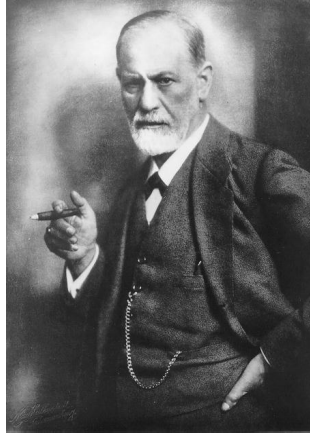


# PSICANÁLISE

(Sigmund Freud)



## PREFÁCIO

**S**igmund Freud, considerado o primeiro psicólogo do mundo, elaborou uma teoria ímpar, capaz de demonstrar o funcionamento da mente humana de uma maneira invariavelmente psíquica e sem vestígios provindos da biologia, fisiologia ou neurologia.

Ele conseguiu iluminar uma das partes mais obscuras e sombrias da mente humana, o inconsciente, quebrando todo o seu orgulho de que tudo o que sentia e fazia era obra de sua vontade consciente, além de demonstrar a dinâmica de funcionamento dessa região até antes nunca “tocada”, e como ela afeta e determina a vida do indivíduo, e como estamos presos a ele.

Freud também foi capaz de mostrar que, ao contrário do que todos pensávamos, a nossa vida consciente é apenas uma ponta de um enorme iceberg, onde todo o resto submerso faz parte de nossa vida inconsciente.

Ele postulou também as várias maneiras e táticas que utilizamos para nos defendermos de eventos traumáticos reprimidos. Freud também desincentivou as crianças, mostrando que elas não são “anjos” e desprovidas de desejo, mas que já experienciam o prazer desde o seu nascimento, se estendendo por toda o

resto de sua infância, adolescência e, posteriormente, a vida adulta.

Freud conseguiu, através de sua experiência clínica, elaborar como se estrutura a personalidade humana, mostrando que ela é fruto de vários conflitos providos da infância, que por sua vez, determinam a posterior vida adulta, determinando o seu humor, seu caráter, a escolha de um parceiro e sua vocação profissional.

Freud desmistificou os sonhos, trazendo-os da esfera sobrenatural e do senso comum, para o caráter científico, além de criar o método de associação livre, que é um dos métodos de sua teoria, destinado ao contato com o inconsciente do ser humano.

A psicanálise foi uma teoria bombástica, que mexeu com a sociedade do mundo inteiro e inspirou vários outros autores. Também provocou controvérsias e discórdias, a ponto de surgirem inúmeras escolas teóricas antagônicas aos seus escritos. Sendo dissidente ou descendente, a psicanálise teve uma grande contribuição para o desenvolvimento de escolas psicológicas como Humanismo, Psicologia Analítica, entre outras.

É uma teoria muito criticada até hoje, mas com uma estrutura empírica forte e resistente, que permanece e sempre permanecerá sendo o pilar de todas as outras linhas psicológicas.

## HISTÓRIA PESSOAL

Sigmund Freud nasceu em 06 de maio de 1856, na cidade de Freiberg, Moravia, onde hoje é a Tchecoslováquia. Era filho de pais judeus. Seu pai, Jakob Freud, era um comerciante de lã, que se casou aos 41 anos de idade com Amália, de 21 anos. Quando Amália se casara com Jakob, o mesmo já tinha outros dois filhos de outro casamento, chamados Emanuel e Philipp (Simões Jr., 2001).

O mesmo autor cita que em consequência da crise econômica proveniente da guerra austro-italiana em 1860, os negócios de Jakobson vão à ruína. O mesmo se vê na necessidade de

mudar-se junto com a sua família para Viena. Foi lá que Freud iniciou os seus estudos, no Gynnasium, onde era considerado o primeiro de sua sala, fazendo com que Freud desfrutasse de privilégios especiais.

Nessa época, ele com os outros sete membros de sua família, viviam num apartamento apertado. Isso não impediu que o primogênito Freud tivesse o seu próprio quarto e uma lâmpada a luz de óleo para estudar, enquanto que o resto da família se arranjava com velas (Fadiman e Frager, 1986).

Freud, ao que tudo indica, era o preferido de sua mãe, a qual não permitia que sua irmã tocasse piano quando o pequeno Freud estava estudando. Ela esperava que o seu filho querido fosse famoso e conquistasse o mundo (Cloninger, 1999).

Em 1870, Freud, já com 14 anos, ganha de presente as obras completas de Ludwing Borne, a qual exerceu uma grande influência sobre suas idéias. Ao término do ensino secundário em 1872, Freud já era um poliglota, falando línguas como latim, francês, inglês e um pouco de espanhol e italiano (Simões Jr., 2001).

Contudo, Simões diz que graças a influente amizade de um grande amigo seu, Freud sente um enorme interesse pelo direito, com o intuito de trabalhar em atividades sociais. Todavia, a excelente reputação da escola médica vienense veio a lhe embutir o interesse pela medicina, onde se ingressa na Faculdade de Medicina de Viena em 1874, influenciado pelos trabalhos de Darwin e Goethe (Fadiman e Frager, 1986), na qual foi recebido com um preconceito em consequência do anti-semitismo vigente na época.

Durante esse período acadêmico, vários trabalhos e pesquisas foram desenvolvidos juntamente com alguns de seus professores. Em 1879, Freud "*freqüenta o curso de psiquiatria de Theodor Meynert, o mais importante neuropatologista da época*" (Simões Jr., 2001, pg.24), porém, não concordava com os postulados do seu mestre, que focava somente o aspecto físico e neurológico da doença mental.

Em 1881, com 26 anos, Freud termina seus estudos universitários, demorando oito anos para concluí-lo, três a mais que o normal, continuando, mesmo depois de formado, a exercer suas atividades no laboratório de Brucke. Mais tarde, Freud se vê obrigado a partir para a medicina clínica, em vista da baixa remuneração da área científica e de pesquisa (Simões Jr., 2001).

O mesmo autor cita que depois disso, Freud, com a ajuda de Brucke, ganha uma bolsa de estudos para estudar com Charcot na França, no ano de 1885, onde foi uma experiência de demasiada importância em sua vida, pois Charcot era o médico que mais entendia das questões relacionadas à histeria, além de ser o primeiro a lutar contra os moldes científicos estereotipados vigentes na época e "dissecar" essa doença que até então, não era aceita pela comunidade médica tradicional.

Esse trabalho na França aumentou muito o interesse de Freud pela hipnose como processo terapêutico (método que ele abandonaria mais tarde por seus resultados incertos e ineficazes). Todavia, Freud, por ser considerado um aluno promissor e de alta competência por Charcot, recebeu a permissão do mesmo para traduzir os seus escritos para o alemão (Fadiman e Frager, 1986).

Freud permaneceu durante seis meses na França, para onde regressou em 1888, na cidade de Nancy, para aperfeiçoar as técnicas aprendidas com Charcot (Simões Jr., 2001).

Ele diz ainda que nessa época, ocorre um fato que quase acabou com sua carreira médica. Freud realizou pesquisas que envolvia cocaína (frisando que a cocaína, nessa época, era uma droga lícita e muito utilizada em pesquisas), em consequência do seu grande poder anestésico, vindo a receitar esse medicamento a um grande amigo seu, o filósofo Fleischl-Marlow, que era dependente de morfina, devido às dores produzidas por um câncer em sua mão. Acreditando que a cocaína não causasse tanta dependência, Freud recomenda a droga a seu amigo. Depois de alguns meses, este se torna completamente

dependente, sofrendo constantes alucinações em decorrência do seu uso. Esse fato abalou muito a carreira de Freud, quase fazendo o seu nome ruir no meio médico e científico. Freud casou-se com Martha Bernays, em setembro de 1886, que já havia conhecido desde 1882. Martha era a filha de um dos rabinos mais importantes da comunidade judaica da época. O casamento já havia sido adiado por várias vezes, em vista do fato de que Freud ainda não conseguira se estabelecer profissionalmente. Do fruto desse relacionamento, nasceram cinco filhos. Freud tinha um apego especial por Sofia, que viera a falecer em 1920.

Em 1902, Sigmund Freud funda a 1ª Sociedade de Psicanálise, onde reuniu vários nomes como Jung, Adler, Ferenci, Rank, Karl Abraham entre outros. Alguns deles vieram a tornar-se dissidentes em consequência de uma incompatibilidade com as idéias de Freud, que dava muita ênfase ao caráter sexual da natureza humana. Segundo Simões Júnior.

Ele também diz que Freud publicou inúmeros livros e artigos, deixando um amplo material que dissemina suas idéias utilizadas até hoje.

Em 1923, é diagnosticado um câncer no maxilar superior de Freud, fazendo-o submeter-se a 33 cirurgias no local, obrigando-o a utilizar uma grande prótese, para separar a boca do seu nariz. A mesma proporcionava muita dor e desconforto. Todavia, a prótese e toda a dor que a mesma proporcionava não impediu Freud de continuar produzindo, porém, em um ritmo mais lento (Simões Jr., 2001).

O mesmo autor cita que nos últimos anos de sua vida, Freud passou por várias perseguições provenientes do nazismo. Ao invadirem a Áustria, queimaram todos os seus livros e os de outros pensadores judeus da época.

Depois de uma vida gloriosa, produtiva e cheia de descobertas, Freud veio a falecer no dia 23 de setembro de 1939, com 83 anos. Seu corpo foi cremado e suas cinzas “foram colocadas em uma urna grega de sua coleção, conservada no cemitério judaico de Golders Green” (Simões Jr., 2001, pg. 21).

## ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Freud, apesar de parecer ter descoberto algo completamente inédito e ímpar, sofreu, assim como todos os outros autores da psicologia, várias influências que o ajudaram a desenvolver a teoria psicanalítica (Marx & Hillix, 2001).

É importante salientar que, segundo esses autores, não foi Freud quem descobriu o inconsciente, mas foi ele quem o iluminou e elaborou o seu sistema dinâmico de funcionamento. **Leibniz**, no início do século XVIII, já assinalava o inconsciente com seus respectivos graus de consciência. Um século mais tarde, **Herbart** retomou seus pensamentos, elaborando uma matemática do conflito de idéias, que se esforçavam para se tornarem conscientes, influenciando as idéias de Freud sobre o inconsciente humano.

Freud também foi influenciado por **Franz Brentano**, que introduziu nele o pensamento leibniziano e pregava que as atividades psicológicas se baseavam mais nas atividades do que nos elementos.

