terapeuta é fundamental para ajudar o cliente a se compreender e reconectar com sua verdadeira essência. A essência da ACP pode ser resumida da seguinte forma:

Para Rogers (1961), a ACP começa com o terapeuta exercendo uma compreensão profunda, colocando-se no lugar do cliente e imaginando como seria vivenciar o mundo do outro, mas sempre mantendo a perspectiva do "como se". Isso significa que o terapeuta deve captar as emoções, sentimentos e experiências internas do cliente com empatia, demonstrando um interesse genuíno pelo mundo interior do cliente.

Segundo Rogers (1961), a aceitação incondicional é um dos pilares da ACP. Ela implica que o terapeuta aceita o cliente como ele é, sem críticas, julgamentos ou condições. Esse tipo de aceitação cria um ambiente seguro e acolhedor, no qual o cliente pode ser autêntico, sem medo de rejeição. A aceitação incondicional permite ao cliente explorar seus sentimentos, pensamentos e experiências de forma aberta e genuína.

Rogers (1961) também enfatiza a importância da congruência do terapeuta, ou seja, a autenticidade e transparência nas interações com o cliente. O terapeuta deve ser genuíno em expressar seus próprios pensamentos e sentimentos de forma apropriada, criando uma relação baseada na sinceridade e confiança mútua.

Assim, para Rogers (1961), a Atenção Centrada na Pessoa, com base na empatia, aceitação incondicional e congruência, cria um ambiente terapêutico no qual o cliente se sente ouvido, valorizado e respeitado. Esse ambiente facilita o autoconhecimento, a expressão emocional e o crescimento pessoal. O foco está no próprio cliente, em sua jornada de autodescoberta e na capacidade de promover mudanças significativas em sua vida.

Rogers (1961) também destaca que a ACP não é apenas uma abordagem terapêutica, mas uma filosofia que pode ser aplicada em diferentes contextos da vida. Ela sublinha a importância de ouvir, compreender e aceitar os outros de forma genuína. Adotando os princípios da ACP, as pessoas podem melhorar suas relações interpessoais, criar ambientes mais acolhedores e fomentar o crescimento pessoal e a resiliência.

Numa perspectiva influenciada pelo diálogo de David Bohm (1996), a ACP pode ser vista como uma abordagem terapêutica que destaca a importância da qualidade da comunicação e a criação de um espaço de diálogo autêntico entre terapeuta e cliente. Essa abordagem reconhece o papel vital da escuta ativa, da empatia e da aceitação incondicional para criar um ambiente onde o cliente possa explorar seus pensamentos, sentimentos e experiências de forma profunda e genuína.

De acordo com as ideias de Bohm (1996), o diálogo autêntico na ACP envolve uma comunicação aberta e livre de julgamentos, onde o terapeuta busca compreender verdadeiramente a perspectiva do cliente. Inspirado pela abordagem bohmiana, o terapeuta cria um espaço seguro e respeitoso de diálogo, valorizando a expressão genuína do cliente. Isso está em harmonia com o princípio fundamental da ACP de que, ao proporcionar um ambiente de aceitação incondicional e empatia, o cliente é capacitado a explorar seus recursos internos para seu crescimento e autorrealização.

Assim, a ACP, à luz das ideias de Bohm sobre o diálogo, sublinha a importância de uma comunicação autêntica, respeitosa e participativa como meio essencial para facilitar o desenvolvimento pessoal e a compreensão de si mesmo no contexto terapêutico.

De acordo com Rogers (1961) a Atenção Centrada na Pessoa discutida no livro "Tornar-se Pessoa", destaca a importância de direcionar a atenção para o indivíduo, valorizando a singularidade, a compreensão empática e a aceitação incondicional. Esses princípios são essenciais

para promover o crescimento pessoal, o desenvolvimento autêntico e a construção de relações mais significativas. A abordagem também contribui para a redução do estigma em relação à saúde mental e ao aconselhamento, tornando mais acessível o apoio emocional e psicológico.

Bozarth (1998) destaca a importância crítica da relação terapêutica na ACP. A criação de um vínculo autêntico e genuíno entre o terapeuta e o cliente é vista como central para o sucesso da terapia centrada na pessoa.

Segundo Bozarth (1998) A ACP valoriza a aceitação incondicional como uma condição essencial. Isso significa que o terapeuta aceita o cliente sem julgamento, permitindo que este explore seus sentimentos, pensamentos e experiências sem medo de rejeição.

A ACP, segundo Bozarth(1998), enfatiza a importância da autenticidade do terapeuta. A congruência entre o que o terapeuta sente, pensa e expressa contribui para a criação de um ambiente terapêutico genuíno.

Bozarth(1998) destaca a necessidade de focar na experiência subjetiva do cliente. Isso implica uma atenção cuidadosa aos sentimentos e pensamentos do cliente, com o objetivo de facilitar uma compreensão mais profunda de sua perspectiva.

De acordo com Bozarth (1998), a ACP é vista como um meio para a autoexploração e o crescimento pessoal. O terapeuta facilita um espaço onde o cliente pode explorar suas questões, promovendo insights e mudanças positivas.