Outra influência importante que contribuiu para que Freud desenvolvesse a teoria psicanalítica foi a tradição científica romântica alemã, a qual embutiu em Freud, o desejo de optar por uma carreira científica, principalmente depois de ler um dos ensaios de **Goethe** sobre a natureza (Marx & Hillix, 2001).

Todavia, Freud se viu guiado por um caminho distinto em consequência de sua educação formal, fazendo-o seguir a escola mecanicista de **Helmholtz**, que para Freud, “*seu representante direto foi Ernest Brucke, com quem esteve inteiramente associado por vários anos no Instituto Fisiológico de Viena*” (Marx & Hillix, 2001, pg. 318).

Nessa época, Brucke, juntamente com Ludwig e Du Bois-Raymond, pretendiam inferir “*a aceitação da noção de que não existem nos corpos vivos, forças que não sejam igualmente encontradas nos corpos inanimados*” (Marx & Hillix, 2001, pg. 318).

Essa noção contribuiu muito para que Freud desenvolvesse o seu conceito

de “determinismo psíquico” e a dar importância aos sonhos, às fantasias, aos erros e aos caprichos.

Outro autor que teve grande influência na obra de Freud foi **Hughlings Jacobson**, que combinou as perspectivas fisiológicas e evolucionárias, concebendo a noção de que *“os sistemas nervosos realizam, através do desenvolvimento evolucionário, uma estrutura hierárquica em que as camadas superiores são mais complexas, mas menos completamente determinadas em estrutura”* (Marx & Hillix, 2001, pg. 318).

Dessa maneira, Freud baseou a sua idéia de regressão na noção da dissolução proposta por Jacobson (Herrnstein e Boring, 1965, pf. 248, ap. Marx & Hillix, 2001).

Freud também foi muito influenciado pelos aspectos românticos e místicos, reforçados pela formação religiosa. Seu possível interesse pelas questões sexuais pode ter advindo desses escritos e tradição, no qual os mesmos atribuem um caráter místico ao sexo.

Segundo tais autores, **Gustav Fechner** e seu postulado sobre a relação mente e corpo também exerceram uma grande influência sobre Freud. Ele mesmo confessou ter uma profunda admiração por ele.

Freud, indubitavelmente, também foi influenciado por Charles Darwin, cuja teoria da evolução desenvolvida, fez Freud refletir sobre as origens da vida, além de ajudar o mesmo a pensar sobre a animalidade humana e a desenvolver as teorias do instinto e a pulsão de morte.

Em síntese, Freud foi influenciado tanto pelos moldes mecanicistas e científicos da época, quanto pelos escritos românticos e teorias evolucionárias e judaicas, que o auxiliaram na construção dessa teoria que revolucionou o mundo, e fez com que o ser humano mudasse a maneira de se ver.

## **A PSICANÁLISE**

A psicanálise é um método desenvolvido por Sigmund Freud que tem como conceito essencial, a investigação dos estados mentais inconscientes, que

são evidenciados através de sonhos, fantasias, lapsos na fala, atos falhos e outros sintomas de origem não consciente (Laplanche e Pontalis, 2001).

Ao contrário do que muita gente diz, como os críticos e dissidentes da psicanálise, ela não é uma teoria que se ocupa somente do patológico, pois também elucida fatos do funcionamento mental normal. Contudo, a prática dessa abordagem é aplicada em pessoas que se encontram mentalmente enfermas ou perturbadas, mas ela oferece um modelo de funcionamento mental dinâmico, tanto normal, quanto patológico (Brenner, 1973).

Ela foi criada por Freud depois do mesmo ter experienciado o hipnotismo, aprendido na França, com Charcot, e o método catártico, um derivado do hipnotismo desenvolvido por Breuer. Ele esteve envolvido durante um longo período com esses dois métodos, porém os abandonou em consequência de que nem todos os indivíduos são hipnotizáveis, além de que, os resultados obtidos eram instáveis, pouco duradouros e superficiais.

Freud queria ir mais além. Desejava se aprofundar mais naquela “caverna escura” chamada de inconsciente, para poder chegar ao motivo real, ou seja, a causa dos sintomas que geravam uma determinada patologia.

Dessa maneira, em vez de hipnotizar seus pacientes, ele os deixava livres, “conscientes”, e lhes dizia para dizerem tudo aquilo que lhes viesse à mente, sem pudor, restrições ou repressões. Dessa forma, no decorrer de sua experiência clínica, ele notou que havia certas lacunas e lapsos na fala e gestos de seus pacientes, onde julgou ser signos de conteúdos reprimidos, que driblavam as defesas egóicas e surgiam na esfera consciente.

Com esse material disponível, Freud inferia hipóteses, de acordo com a história de vida e anamnese de seus pacientes, fazendo com que os mesmos associassem esses conteúdos (que a primeira vista eram sutis e sem importância), aos seus sintomas. Esse método, denominado de “**associação**

**livre**", é um dos pilares da psicanálise e substituiu com êxito, o método catártico de Breuer e o hipnotismo de Charcot.

## **A DINÂMICA DA VIDA PSÍQUICA**

No início, quando era recém-formado, Freud, assim como os outros psiquiatras e neurologistas de sua época, buscavam a resposta para as desordens psíquicas no físico, ou seja, na parte orgânica do indivíduo (Cloninger, 1999).

Naquela época, assim como hoje, os consultórios ficavam lotados de pessoas enfermas, principalmente de neuróticos e histéricas.

Todavia, não se conseguia encontrar em alguns pacientes nenhuma causa física ou orgânica para suas desordens mentais (Cloninger, 1999), e Freud mostrava-se ansioso por estudar tais causas, já que as mesmas pareciam uma incógnita do ponto de vista neurológico e psiquiátrico.

Nessa mesma época, tais doenças como a neurose e a histeria não eram tratadas com doenças. Os próprios colegas de Freud consideravam tais pacientes simuladores e farsantes, exibindo sintomas para fugirem de suas responsabilidades (Cloninger, 1999).

Dessa forma, Freud começa a investigar o funcionamento da mente humana de uma maneira não-orgânica, ou seja, o modo de funcionamento da mente de uma maneira extremamente mental, psíquica.

Depois de vários estudos com seus próprios pacientes, ele começa a se interessar pelas áreas do consciente que não foram exploradas e que estão menos expostas, pois notou que a maioria dos pensamentos, atos e emoções desenvolvidas pelo indivíduo, não são frutos de sua esfera consciente, apesar de parecerem. Foi com essa premissa que Freud desenvolveu a **1ª Tópica**, ou a **Primeira Teoria do Aparelho Psíquico**, que consiste nas estruturas: Consciente, Pré-Consciente e Inconsciente.

## **O CONSCIENTE**

*"É a dimensão subjetiva da*

*atividade psíquica do sujeito que se volta para a realidade"*(Dalgalarrodo, 2000, pg. 63).

O consciente refere-se às experiências que as pessoas percebem, suas lembranças e todos os seus atos intencionais, e funciona de maneira realista, obedecendo a regras de tempo e espaço, nos colocando em contato com nossa realidade objetiva (Cloninger, 1999).

## **O PRÉ-CONSCIENTE**

É uma estrutura que faz parte do inconsciente, mas que pode tornar-se consciente facilmente. São lembranças de fatos corriqueiros como: o que comi no café-da-manhã; as ruas nas quais eu já morei; com quem foi o meu primeiro beijo, etc (Fadiman e Frager, 1986).

É uma parte do material que não está no consciente no momento, e que depende somente de algum esforço para se elevar ao nível consciente (Cloninger, 1999).

## **O INCONSCIENTE**

O inconsciente é uma estrutura psíquica que contém os materiais reprimidos da consciência, e permanecem no inconsciente porque, se os mesmos emergissem para o consciente, produziram angústia ou ansiedade (Cloninger, 1999).

Freud acreditava que as pessoas são conscientes de apenas uma parte da vida mental, pois a maioria é inconsciente (Davidoff, 2001).

Além dos materiais que foram reprimidos e excluídos do consciente, no inconsciente também existem materiais e elementos instintivos que nunca foram conscientes, além de que, Freud dizia que lá se encontram os principais determinantes da personalidade, assim como as pulsões e todos os nossos instintos (Fadiman e Frager, 1986).

Apesar desses conteúdos reprimidos ficarem no inconsciente, isso não significa que o indivíduo os esqueceu ou eles simplesmente sumiram. Esse material inconsciente continua a agir e

tenta inúmeras vezes emergir para o consciente, e na maioria dessas vezes, é bloqueado pelos mecanismos de defesa do ego, permanecendo reprimido.

É desses conteúdos inconscientes que surgem as várias psicopatologias, que são nada mais, nada menos, que um material reprimido que emerge em forma de sintomas.

No decorrer dos seus estudos, Freud notou que precisava desenvolver um outro modelo da dinâmica psíquica e funcionamento mental, que pudesse complementar os seus postulados descritos na 1ª tópica, portanto ele desenvolve a 2ª **Tópica**, que se baseia no Id, Ego e Superego.

### **ID (ISSO)**

O id é uma estrutura completamente inconsciente, e é fonte dos nossos impulsos biológicos. É hedonista, desejando satisfação imediata das necessidades, e funciona de acordo com o **princípio de prazer**, além de ser o reservatório de energia psíquica denominada por Freud de **libido** (Cloninger, 1999).

É no id que contém tudo aquilo que é herdado, além de conter a estrutura da personalidade original. É caóticos, desorganizado, atemporal, e sua única função é lançar desejos (na sua maior parte sexuais e agressivos) ao consciente, em busca de satisfação plena e imediata (Fadiman e Frager, 1986).

Contudo, esses desejos são, na maioria das vezes, oprimidos por forças egóicas, que o reprimem no inconsciente.

*“O id pode ser associado a um rei cego, cujo poder e autoridade são totais e cerceadores, mas que dependem de outros para distribuir e usar de modo adequado o seu poder”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 11).

Ele é considerado a casa de todos os instintos, e age como uma criança mimada, que pressiona continuamente o ego para a satisfação dos seus mais variados desejos e impulsos (Davidoff, 2001).

### **EGO (EU)**

Essa instância do aparelho psíquico surge a partir do id e está em contato direto com a realidade externa. Ele tem como função principal, atender as necessidades e desejos do id, mas não de maneira imediata, e sim de acordo com as possibilidades e restrições da realidade, ajudando a manter a sanidade e saúde da personalidade do indivíduo (Fadiman e Frager, 1986).

O ego tem o controle sobre os movimentos, ações, sentimentos e pensamentos voluntários do indivíduo, e uma de suas principais tarefas é a autopreservação do indivíduo (Freud, 1940, livro VII, ap. Fadiman e Frager, 1986).

O ego (diferente do id, que opera no princípio de prazer), opera de acordo com o princípio de realidade, compreendendo e adaptando-se às exigências do mundo externo e real, adiando ou planejando possíveis desejos do id (Cloninger, 1999).

A diferença básica entre o ego e id é que o id só conhece a realidade subjetiva da mente do indivíduo, enquanto que o ego tem a capacidade de distinguir entre os objetos e representações mentais das coisas no mundo externo. Ele evita a descarga de tensão provocada por um desejo proveniente do id, até ser descoberta uma maneira apropriada para a satisfação de tal necessidade (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

O ego usa o processo secundário de pensamento, que se baseia na realidade, lógica, racionalidade e organização, para satisfazer todas as exigências do id baseadas e coerentes com um sendo de realidade (Davidoff, 2001).

Todavia, o ego, ao exercer tal tarefa, tenta integrar as demandas conflitantes do id, com as exigências do superego e as imposições da realidade. Não parece ser uma tarefa fácil, pois ele tem que buscar um equilíbrio em meio a todas essas demandas, colocando o pobre ego muitas vezes sob grande tensão (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Dessa maneira, o ego ocupa uma

posição de pivô, tendo que servir a três senhores exigentes ao mesmo tempo: o id, o superego e a realidade. Portanto, quanto mais intensos forem os conflitos entre essas três instâncias, mais energia psíquica é exigida para sua resolução, restando cada vez menos energia para o indivíduo executar outras atividades (Davidoff, 2001).

Então, podemos dizer que a saúde mental exige um ego forte, que proteja o indivíduo contra a angústia e ansiedade. Caso contrário, se o indivíduo possuir um ego fraco, ele pode se desestruturar diante dos muitos conflitos entre id, superego e realidade. Dessa maneira, se essa desestruturação for algo muito completo, o indivíduo poderá sofrer de um quadro psicótico (esquizofrênico), se desligando completamente da realidade (Cloninger, 1999).

### **SUPEREGO (*SUPER EU*)**

Essa instância psíquica pode ser comparada, segundo Freud, a um juiz, que censura e ordena as atitudes do ego. É definido como herdeiro do Complexo de Édipo, e é constituído pela internalização de normas, valores e regras sociais (Laplanche e Pontalis, 2001).

Desenvolve-se a partir do ego e atua como depósito de códigos morais, modelos e condutas que batem de frente com os desejos do id, constituindo as inibições da personalidade (Fadiman e Frager, 1986).

O superego é a força moral da personalidade, que busca a perfeição acima do prazer e não se importa muito com o que é real, e sim se uma atitude está certa ou errada, para que assim, possa agir de acordo com os padrões morais impostos pelos agentes sociais. Ele se desenvolve a partir das recompensas e restrições impostas pelos pais através de um processo denominado de introjeção, ou seja, aquilo que os pais consideram impróprio, a criança também absorverá como uma coisa ruim e má, em consequência de algum castigo sofrido por exibirem tal comportamento. Por outro lado, tudo aquilo que é aprovado pelos pais, a criança também internaliza, pois a

mesma é recompensada por fazer algo que os seus pais aprovam (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

O superego gera culpa quando agimos de maneira contrária às suas regras e nos oferece um ideal do ego, ou seja, aquilo que deveríamos ser de acordo com os seus moldes de perfeição. Contudo, o superego se desenvolve numa idade muito tenra e precoce, representando dessa forma, um padrão moral muito rígido e imaturo, fazendo com que o nosso sentimento de culpa seja muitas vezes desvinculado de nossa realidade, regredindo a um sentimento arcaico, com representações imaturas de uma criança pequena. Dessa maneira, o próprio Freud dizia que o superego é, na sua maior parte inconsciente, não podendo auxiliar em nada no processo de amadurecimento do indivíduo, que só pode ser obtido através do ego, que é a única estrutura capaz de se adaptar à realidade (Cloninger, 1999).

Dessa forma, o superego pressiona o ego a atender os objetivos morais e forçar o id a inibir os seus impulsos e desejos primitivos e animalescos. Quando essa inibição é bem sucedida, e o ego comporta-se moralmente, o superego é satisfeito. Por outro lado, quando o ego não satisfaz os princípios morais impostos pelo superego, este gera sentimentos de culpa que “chicoteiam” o superego por ter se comportado de maneira oposta às regras superegóicas e atendido os desejos do id (Davidoff, 2001).

Sintetizando, podemos atribuir três funções fundamentais ao superego:

- Inibir impulsos do id, principalmente de natureza agressiva e sexual;
- Fazer com que os egos substituam objetivos realistas por objetivos moralistas;
- Buscar a perfeição a qualquer custo (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

### **A PERSONALIDADE**

Freud elaborou todo um processo do desenvolvimento da personalidade

humana, baseada em suas experiências clínicas, postulando que ela se desenvolve através de fases, denominado por ele de “fases psicosssexuais do desenvolvimento”, afirmando dessa maneira que, a personalidade do indivíduo se desenvolve numa idade tenra, ou seja, na infância, e que depois de estruturada, não poderá mais ser modificada.

### **Fase Oral**

É a primeira etapa no processo de desenvolvimento psicosssexual e é uma fase onde toda a libido existente predomina em volta da região oral, ou seja, os lábios, a língua e posteriormente, os dentes.

Ocorre entre as idades de 0 a 1 ano, e nessa etapa, a boca é a parte mais sensível do corpo e toda a libido se instala nessa região (Bee, 1997).

Dessa maneira, a criança obtém prazer e é gratificada sendo alimentada, confortada e acariciada, reduzindo a sua tensão.

A fase oral pode se subdividir em duas outras fases: **fase erótica oral**, que representa a aceitação ou não do bebê de algo, onde o mesmo recebe passivamente e engolindo, aquilo que considera bom, ou vice-versa, cuspidando aquilo que considera ruim. A outra subfase é o denominado sadismo **oral**, onde essa atividade se torna mais complexa e ativa, e o bebê passa a morder no lugar de sugar ou engolir (Cloninger, 1999).

Desse modo, a libido, no decorrer do desenvolvimento, segue seu curso normal, se deslocando para outras zonas erógenas e outros meios de gratificação.

Contudo, parte dessa libido pode ficar fixada nessa fase. O principal fator que causa conflito na fase oral é o desmame (Davidoff, 2001).

Em adultos que tiveram parte de sua libido fixada nessa fase, desenvolvem muitos comportamentos, chamados por Freud de ‘hábitos orais’, que provocam prazer quando comem, chupam algo, fumam, mascam, beijam entre outras expressões físicas que têm o intuito de satisfazer uma necessidade oral (Fadiman e Frager, 1986).

Como na fase oral o bebê é

completamente dependente da mãe, há indícios de que uma fixação nessa etapa também pode provocar um sentimento de dependência e conformismo (Cloninger, 1999).

Há também a hipótese de que “o prazer derivado da incorporação oral também pode ser deslocado para outros modos de incorporações, tais como o prazer da aquisição de conhecimentos e possessões” (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 65), além de exibirem uma tendência a engolir tudo o que lhe disserem, agir com sarcasmo e ser muito argumentativo.

### **Fase Anal**

Ocorre entre os 2 e 3 anos (Bee, 1997), onde o prazer é obtido basicamente da região anal.

Após a digestão do alimento ingerido pela criança, os seus resíduos se acumulam na extremidade inferior do trato intestinal, sendo eliminados reflexamente quando há uma certa pressão sobre os esfíncteres. Essa expulsão das fezes remove o estado de desconforto, produzindo uma sensação de alívio, gerando prazer para a criança (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Nessa fase, a criança aprende a controlar seus esfíncteres anais e a bexiga, obtendo prazer com esse controle, além de que, são elogiadas pelos pais quando exibem esse controle, ou repreendidas se não os controlam, dando uma noção à criança de acerto e erro, aprovação ou desaprovação (Fadiman e Frager, 1986).

A fase anal subdivide-se em outras duas subfases: a **fase anal retentiva**, ou seja, a capacidade de reter as fezes, e a **fase anal expulsiva**, que é a experiência da defecção intencional (Cloninger, 1999).

A fase anal dá a criança à sensação de estar produzindo algo e ao mesmo tempo, controlando voluntariamente.

Contudo, esse “autocontrole” esfíncteriano pode bater de frente com os conceitos de higiene pregados pela sociedade, que representado pelas figuras mais próximas da criança, os pais,

começam a desenvolver um processo de aprendizagem de higiene, denominado “treino de toaleta”, em consequência da repugnância da exposição da criança às fezes, gerando um enorme conflito na criança.

Desse modo, quando há fixação nessa fase, é provável que apareçam conflitos no indivíduo adulto, como uma ordem inexorável, parcimônia e uma enorme teimosia (Cloninger, 1999), além de obstinação (Fadiman e Frager, 1986) e horror a odores fétidos, avareza, asseio, um demasiado autocontrole pessoal, relaxamento e agressividade (Davidoff, 2001).

Freud denominou todos esses comportamentos de “caráter anal” e associou essas experiências àquelas sofridas durante os conflitos na fase anal (Fadiman e Frager, 1986).

### **Fase Fálica**

Ocorre entre os 4 e 5 anos na criança e é uma etapa decisiva para a mesma, pois é nesse estágio que se dá o Complexo de Édipo e a estruturação da personalidade no indivíduo (Bee, 1997).

Nessa fase, a libido se focaliza nas áreas genitais do corpo e se denomina por fálica em consequência do fato da criança dar conta de que tem um pênis (falo), ou a falta do mesmo (no caso das meninas), além de ser nessa fase que as crianças se diferenciam entre meninos e meninas (Fadiman e Frager, 1986).

**Complexo de Édipo** – essa fase é denominada complexo de Édipo em consequência da peça de Sófocles, Édipo Rei, onde Édipo mata seu pai (desconhecendo sua verdadeira identidade), e casando-se com sua mãe, quando ao descobrir o que fizera, vivencia uma enorme tensão, fazendo-o desconfigurar-se e arrancar os seus olhos. Freud diz que o sentimento de incesto na criança na fase edipiana se assemelha ao desespero sofrido por Édipo no conto (Fadiman e Frager, 1986).