2.3 A ACP EM GRUPOS TERAPÊUTICOS

Em um ambiente grupoterapêutico, o facilitador/terapeuta responsável pelo grupo visa compreender da maneira mais autêntica as experiências e os sentimentos dos participantes, gerando assim um ambiente de aceitação e compreensão para os integrantes. Desta forma a compreensão empática e esse ambiente de aceitação e acolhimento não se restringe somente a aplicação do facilitador do grupo mas também sua filosofia é difundida para os demais participantes, assim gerando uma rede de apoio, aceitação e conectividade dentro do grupo (COREY, 2016).

Dentro do Grupo a aceitação incondicional é fundamental para que os participantes sintam que o ambiente promova que possam expressar suas emoções, pensamentos e sentimentos de maneira genuína e profunda. Para Rogers (1961) o cliente ao se sentir aceito e livre de julgamentos, ele consegue explorar suas angustias mais profundas e assim podendo criar oportunidades de

mudança e desenvolvimento pessoal. Desta forma dentro do grupo um ambiente acolhedor e de aceitação promove a autoexploração e a autodescoberta de uma maneira coletiva.

No ambiente da grupoterapia, por meio da autenticidade, sinceridade em suas interações o facilitador manifesta desta forma a congruência dentro do grupo, pois para Rogers (1961) a genuinidade do terapeuta contribui para formação de um ambiente acolhedor e seguro. Desta forma os participantes do grupo também são convidados a expressarem a sua autenticidade, através das suas experiências, fortalecendo vínculos, confiança e o ambiente grupal seguro (CAIN, 2010).

Os grupos terapêuticos que se baseiam na ACP são utilizados para promoção do bem-estar emocional e do autoconhecimento, auxiliando os participantes a lidar com suas angústias além de trabalhar a baixa autoestima, dificuldades nas relações, ansiedade e outras formas de sofrimento. Essa base acaba se tornando eficaz na formação de uma comunidade de apoio mútuo, onde os integrantes, por meio das experiências compartilhadas e do aprendizado coletivo acabam se beneficiando, fortalecendo as relações interpessoais e o sentimento de pertencer. (Cain, 2010).

3. METODOLOGIA

A metodologia deste estudo baseia-se em uma revisão teórica dos princípios da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) aplicada à terapia em grupo, com foco nas contribuições de Carl Rogers e na interpretação de Zimmermann (1997) sobre a importância do inter-relacionamento humano em grupos. A análise foi realizada com base em uma revisão bibliográfica de autores-chave sobre ACP e terapia em grupo. Conforme Boccato (2006), uma pesquisa bibliográfica visa analisar criticamente o material existente e, assim, promover avanços no campo de estudo. Esse método permite a atualização, o desenvolvimento e a ampliação do conhecimento sobre os temas envolvidos, contribuindo diretamente para a realização e fundamentação deste trabalho..

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Analisando sobre Grupoterapia e a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), os dados analisados através das teorias nos trazem como a interação social e o ambiente terapêutico se conectam para promover o crescimento pessoal no individual e coletivo.

Zimmermann (1997) destaca a importância do inter-relacionamento para a construção da identidade individual e social. Desde o nascimento, os seres humanos estão inseridos em grupos que moldam suas experiências e, consequentemente, suas identidades. A dinâmica de grupo, como apresentada por Zimmermann, sugere que a essência de cada indivíduo é um mosaico de desejos, valores e mecanismos de defesa, o que reforça a ideia de que a terapia grupal deve reconhecer e trabalhar essas particularidades.

O papel do facilitador é crucial, uma vez que deve interpretar todos os fatores que surgem, visando criar um espaço seguro e produtivo. A ideia de que todos os grupos operativos têm uma função terapêutica, mesmo que não sejam exclusivamente terapêuticos, amplia a perspectiva sobre o potencial de aprendizagem e crescimento que esses grupos podem oferecer. A ACP, conforme articulada por Carl Rogers, oferece um ponto valioso para a grupoterapia ao enfatizar a compreensão empática, a aceitação incondicional e a congruência, a ACP facilita deste modo dentro do grupo a criar um espaço seguro para os participantes explorarem suas experiências internas. A centralidade do cliente no processo terapêutico reflete uma filosofia de que cada indivíduo tem um potencial inerente para o crescimento e a mudança e esse potencial aliado ao grupo todos trabalhando para a melhora do bem estar reflete nesse desenvolvimento e no crescimento pessoal.

A proposta de grupos operativos como instrumentos de investigação e desenvolvimento pessoal implica que a eficácia dos grupos terapêuticos não se limita à resolução de problemas, mas se estende à promoção de um ambiente de aprendizado mútuo. Os grupos podem servir como plataformas para a autoexploração, autocuidado e desenvolvimento de habilidades sociais, enfatizando a necessidade de pertencimento e de conexão com o outro, um tema recorrente na psicologia social e na psicologia clínica.