O menino, já no início de sua consciência sexual, dirige suas fantasias, na maior parte inconsciente, para a sua mãe, a quem tanto ama e cuidou dele,

enxergando na figura do pai, um rival, pois é ele quem tem a sua mãe, que a acaricia, a beija e a possui. Dessa forma, ele deseja, inconscientemente, que o seu pai morra, para ele ficar com sua mãe somente para si e para satisfazer todas as suas fantasias sexuais.

Todavia, com o tempo, ele começa a perceber que o pai é maior, mais forte, e provedor do lar, fazendo o menino temer uma retaliação por parte do mesmo. Esse evento é o famoso “complexo de castração”, que faz com que o menino tema a extração do seu novo objeto de prazer. Além de tudo isso, o menino desenvolve um sentimento ambivalente de amor/ódio com relação ao pai. Para eliminar essa possibilidade de castração, o mesmo se identifica com seu pai, introjetando as características da personalidade do mesmo, fazendo de tudo para se tornar igual ao seu pai, para que assim, em uma fantasia completamente inconsciente, consiga conquistar sua mãe.

Esses conflitos não podem nunca ser resolvidos, fazendo com que todo esse material permaneça reprimido. Mas para que ele continue inconsciente, é necessário o auxílio de um superego, que também já está em desenvolvimento nessa fase (Fadiman e Frager, 1986).

**Complexo de Electra** – para as meninas, esse processo é quase semelhante, ou seja, ela ama a mãe, que cuida dela, mas logo descobre que no lugar do pênis, tem uma cavidade. Dessa forma, ela supõe que já tivera pênis algum dia e culpa a mãe por sua castração (Davidoff, 2001).

Assim, a menina deseja possuir o seu pai, por ele possuir o órgão sexual mais desejado segundo Freud, ou seja, o pênis, e vê a sua mãe como uma rival. Contudo, a necessidade da menina reprimir esses desejos é bem menos severa do que os meninos (Fadiman e Frager, 1986), além de que Freud não explicou suficientemente “*por que a filha deveria reprimir o amor pelo seu pai, identificar-se com a sua mãe, assumir o comportamento típico do sexo feminino e adotar o superego da mãe*” (Davidoff, 2001, pg. 509).

### **Período de Latência**

É um período que ocorre entre 6 e 12 anos, onde a libido não se desloca para nenhuma área específica, dando espaço para o desenvolvimento dos mecanismos de defesa (Bee, 1997).

É uma fase onde os instintos sexuais se acalmam, e há pouca ou nenhuma tensão libidinal (Cloninger, 1999).

Nesse período, a sexualidade praticamente não avança, e as crianças se esquecem da maioria das coisas que faziam e conheciam, além de surgirem atitudes como repulsa e vergonha, coerentes com as exigências do superego (Fadiman e Frager, 1986).

No período de latência não ocorrem mudanças ou conflitos importantes, pois segundo Freud, a personalidade já está essencialmente formada, e os anseios libidinosos descansam, para retornarem posteriormente na última fase, a fase genital (Davidoff, 2001).

Resumindo, a fase de latência é *“um período que vai do declínio da sexualidade infantil até o início da puberdade, e que marca uma pausa na evolução da sexualidade”* (Laplanche e Pontalis, 2001, pg. 263).

### **Fase Genital**

Ocorre dos 13 aos 18 anos de idade, e as zonas erógenas, assim como na fase fálica, também são os genitais. Contudo, diferencia-se da fase anterior no aspecto de que no período genital não há mais fantasias edípicas em relação aos pais, e sim uma intimidade sexual madura, onde o adolescente procura a satisfação do seu prazer de uma maneira aloerógena, ou seja, fora do seu próprio corpo (Bee, 1997).

Dessa forma, o bebê, que nos estágios pré-genitais, com um caráter extremamente narcísico, cuja obtenção do prazer era conseguida via zonas erógenas encontradas no seu próprio corpo, na fase genital, já adolescente, o prazer é deslocado para escolhas objetivas

genuínas, localizadas fora de si, amando e reconhecendo os outros por motivos altruístas, e não com o intuito de obtenção de prazer somente, passando a fazer planos como: se casar e construir uma família. É bom salientar que a principal função biológica desse estágio é a reprodução e o indivíduo só chega a tais comportamentos sociáveis através de vários mecanismos de defesa, como os deslocamentos, sublimações e identificações (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Portanto, os interesses sexuais que até então estavam dormentes no período de latência, são novamente despertados, estendendo-se por toda a adolescência e vida adulta, fazendo com que os indivíduos se orientem para os outros, formando relacionamentos sexuais satisfatórios (Davidoff, 2001).

A fase genital é o momento em que os adolescentes, tanto meninos quanto meninas, tomam consciência de seus verdadeiros papéis e distinguem-se realmente uns dos outros (Fadiman e Frager, 1986); *“desenvolvendo a capacidade de obter satisfação sexual com um parceiro do sexo oposto”* (Cloninger, 1999, pg. 63).

Partindo dessa premissa, Freud julgava que um vínculo sexual maduro e saudável, é aquele praticado por casais heterossexuais, e via nesse vínculo, a marca da maturidade (Davidoff, 2001).

## **PRINCIPAIS CONCEITOS DA TEORIA DE FREUD**

### **DETERMINISMO PSÍQUICO**

Freud acreditava que, assim como em qualquer esfera da vida do indivíduo, nada acontece por acaso na vida psíquica, pois há uma causa para cada pensamento, ação, sentimento ou memória revivida. Tudo o que ocorre é em consequência de uma intenção consciente ou inconsciente, que por sua vez, é determinado por fatos que o precederam tais pensamentos, sentimentos ou ações. Dessa maneira, segundo Freud, não há

descontinuidade na vida mental, e tudo o que acontece é em consequência de algo subjacente que o determina a acontecer (Fadiman e Frager, 1986).

Portanto, a compreensão desse determinismo psíquico é fundamental para a compreensão do funcionamento mental, em seus aspectos normais ou patológicos (Brenner, 1973).

### **INSTINTO, IMPULSO OU PULSÃO**

O termo instinto talvez seja o conceito que mais gere controvérsias no meio psicanalítico, em consequência de sua terminologia e traduções.

Freud usou dois termos: o “Trieb” e o “Instinkte”, que são dois conceitos completamente distintos. Trieb, segundo Freud, significa algo que está no limite entre o mental e o físico, e é a fonte de uma pulsão, enquanto que o termo Instinkte é um comportamento herdado, próprio de toda a espécie animal, que quase não varia de um indivíduo para o outro, no qual o único intuito é corresponder a uma finalidade (Nagera, 1970).

Dessa forma, Freud usou o termo Trieb para definir algo dinâmico, uma pressão, uma força ou uma carga energética que obriga o organismo a tender para um objeto. O Trieb tem a sua **fonte** num estado de tensão, que provoca uma excitação corporal, podendo atingir a sua **meta** ou descarga somente através de um objeto.

Freud dizia que a Trieb, segundo Nagera, ou seja, essas formações mentais são herdadas e de caráter inato no ser humano, constituindo o núcleo do inconsciente, e sua única **finalidade** é a remoção imediata de um estímulo orgânico através do seu devido objeto. A Trieb carece de qualidade, é atemporal e é uma constante tensão que faz com que a mente trabalhe em prol da satisfação plena e imediata de um desejo.

Portanto, segundo este autor, podemos considerar os instintos (Trieb) e pulsões como sinônimos, sendo que elas sempre levam à obtenção de alguma necessidade primária, completamente inconsciente.

Freud dizia que há dois instintos básicos que compõem o indivíduo: o instinto de vida e o instinto de morte.

**Instinto de Vida ou Sexual (EROS)** – são instintos como “*a fome, a sede e o sexo, que ajudam o indivíduo a sobreviver e se reproduzir*” (Davidoff, 2001, pg. 506).

Esses instintos têm o intuito de sobrevivência individual e a forma de energia por onde realizam suas tarefas e desejos é denominada de libido (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Os instintos de vida ou sexuais motivam o amor e a preservação da vida e Freud considerou que toda a libido pertencia a esse tipo de instinto, preservador e motivador (Cloninger, 1999).

**Instinto de Morte ou Instinto Agressivo (TANATOS)** – esse instinto, segundo Freud, é um tipo de instinto autodestruidor, que está na fonte de todos os tipos de agressividade, guerra e suicídio (Cloninger, 1999).

Freud formulou essa segunda teoria dos instintos baseado no fato de que todos morrem e que, a um nível inconsciente, o indivíduo tem um desejo de morrer (Lindzey, Campbell e Hall, 2000); um desejo de voltar à matéria inorgânica e de aliviar toda a tensão e conflito provocado pelo simples ato de viver.

Freud não se interessou em identificar as fontes somáticas do instinto de morte e nem deu nome à energia utilizada por ele para exercer sua tarefa (Lindzey, Campbell e Hall, 2000), deixando somente a afirmação de que eles existem, mas estão geralmente submissos e reprimidos no inconsciente, predominando geralmente os instintos de vida.

### **SONHOS**

“*Freud é geralmente reconhecido como o teórico que trouxe os sonhos para o campo da investigação científica*” (Cloninger, 1999, pg. 44).

Ele desmistificou os sonhos que até então, em sua época, tinham uma

caráter místico, premonitório, revelador e sobre-humano.

Ele estudou os sonhos de vários dos seus pacientes e chegou à conclusão de que os mesmos não são manifestações sobrenaturais, e seguem as leis naturais do espírito humano. Outros autores como Aristóteles, Hipócrates e Gruppe, já haviam se interessado pelo caráter onírico da vida mental, porém, de uma maneira não-científica e embasada no senso-comum.

Hildebrandt também se interessou pelos sonhos, mas dizia que eles eram algo completamente isolados da realidade e distintos da vida diurna. (Freud, 1969)

Freud já exibiu uma opinião diferente com relação aos sonhos e acreditava que *“todo o material que compõe o conteúdo de um sonho é derivado, de algum modo, da experiência, ou seja, algo que foi produzido ou lembrado no sonho”* (Freud, 1969, pg. 49 – Parte I).

Freud, através de seus estudos, chegou à conclusão de que existem quatro fontes e estímulos do sonho:

- Excitações sensoriais externas (objetivas);
- Excitações sensoriais internas (subjetivas);
- Estímulos somáticos internos (orgânicos);
- Fontes de estimulação puramente psíquicas (Freud).

Durante o sono, os conteúdos reprimidos tentam emergir, pois há um afrouxamento das defesas conscientes para deixar esse material reprimido. Esses conteúdos podem ameaçar o sono na vida de vigília. Dessa forma, os sonhos têm a finalidade de disfarçar esses conteúdos que ameaçam emergir, sob formas simbólicas, para que os mesmos causem menos danos e tensão ao indivíduo.

O próprio Freud acreditava que *“um sonho disfarça a realização de um desejo reprimido”* (S. Freud, 1900/1953, ap. Cloninger, 1999, pg. 43).

Num sonho, as idéias são expressas em forma de símbolos e todas essas idéias e sentimentos que geram ansiedade e ameaças, são deslocadas dos seus objetos originais (Cloninger,

1999).

Dessa maneira, os sonhos, na teoria psicanalítica clássica de Sigmund Freud, têm duas funções básicas:

1. Vigiar o sono para o sonhador e amenizar os conteúdos latentes com formas simbólicas, para que o indivíduo não desperte com o material reprimido real;
2. Uma forma de contato com o inconsciente, em vista de que, apesar de outras formas de contato, como a associação livre e os atos falhos, os sonhos são um caminho fecundo para se entrar em contato com os conteúdos reprimidos no inconsciente, no qual o terapeuta deve saber explorá-lo (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Freud dizia que, do ponto de vista biológico, os sonhos têm a função de fazer com que o sono não seja perturbado, canalizando desejos não realizados para o consciente, sem despertar o corpo; e do ponto de vista psíquico, quase todo sonho pode ser compreendido como uma realização de um desejo inconsciente, ou seja, um atalho para satisfazer os desejos libidinosos do id, reduzindo a tensão provocada pelo desejo original (Fadiman e Frager, 1986).

Contudo, apesar do sonho tentar satisfazer esses desejos e conteúdos reprimidos, algumas vezes eles são mal sucedidos e falham, pois *“em determinadas circunstâncias, um sonho só é capaz de levar a efeito a sua intenção de modo muito incompleto, ou então, tem de abandoná-la por inteiro. A fixação inconsciente a um trauma parece estar acima de tudo, entre esses obstáculos à função de sonhar”* (1933, livro 28, pg. 43 na ed. Brás.; ap. Fadiman e Frager, 1986, pg. 17 e 18).

## **MECANISMOS DE DEFESA DO EGO**

Como o nome já diz, os mecanismos de defesa, são defesas utilizadas pelo ego diante de impulsos e desejos reprimidos no inconsciente, que impedem com que os mesmos irrompam

para o consciente, provocando ansiedade, desconforto ou até mesmo um enfraquecimento do ego, levando a sintomas psiconeuróticos ou até mesmo, psicóticos. Portanto, podemos considerar esses mecanismos de defesa um tanto quanto positivos, pois eles impedem que conteúdos inaceitáveis do nosso inconsciente venham a emergir. Todavia, se o uso desses mecanismos de defesa se tornam muito freqüente e constante, também é uma questão a se preocupar, pois o indivíduo também estará fugindo do contato objetivo com a realidade.

Principais mecanismos de defesa:

**REPRESSÃO:** foi um dos primeiros mecanismos de defesa, além de ser o mais comentado e utilizado, pois ele tem a capacidade de tirar ou barrar da consciência, todos os desejos, emoções, ou fantasias indesejáveis vindos do id.

Porém, esse material reprimido continua catexizado, pois não teve sua resolução através da satisfação, e continua no inconsciente. Para fazer com que esse conteúdo reprimido continue inconsciente, o ego mantém essa repressão por meio do dispêndio constante de uma energia psíquica à sua disposição, chamada de “**contra-catexia**”, onde a mesma se opõe à catexia de energia impulsiva e libidinal com que está carregado o material reprimido (Brenner, 1973).

Porém, esse equilíbrio entre catexia e contra-catexia nunca é fixo e estável, pois podem mudar a qualquer momento, fazendo com que a contra-catexia enfraqueça, ou a catexia do material reprimido aumente de intensidade, sem que haja um aumento correspondente da contra-catexia.

As contra-catexias do ego podem ser reduzidas por:

- Estados tóxicos ou febris;
- Ingestão excessiva de álcool ou qualquer outro tipo de drogas;
- Sedução ou tentação.

Vale a pena ressaltar que, se a contra-catexia falhar, a luta entre o id e o ego não terminam e esses impulsos não têm acesso ao consciente, pois ao perceber que os mecanismos

contracatéticos estão enfraquecendo ou falhos, o ego reage a essa emergência como a um novo perigo, produzindo sinais de alarme, como a ansiedade, mobilizando novas forças e outros mecanismos de defesa que façam com que esse material continue reprimido.

É bom salientar que todo esse processo é inconsciente, e não depende de nossa vontade consciente, onde a única coisa de que temos consciência, é o resultado final.

Contudo, na clínica psicanalítica existe um estado consciente, denominado de *supressão*, que consiste na conhecida decisão de esquecer alguma coisa e não pensar mais nela. Porém, é provável que haja intermediários entre a supressão e a repressão, da mesma forma que não há uma linha nítida que demarque essas duas.

Assim, o material reprimido, então seria algo totalmente apartado do ego e pertencente somente às instâncias do id. A repressão não é um mecanismo de defesa que esteja presente desde o início. Ela pode surgir quando tiver ocorrido uma cisão entre a atividade mental consciente ou inconsciente (Brenner, 1973).

**FORMAÇÃO REATIVA:** esse mecanismo de defesa é um hábito psicológico ambivalente, onde um indivíduo manifesta um sentimento ou afeto contrário ao sentimento real reprimido ou recalado (Laplanche, Pontalis, 2001).

Dessa maneira, um indivíduo que sente um enorme ódio reprimido pode defender-se com sentimentos de amor, ou vice-versa (Brenner, 1973).

O ego, dessa maneira, defende-se do desejo recalado que ameaça emergir, distorcendo-o por ser socialmente inaceitável, por outro mais aceitável .

Um exemplo seria uma pessoa com um imenso controle sobre os seus desejos e instintos sexuais, o vendo como sujeitos e inadequados, no lugar de um afeto perverso e sádico de esfera sexual.

É bom salientar que não pode haver formação reativa sem antes ocorrer uma repressão, pois é exatamente essa material contra-catexizado que, ao tentar fluir para a esfera consciente, é

substituído de uma maneira inconsciente, por um outro sentimento completamente oposto e mais aceitável pelo ego.

**ISOLAMENTO:** esse mecanismo de defesa é típico da neurose obsessiva, onde se isola um comportamento ou pensamento, de maneira que suas conexões com os outros pensamentos ou com o resto da existência do sujeito fiquem rompidas (Laplanche, Pontalis, 2001).

Ele também pode ser chamado de isolamento do sentimento ou repressão do sentimento e consiste em manter um “cordão” que isole o pensamento reprimido, antes que ele flua para o consciente do indivíduo. Esses sentimentos, afetos e emoções isolados, são geralmente dolorosos e, quando alguma fantasia relacionada com eles ameaça emergir ao consciente, o mesmo é isolado pelo ego (Brenner, 1973).

**ANULAÇÃO:** é um mecanismo de defesa similar ao isolamento, porém, ele faz com que “o sujeito se esforce por fazer com que pensamentos, palavras, gestos e atos passados não tenham acontecido” (Laplanche, Pontalis, 2001, pg: 27).

O ego então anula esses sentimentos que podem causar danos, se os mesmos tornarem-se conscientes ou forem satisfeitos (Brenner, 1973).

**NEGAÇÃO:** esse mecanismo de defesa faz com que o indivíduo negue um desejo até então recalcado, que emerge para o consciente (Laplanche, Pontalis, 2001).

Ele é utilizado quando outros mecanismos de defesa não foram suficientes para barrar o desejo reprimido, portanto, ao negar tal sentimento, lhe dando pouca atenção, faz com que o mesmo seja menos doloroso e sua presença parcialmente anulada (Brenner, 1973).

**PROJEÇÃO:** é um mecanismo de defesa arcaico, que geralmente aparece junto com a negação, onde o indivíduo nega o seu desejo e localiza o mesmo no outro, ficando isento de tal emoção.

Portanto, a pessoa atribui a um outro objeto, animado ou inanimado, um desejo que é somente seu. É um mecanismo de defesa que está presente

em patologias como a psicose paranóide, mas também pode fazer parte das mentes de pessoas que não estão psiquicamente enfermas (Brenner, 1973).

Portanto, quando o ego utiliza um mecanismo de projeção, é como se disséssemos inconscientemente: “*Não fui eu quem teve um desejo tão mal ou perigoso, foi ele...*” (Brenner, 1973, pg: 105).

**VOLTAR-SE CONTRA SI-PRÓPRIO:** é uma defesa também considerada arcaica, pois é quando um indivíduo sente algo extremamente forte, raiva, ou um desejo sádico, e ao invés de expressá-lo em seu objeto original, pode agredir a si próprio.

Esse mecanismo ocorre pareado com a projeção, ou seja, fazemos para nós ou em nós mesmos, aquilo que originalmente queríamos fazer para outra pessoa ou objeto.

**REGRESSÃO:** é um mecanismo de defesa fundamental em nossas vidas instintivas.

Esse mecanismo se dá quando que, diante de conflitos que nos geram uma ansiedade grande, retornamos a uma fase do nosso desenvolvimento psíquico já resolvida e segura (Brenner, 1973).

Às vezes essa regressão pode obter um equilíbrio intrapsíquico relativamente estável. Outras vezes, ela não é tão eficaz assim, podendo gerar outros conflitos.

**SUBLIMAÇÃO:** é considerado no meio psicanalítico como um dos mecanismos de defesa mais positivos, pois o mesmo faz com que uma pulsão de origem sexual seja descarregada por atos e comportamentos socialmente aceitáveis, como o trabalho, as atividades artísticas e as investigações científicas (Laplanche, Pontalis, 2001).

É um desejo primariamente sexual que obtém satisfação por vias não sexuais e coerentes com as exigências sociais.

Podemos dizer que o termo sublimação “*expressa um certo aspecto do funcionamento normal do cérebro*” (Brenner, 1973, pg: 108), pois a função egóica é satisfazer as necessidades do id de acordo com as limitações ambientais”.