Rogers (1961) e Bozarth (1998) destacam a importância da relação terapêutica autêntica, onde a aceitação incondicional permite que os clientes se sintam livres para expressar emoções sem medo de julgamento. Essa prática é essencial no contexto de grupoterapia, onde as interações entre os integrantes podem tanto facilitar quanto obstruir o processo de no desenvolvimento caso haja um julgamento ou represálias nessas interações. O ambiente acolhedor não só permite a expressão genuína dos participantes, mas também estabelece uma construção de laços de confiança e empatia, que são essenciais para o desenvolvimento coletivo dentro do grupo.

A aplicação da ACP em grupos terapêuticos revela um potencial significativo para a promoção do bem-estar emocional e do autoconhecimento. Em um ambiente onde os participantes

se sentem aceitos, eles podem explorar suas vulnerabilidades e angústias, o que possibilita um crescimento pessoal significativo.

A capacidade da grupoterapia de lidar com questões como baixa autoestima, dificuldades relacionais e ansiedade é intensificada pela Abordagem Centrada na Pessoa. A prática de refletir e compartilhar experiências em grupo não apenas valida as emoções dos participantes, mas também oferece uma oportunidade para novas percepções com os outros. Essa dinâmica de aprendizado social é um aspecto fundamental da terapia em grupo, permitindo que os indivíduos no processo de compreensão do outro também auxilie nas percepções de seu campo fenomenológico refletidas nas experiências coletivas, o que pode diminuir o sentimento e a angustia de isolamento.

A ligação entre grupoterapia e a Abordagem Centrada na Pessoa oferece uma visão gratificante para a prática clínica. A construção de um ambiente terapêutico que enfatiza a aceitação, compreensão empática e autenticidade não apenas apoia a transformação individual, mas também fomenta uma comunidade de aprendizado, onde cada membro é capaz de contribuir para o crescimento do outro.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Grupoterapia, em sua essência, é uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento humano, pois promove uma interação entre os indivíduos em uma dinâmica grupal estruturada. Como destaca Zimmermann (1997), os grupos desempenham um papel essencial na construção da identidade pessoal e social de cada indivíduo. O processo terapêutico em grupo, conduzido por um facilitador habilidoso, permite que os integrantes possam trabalhar suas ansiedades, resistências e questões emocionais de uma forma coletiva, auxiliando na capacidade de aprendizado e da autodescoberta.

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl Rogers, mostra-se um modelo altamente eficaz no contexto da grupoterapia. Seus princípios de compreensão empática, aceitação incondicional e congruência criam um ambiente acolhedor, onde os membros do grupo podem explorar suas emoções e experiências, sempre respeitando o espaço e as escolhas do compartilhamento de maneira segura e sem julgamentos. Quando aplicado a grupos, a ACP não apenas promove o desenvolvimento pessoal, mas também fortalece as relações entre os membros, gerando uma rede de apoio mútuo.

Ao adaptar os princípios da ACP com as dinâmicas grupais, observamos que a autenticidade e a expressão genuína dos integrantes do grupo se tornam fundamentais para a construção de um ambiente terapêutico efetivo. Desta forma fortalecendo vínculos e gerando a compreensão empática dentro do grupo e permitindo que seus participantes se sintam aceitos e compreendidos em suas experiências de autoconhecimento e transformação.

Essa união da Grupoterapia com a Atenção Centrada na Pessoa oferece uma abordagem poderosa para a promoção do bem-estar emocional, permitindo que os indivíduos vivenciem suas experiências no grupo de uma forma mais autêntica consigo e com os outros, enquanto enfrentam suas angustias pessoais. Além disso, essa combinação estimula a criação de comunidades terapêuticas fortes, que promovem a construção coletiva de acolhimento para as dificuldades enfrentadas no dia a dia.

Portanto ao ser aplicado em grupos terapêuticos, a Abordagem Centrada na Pessoa, por meio de seus princípios de compreensão empática, aceitação incondicional e congruência, proporcionam um ambiente seguro e acolhedor. Esse espaço permite que os indivíduos explorem suas experiências e desenvolvam percepções que favorecem o autoconhecimento e o crescimento pessoal.

ISSN 1980-7406

REFERÊNCIAS

BOCCATO, V. R. C. **Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação**. Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

BOHM, D. **Sobre diálogo**. London: Routledge. 1996.

BOZARTH, J. D. **Psicoterapia Centrada na Pessoa: Uma Revolução em Andamento**. 1998.

CAIN, David J. **Person-centered psychotherapies**. Washington, DC: American Psychological Association, 2010.

COREY, Gerald. **Theory and practice of group counseling**. 9. ed. Boston: Cengage Learning, 2016.

FLICK, U. **Qualidade na pesquisa qualitativa**. Porto Alegre: Artmed, 2009. 196p. (Coleção Pesquisa Qualitativa).

ROGERS, Carl R. **On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy**. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

ROGERS, CARL R., 1961. **Tornar-se pessoa / Carl R. Rogers** ; tradução Manuel José do Carmo Ferreira e Alvamar Lamparelli ; revisão técnica Claudia Berliner. – 6.a ed. – São Paulo : Editora WMF Martins Fontes, 2016.

ZIMERMAN, David. E. **Como trabalhamos com grupos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.