Um exemplo seria a criança que brinca com suas fezes e ao ser

repreendida pelos pais, sublima esse impulso e começa a brincar com lama. Mais tarde, as denominadas "massinhas para modelar" podem substituir os bolos de lama e na idade adulta, a argila pode substituir essas "massinhas" e esse indivíduo com uma fixação na fase anal, pode se tornar um escultor ou artista plástico amador ou profissional.

Um outro exemplo seria o de um indivíduo com desejos destrutivos muito fortes, como o de cortar e retalhar as pessoas. Numa fase mais avançada, esse desejo venha a se tornar um respeitado cirurgião.

Portanto, podemos resumir o termo sublimação à *"uma atividade substitutiva dessa natureza que se adapta ao mesmo tempo às exigências do ambiente e proporciona uma certa gratificação inconsciente ao derivativo de um impulso infantil que fora repudiado em sua forma original"* (Brenner, 1973, pg: 109).

**INTROJEÇÃO:** está estreitamente relacionado ao processo de identificação, onde o indivíduo coloca para dentro de si, de um modo fantasístico, características e qualidade de um objeto externo, animado ou inanimado (Laplanche, Pontalis, 2001).

**FANTASIA:** é um roteiro imaginário onde o indivíduo, de uma maneira fantasística, atinge a realização de um desejo. A fantasia pode apresentar-se de duas maneiras: fantasias conscientes ou sonhos diurnos e fantasias inconscientes (Laplanche, Pontalis, 2001).

É um mecanismo que não está presente somente em indivíduos com patologias mentais, e aparece também em indivíduos "normais". Ele ocorre quando as pessoas freqüentemente "atingem objetivos e fogem da sua ansiedade" fantasiando aquilo que poderia ter acontecido. Portanto, pode-se afirmar que a fantasia ajuda o indivíduo a lidar com suas frustrações e problemas que lhe causam ansiedade. Em algumas vezes, as fantasias como devaneios amorosos podem auxiliar o indivíduo no combate da depressão. Por outro lado, a fantasia em excesso pode fazer com que um indivíduo sintam-se completamente solitário, vivendo num mundo só dele, fazendo o mesmo se isolar e se isentar dos laços sociais

(Davidoff, 2001).

**RACIONALIZAÇÃO:** é um processo pelo qual o indivíduo procura apresentar uma explicação coerente, do ponto de vista lógico, ou aceitável, do ponto de vista moral, para uma idéia ou sentimento (Laplanche, Pontalis, 2001).

Esse mecanismo de defesa possibilita ao indivíduo diminuir a dor e a frustração de eventos desagradáveis e a se sentir bem consigo mesmo e com a vida (Davidoff, 2001).

Ela usa várias táticas como a *"estratégia do limão doce"*, onde o indivíduo se defende racionalizando que o fora que levou da(o) namorada(o) foi bom, pois o deixou mais independente. Há também a *"estratégia das uvas estavam verdes"*, onde a defesa se dá por afirmações como: não recebi essa promoção, pois a mesma só aumentaria a minha carga de trabalho, e assim por diante. Portanto, a racionalização, em síntese, seria a invenção de razões plausíveis e aceitáveis para um sentimento ou afeto que faz o indivíduo sofrer, onde o mesmo mascara o desejo real e exhibe um comportamento racionalizado (Davidoff, 2001).

**INTELECTUALIZAÇÃO:** é um mecanismo onde o indivíduo, em termos discursivos e formulações intelectuais, procura explicar o motivo dos seus sentimentos, tentando passar a expressão de domina-los completamente (Laplanche, Pontalis, 2001).

Indivíduos que utilizam o mecanismo de intelectualização, tendem a tratar as experiências potencialmente estressantes como algo a estudar ou analisar com olhos curiosos. A intelectualização pode diminuir o impacto de algo que seria completamente arrasador ou prejudicial (Davidoff, 2001).

Um exemplo seria um indivíduo que, em sua infância, sofresse de abusos por parte de seu pai, quando adulto, esse mesmo indivíduo, inconscientemente, teria um profundo interesse por estudos na área de anomalias e abusos sexuais relacionados a crianças.

Assim, como num texto do próprio Freud, "Leonardo Da Vinci e uma

lembrança de sua infância”, onde diz que em indivíduos profundamente ligados a experiências e estudos científicos, assim como interesses artísticos, “a pesquisa torna-se uma atividade sexual, muitas vezes a única, e o advento que resulta da intelectualização, e a explicação das coisas, substitui, em parte, a satisfação sexual...” (Freud, Vol. XI, 1910, Edição Eletrônica).

## A TERAPIA

A terapia em psicanálise, denominada de processo analítico, procura fazer com que os conteúdos inconscientes reprimidos sejam extraídos para a esfera consciente, carregando consigo toda a emoção e a energia primária, contudo, sendo dessa vez, compreendido por um ego mais maduro (Cloninger, 1999).

A meta do processo analítico é fazer com que o indivíduo atinja um melhor nível de saúde mental, com um ego mais maduro e equilibrado, possibilitando um melhor entendimento da realidade e os possíveis conflitos intrapsíquicos (Fadiman e Frager, 1986).

Esse processo, chamado de “insight”, pode ser obtido através dos métodos de associação livre, interpretação dos sonhos e atos falhos, que na terapia psicanalítica, são os caminhos de acesso ao inconsciente e todo o seu material reprimido, com sua respectiva carga emocional.

“A fórmula de Freud para se obter a saúde mental é: Onde era o id, há de advir o ego “ (Freud, 1933/1966<sup>a</sup>, pg. 544, ap. Cloninger, 1999, pg. 63).

A terapia nessa abordagem teórica dura em média de cinco a sete anos, dependendo do paciente, onde o mesmo deve submeter-se à análise de duas a três vezes por semana.

## O TERAPEUTA (O PSICANALISTA)

Primeiramente, para um indivíduo se tornar psicanalista, ele deve se submeter a uma análise pessoal profunda, com outro psicanalista já declarado e mais

experiente, para que o mesmo, quando estiver atendendo, não confunda os problemas dos seus pacientes com os seus próprios conflitos, mantendo-se numa posição neutra e com uma atenção flutuante para ouvir o paciente sem se envolver com o que ele está dizendo.

Embora nos EUA, por algumas razões sociais e históricas, se exija um curso de medicina para posteriormente se tornar um psicanalista, o próprio Freud dizia que não é necessário ser médico para se tornar um psicanalista, mas sim ter um grande conhecimento sobre si mesmo, elaborando os seus aspectos sombrios e latentes (Fadiman e Frager, 1986).

Em geral, o psicanalista é um indivíduo que faz o curso de graduação em psicologia, sociologia ou medicina (principalmente com residência em psiquiatria), mas qualquer indivíduo graduado pode tornar-se um psicanalista, desde que o mesmo se submeta à análise.

Depois de formado, a função do terapeuta é fazer com que o paciente relembre, recupere e reintegre seus conteúdos inconscientes (Fadiman e Frager, 1986), fazendo os mesmo emergirem para o consciente, para que eles possam ser enfrentados e elaborados de uma maneira mais madura e menos infantil.

Outra tarefa de grande importância do psicanalista é “*explorar e isolar os instintos componentes que foram negados ou distorcidos pelo paciente*” (Fadiman e Frager, 1986, pg. 26), fazendo com que os mesmos sejam compreendidos na sua realidade atual do indivíduo.

## TRANSFERÊNCIA E CONTRATRANSFERÊNCIA

São dois conceitos indiscutivelmente presentes em todo o processo analítico, que devem ser compreendidos e aceitos pelo terapeuta para que a terapia tenha um desenrolar eficaz.

### Transferência

“Designa, em psicanálise, o

*processo pelo qual os desejos inconscientes se atualizam sobre determinados objetos no quadro de um certo tipo de relação estabelecida com eles e, eminentemente, no quadro da relação analítica” (Laplanche e Pontalis, 2001, pg. 514).*

Esse fenômeno surge quando o paciente, de maneira inconsciente, desenvolve uma relação com o terapeuta baseada em sentimentos experimentados na sua infância. Um exemplo seria uma paciente que se apaixona pelo seu analista, demonstrando nessa atitude, o amor que sentia por seu pai numa idade mais tenra (Cloninger, 1999).

Por mais estranho que possa parecer, essa transferência tem demasiada importância num processo analítico, pois é através dela que são evocados eventos passados para um novo contexto, que podem ser trabalhados e elaborados de uma maneira diferente (Fadiman e Frager, 1996).

### **Contratransferência**

*“É um conjunto das reações inconscientes do analista à pessoa do analisando e, mais particularmente, à transferência dele” (Laplanche e Pontalis, 2001, pg. 102).*

Ao contrário da transferência, não são nada positivas, pois interferem de modo negativo no processo analítico e podem ser frutos de uma análise pessoal deficiente por parte do analista em sua formação.

Sintetizando, as contratransferências *“são reações emocionais do analista em relação ao paciente”* (Cloninger, 1999, pg. 64), ou seja, é quando o terapeuta revida ou adere às transferências do seu paciente.

### **COMPORTAMENTO PERTURBADO SEGUNDO A PSICANÁLISE**

Em vista da ampla variedade de teorias psicológicas, e suas respectivas formas de resolução, o que causa problemas em um indivíduo, segundo a psicanálise?

Freud acreditava que os problemas tomam a forma de conflitos que

geralmente são experiências que surgem nos primeiros anos da infância. Essas lembranças são reprimidas, ou seja, excluídas da consciência, sem serem resolvidas, ou seja, sem terem obtido a devida satisfação. Portanto, esses conteúdos reprimidos, que aparentemente parecem ter sido “esquecidos”, continuam a agir no inconsciente, porém não podem ser explorados, a não ser através da análise, causando ansiedade no indivíduo (Davidoff, 2001).

Porém, quando esses conteúdos ameaçam emergir para o consciente, o ego usa de manobras defensivas para proteger-se contra esses conteúdos e impulsos até então reprimidos no inconsciente, através dos chamados mecanismos de defesa.

As psicopatologias psicodinâmicas podem ser resumidas em NEUROSE, PSICOSE E PERVERSÃO.

### **PSICOPATOLOGIA PSICODINÂMICA**

- Não há uma linha divisória nítida entre o normal e o anormal;
- Essa diferença pode residir na capacidade do indivíduo de lidar com o material reprimido, incluindo a sua proporção, que pode variar dependendo do conteúdo reprimido de cada um.

### **PSICONEUROSES ou NEUROSES**

Nesse distúrbio, há um conflito entre o ego e id, durante a primeira infância, na época edipiana ou pré-edipiana. Esse conflito é resolvido de maneira satisfatória pelo ego, seja usando os mecanismos de defesa, como repressões ou sublimações, ou modificando o ego, através de identificações.

Essa resolução de conflitos entre o id e o ego se faz eficaz durante um longo período de tempo, fazendo com que o indivíduo funcione de uma maneira estável e equilibrada. Contudo, basta um acontecimento ou uma série deles, para que se destrua esse equilíbrio, fazendo com que o ego seja incapaz de lidar com

esses desejos reprimidos, “*que cria para si, ao longo de caminhos sobre os quais o ego não tem nenhum poder, uma representação substitutiva, ou seja, o sintoma*” (Freud, 1906).

Portanto, esse ego se torna incapaz de fazer com que esses desejos remanescentes cessem, de modo que, esses impulsos ameacem irromper na consciência do indivíduo, e provocar comportamentos evidentes, apesar do ego fazer enormes esforços para os conter (Brenner, 1973).

***É importante ainda frisar que na neurose, a única angústia predominante é a angústia de castração.***

## **PSICOSE**

A psicose, diferente da neurose, é um conflito entre o ego e o mundo externo. O mundo exterior não é percebido de modo algum, ou sua percepção não possui qualquer efeito (Freud, 1911, pg: 168).

Partindo dessa premissa, o ego produz somente para ele, um novo mundo interno e externo, onde esse mundo é constituído somente de desejos do id, e essa ruptura com o mundo externo, parece ser fruto de uma grande frustração de um desejo, que parece quase intolerável (Freud, 1910).

Portanto, para haver uma neurose, o fator decisivo seria a influência da realidade, onde o ego tomaria como aliada para conter os desejos do id. Já na psicose, o indivíduo passaria a funcionar de acordo com o seu id, onde o seu ego, em conflito com o mundo externo, cria um mundo distinto do real, governado pelos desejos libidinosos do id, conseqüentemente, perdendo todo o contato com a realidade.

Podemos emparelhar a neurose e a psicose em aspectos semelhantes, onde essas patologias levam o indivíduo para longe da realidade. Todavia, na neurose, há uma separação do ego e um esforço para restabelecer as relações do indivíduo com essa realidade. Já na psicose, ocorre algo quase que semelhante, pois após essa perda do contato com a realidade, há também uma reparação, mas distinta da

neurose, não com a realidade objetiva, mas sim uma outra realidade, criada autocraticamente pelo ego, e que não levanta mais as mesmas objeções que a antiga, que foi completamente abandonada (Freud, Obra XIX, 1923-1925).

Portanto, podemos dizer que tanto na neurose, quanto na psicose, há uma expressão de rebelião por parte do id contra o mundo externo, onde o mesmo não consegue se adaptar às exigências impostas pela realidade (Freud, Obra XIX, 1923-1925).

Também é importante salientar que, na psicose, a angústia existente é a angústia de aniquilamento.

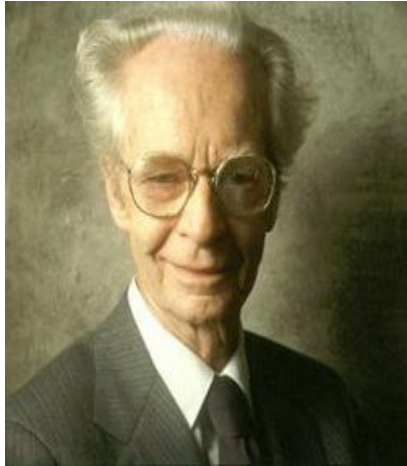
## **PERVERSÃO**

A perversão é um distúrbio distinto da neurose e da psicose, pois o mesmo não se trata de um conflito, mas sim um “desvio em relação ao ato sexual” “normal”, onde o mesmo é definido como um coito que visa a obtenção do orgasmo através da penetração genital, com uma pessoa do sexo oposto, no qual é considerado o comportamento sexual “normal” na nossa cultura e sociedade (Laplanche, Pontalis, 2001).

Portanto, a perversão seria o orgasmo obtido com outros objetos sexuais, distintos do parceiro heterossexual, como indivíduos do mesmo sexo (inversão), bestialidade (sexo com animais), ou por outras zonas corporais (como o coito anal) ou ainda, quando esse orgasmo provém de fontes extrínsecas ao indivíduo (fetichismo, travestismo, voyeurismo, exibicionismo, sadomasoquismo, entre outros) (Laplanche, Pontalis, 2001).

Sintetizando, a perversão é um conjunto de comportamentos sexuais e obtenção de prazer com os mesmos, contudo, por vias sexuais julgadas socialmente “anormais”.

# O BEHAVIORISMO RADICAL (B. F. Skinner)



## PREFÁCIO

**S**kinner, a partir dos anos 50, e se estendendo por várias décadas, foi o mais influente teórico do campo da psicologia. Seus postulados foram tão marcantes que *“em 1982, um historiador da psicologia disse ser ele inquestionavelmente, o mais famoso psicólogo americano do mundo”*(Gilgen, 1982, pg. 97, ap. Schultz & Schultz, 2002, pg. 277).

Ele foi um comportamentalista ardente, confiante e convencido do método positivista, exibindo um rigor inexorável em seus experimentos psicológicos (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Foi ele quem deu um caráter “científico” à psicologia, e a colocou num patamar de objetividade e fidedignidade diante da ciência positivista, excluindo todos os aspectos mentalistas e ficções explanatórias presentes até então na terminologia psicológica.

Skinner, com sua teoria comportamental, excluiu os aspectos internos do indivíduo, focalizando sua atenção somente naquilo que pode ser

observado, o comportamento, deixando de lado conceitos pregados pelas “pseudociências” da psicologia, como self, subjetividade, ego, consciente entre outros conceitos não observáveis.

Dessa forma, Skinner conquistou o meio científico vigente na época, e sua teoria comportamental foi e continua sendo a base para muitos projetos científicos e pesquisas sobre o comportamento humano.

## HISTÓRIA PESSOAL

Burrus Frederic Skinner nasceu em 20 de março de 1904 (Nye, 2002), na cidade de Susquehanna, no estado da Pensilvânia.

Burrus era o nome de solteira de sua mãe (Cloninger, 1999), e sua infância transcorreu em um ambiente estável e caloroso. Era filho de um advogado chamado William, o qual, além de Skinner, *“teve outro filho, chamado Ebbe, que morreu repentinamente de uma doença aguda (possivelmente provocada por uma hemorragia cerebral maciça)”* (Cloninger, 1999, pg. 297). Quando seu irmão morrera, Skinner estava fora visitando a sua cidade natal (Cloninger, 1999).

Skinner descrevia sua mãe sendo extremamente bonita, atraente e brilhante, mas com normas e estigmas estáticos acerca daquilo que era correto ou incorreto (Nye, 2002).

Skinner frequentou o mesmo ginásio em que seus pais haviam estudado. Nessa época, ele gostava muito da escola, sendo o primeiro a chegar todas as manhãs (Schultz & Schultz, 2002).

Quando garoto, sua paixão era construir coisas, e esse espírito de inventor pronunciava o seu interesse posterior na modificação do comportamento observável (Fadiman e Frager, 1986).

Skinner gozou de uma infância feliz, onde passeava pelos campos nos arredores de sua cidade, demonstrando um enorme interesse por invenções mecânicas, chegando a projetar objetos como : *“um dispositivo flutuante para separar os sabugos maduros dos verdes,*

*uma máquina de moto-perpétuo e um estratégia para lembrar-se de pendurar o pijama*” (B. F. Skinner, 1967, 1976, ap. Cloninger, 1999, pg. 297).

Também gostava de construir *“trenós, carrinhos, jangadas, carrosséis, atiradeiras, modelos de aviões e até um canhão a vapor que atirava buchas de batata e cenoura nos telhados dos vizinhos”* (Schultz e Schultz, 2002, pg. 277).

Nessa época, Skinner, aconselhado por um amigo, matricula-se no Hamilton College, de Nova Iorque. Entretanto, Skinner não foi tão íntimo com a vida estudantil, e no último ano de colégio, já se considerava um rebelde declarado. Ele aplicava trotes, além de atacar verbalmente os professores e a administração de seu colégio (Schultz & Schultz, 2002).

Além de seu profundo interesse por invenções, Skinner também gostava muito de escrever. Escreveu prosa e poemas em sua estada no Hamilton College, enviando três desses contos a Robert Frost. Assim, motivado e empolgado, após a sua formatura no colégio, reservou um ano de sua vida para escrever um romance (Cloninger, 1999).

Assim, Skinner construiu um pequeno estúdio em sua casa e pôs-se a trabalhar (Fadiman e Frager, 1986).

Infelizmente, foi uma experiência catastrófica e desastrosa, pois Skinner não conseguia escrever quase nada e o que escrevia, era de pouca qualidade. Dessa maneira, assim como seus pais haviam previsto, fracassara na sua tentativa de ser escritor (Cloninger, 1999).

Esse fracasso como escritor abalou profundamente Skinner, que pensou em até procurar um psiquiatra. Entretanto, depois de algum tempo, Skinner atribuiu seu fracasso à literatura, e não a ele próprio; o mesmo dizia que *“falhou como escritor porque não tinha nada de interessante a dizer... o erro deve estar na literatura”* (B. F. Skinner, 1967, pg. 395, ap. Fadiman e Frager, 1986).

Dessa forma, ele transferiu todo o seu interesse pela escrita para o funcionamento do comportamento humano, mas não de uma maneira

literária, e sim científica (Fadiman e Frager, 1986).

Assim, Skinner se ingressou na faculdade, onde se tornou um aluno estudioso, em contraste ao comportamento rebelde exibido no colegial.

Skinner então se forma em inglês (Lindzey, Campbell e Hall, 2000). Depois de sua formatura na faculdade, inicia os seus estudos em Harvard no ano de 1928. Ele lia e estudava muito, para compensar todo o tempo perdido até ali. Seu interesse então era a psicologia, filosofia e fisiologia. Devorava vários desses manuais em suas leituras originais que era o francês e o alemão (Cloninger, 1999).

No período em que ele permaneceu em Harvard, submeteu-se a uma disciplina inédita. Ele se *“levantava às seis da manhã, estudava até a hora do café, ia às aulas, laboratório e livrarias, e não dispunha mais do que quinze minutos livres durante o dia, estudava até exatamente às nove horas e ia pra cama”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 189).

Ele dormia em um tanque plástico amarelo, de tamanho suficiente para comportar o seu colchão, os seus livros e um pequeno aparelho de tv. Toda à tarde, Skinner retemperava as suas energias para continuar com essa rotina árdua, ouvindo música (Schultz & Schultz, 2002).

Foi nessa época também que Skinner encontrou importantes teóricos da personalidade, como Murray e Allport (Cloninger, 1999).

Skinner casou-se em 1936 (Nye, 2002), com Yvonne Blue (Cloninger, 1999). Dessa união, nasceram duas filhas. A mais velha seguiu a área de psicologia educacional e a mais nova tornou-se artista (Nye, 2002).

Nesse mesmo ano, Skinner aceitou um cargo de professor em Minnesota, lecionando psicologia experimental e introdução à psicologia (Fadiman e Frager, 1986).

Permaneceu durante nove anos nessa universidade, transferindo-se em 1945, para a Universidade de Indiana. Ficou lá por mais dois anos e em 1947, retornou para Harvard (Schultz & Schultz,

2002).

Em 1948, Skinner escreve um romance chamado *Walden Two*, que descreve de maneira hipotética, uma comunidade que vivia de acordo com a sua teoria. Esse livro, apesar de ser muito polêmico, foi considerado um best-seller, vendendo mais de um milhão de cópias (Fadiman e Frager, 1986).

Skinner, durante toda a sua vida, também se interessou pelo comportamento animal. O primeiro animal utilizado por ele em suas experiências foi um esquilo. Posteriormente, passou a trabalhar com pombos e ratos (Cloninger, 1999). Hoje em dia, na maioria das universidades de psicologia, também são utilizados programas de computador que simulam um rato de laboratório. Esse programa é denominado “Sniffy pro for Windows”, e pode-se obter os mesmos resultados que com os experimentos feitos com os ratos de laboratório.

Skinner criou a famosa “caixa de Skinner”, que é um ambiente condicionado, no qual proporcionava ao rato reforços com o intuito de modelar ou extinguir um dado comportamento (Schultz e Schultz, 2002).

Skinner escreveu os seguintes livros:

- *“O Comportamento do Organismo (1938);*
- *Walden Two (1948);*
- *Ciência e Comportamento Humano (1953);*
- *Comportamento Verbal (1957);*
- *Contingencies of Reinforcement (1969);*
- *Sobre a Liberdade e Dignidade (1971);*
- *Sobre o Behaviorismo (1974);*
- *Reflexões sobre o Behaviorismo e a Sociedade (1978);*
- *Viva Bem a Velhice (1983);*
- *Upon Further Reflection (1987);*
- *Recent Issues in the Analysis of Behavior (1989)”* (Nye, 2002, pg. 52).

## ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Skinner foi profundamente influenciado por quatro grandes cientistas,

Bacon, Charles Darwin, Watson e Ivan Pavlov, além da filosofia da Ciência.

**Francis Bacon** – foi Bacon que inseriu em Skinner o interesse em estudar aquilo que é encontrado na natureza, não se apegando muito àquilo que consta nos livros. Foi como o próprio Skinner disse: *“Estudei a natureza, e não os livros, propondo questões sobre o organismo e não àqueles que estudaram o organismo”* (Skinner, 1967 a, pg. 409, ap. Fadiman e Frager, 1986, pg. 190).

**Charles Darwin** – foi outra grande influência, e motivou Skinner a se interessar pelo comportamento animal, aproximando o mesmo do comportamento humano. Foi através da teoria da evolução que Skinner notou que nós, os seres humanos, não somos tão diferentes dos outros animais. Além de que, os comportamentos e o contato com o meio também são idênticos (Fadiman e Frager, 1986).

Assim, os mesmos métodos utilizados para reforçar ou extinguir um comportamento animal, também pode ser utilizado com os seres humanos.

**Watson** – John B. Watson, considerado o primeiro psicólogo americano reconhecido, foi quem criou a teoria behaviorista. Dessa forma, Skinner seguiu todos os seus postulados como: a consciência é algo distante e não necessária para a compreensão do comportamento; toda aprendizagem depende do meio ambiente, além de que todo o comportamento humano é condicionado e manipulável, independente da variação genética.

Skinner também adotou o paradigma de psicologia proposto por Watson, onde a mesma era um ramo completamente objetivo e observável das ciências naturais. Entretanto, Skinner era contra a idéia de que as características genéticas não são importantes, como era proposto por Watson. Skinner considerava essa afirmação um tanto quanto absurda e sem base de dados reais (Fadiman e Frager, 1986).

Todavia, excluindo essa e mais algumas sutis diferenças com o behaviorismo de Watson, Skinner

desenvolve o Behaviorismo Radical, de acordo com os escritos watsonianos, alterando e reformulando apenas alguns conceitos.

**Pavlov** – Ivan Pavlov foi outra figura importante que influenciou Skinner nos seus trabalhos com os animais, acerca do comportamento respondente condicionado. Enquanto outros teóricos e pesquisadores se contentavam com a análise estatística e predição de uma possível ocorrência de um determinado comportamento, Pavlov podia provocar esses comportamentos (Fadiman e Frager, 1986).

O experimento mais conhecido de Pavlov sobre o reflexo condicionado foi uma situação em que ele mostra um pedaço de carne a um cão. Dessa forma, o cachorro, que ficara sem comer durante um período significativo de tempo, salivara ao sentir o cheiro da carne. Até aqui, isso não era novidade, pois não passa de um reflexo que ocorre naturalmente. Entretanto, Pavlov acendia uma luz toda vez que apresentava a carne (o reforço) ao seu cão. Depois de algum tempo, o pedaço de carne já não era mais necessário pra produzir a salivação. Era simplesmente acender a luz, que ele já exibia a salivação (Schultz & Schultz, 2002).

Dessa maneira, Skinner adotou esse modelo experiencial, utilizando em seus animais, com o intuito de reforçar, condicionar ou generalizar o comportamento, provando assim que o mesmo está intrinsecamente ligado aos estímulos do meio e à aprendizagem do mesmo.

**Filosofia da Ciência** – Skinner também foi muito influenciado pelas idéias “*de filósofos da ciência, incluindo Percy Bridgeman, Ernst Mach e Jules Henri Poincaré*” (Fadiman e Frager, 1986, pg. 192).

Skinner era fascinado pela objetividade dessa nova filosofia, que não estava interessado em teorias, mas em fatos observáveis e mensuráveis. Segundo Skinner, a psicologia não poderia estar apartada da fidedignidade e objetividade oferecida pela ciência positivista. Foi assim que ele propôs uma

abordagem extremamente guiada pelos moldes científicos positivistas, sem a inclusão de “pseudociências” e explicações especulativas ou explanatórias acerca do comportamento.

## CONCEITOS PRINCIPAIS DA TEORIA DE SKINNER

### DETERMINISMO CONTINGENCIAL

Apesar de pregarem conceitos completamente antagônicos e fazerem parte de forças distintas da psicologia, Sigmund Freud e Skinner têm um ponto em comum: o “determinismo”.

Assim como Freud propõe o “determinismo psíquico” como algo controlador e impulsionador de toda a atividade humana, Skinner sugere o “determinismo contingencial”, ou “determinismo ambiental”. Dessa forma, ele atribui ao ambiente a fonte de todo o nosso comportamento e personalidade.

Dessa maneira, culpar alguém por um determinado comportamento, julgando o seu caráter ou idoneidade, na teoria de Skinner, assim como na de Freud, faz pouco sentido, pois essa ação foi determinada por algo subjacente. Portanto, segundo Skinner, “*não faz sentido elogiar um indivíduo por ganhar um prêmio Nobel ou culpar outro por se tornar um assassino serial. O comportamento é produzido por forças que agem sobre o indivíduo, não de uma escolha pessoal e subjetiva*” (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 394).

Desse modo, para utilizarmos os métodos da ciência positivista no campo da psicologia e questões humanas, devemos supor que o comportamento é regido por leis e determinado por tais leis. “*Devemos esperar que aquilo que um homem faz, é o resultado de condições especificáveis e que, depois de descobrir tais condições, podemos antecipar e a certa extensão, determinar suas ações*” (Skinner, 1953, pg. 6-7, ap. Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 395).

Assim, Skinner comparava o ser humano a uma máquina, que se comporta

de maneiras previsíveis e reage em resposta às forças provenientes do meio, ou seja, os estímulos que o afetam (Schultz & Schultz, 2002).

Skinner acreditava que *“atuamos a partir de forças do ambiente, do mundo exterior, e não de forças interiores”* (Schultz e Schultz, 2002, pg. 280).

## O COMPORTAMENTO

Segundo Skinner, as idéias de que o comportamento é causado por forças que se encontram dentro do indivíduo devem ser descartadas. Ele acreditava que as causas desse comportamento se encontram fora do indivíduo. Dessa forma, os traços, o caráter e até a própria personalidade do indivíduo, são descrições sutis e sumárias de comportamentos pré-determinados pelo ambiente. Skinner descarta os pensamentos, traços, necessidades, entre outros, como causas de comportamento, porque os mesmos não são observáveis, nem mensuráveis (Cloninger, 1999).

Essas situações são experiências privadas e subjetivas, não podendo dizer nada acerca de um indivíduo, pois são latentes. Reforça que aquilo que deve ser observado é o comportamento manifesto de um indivíduo, e não o que se encontra no seu interior. Desse modo, Skinner sugere que devemos abandonar o “mentalismo” e aceitar o fato de que tais *“pensamentos e sentimentos internos são simples produtos colaterais dos fatores ambientais causadores do comportamento manifesto”* (Skinner, 1975, pg. 44, ap. Cloninger, 1999, pg. 303).

No decorrer do tempo, foram surgindo várias explicações para dar conta das “causas” do comportamento. Alguns acreditam que a maneira pela qual ele se comporta é em consequência da posição dos planetas na data do seu nascimento. Outros, como os numerologistas, tentam encontrar essa causa num montante de letras e números com o endereço, telefone e a quantidade de letras que compõe o seu nome. Há quem diga que o comportamento advém das proporções do corpo, da pele, cor dos olhos ou outros esquemas corporais e

traços físicos. Causas internas também são motivos freqüentes que alguns teóricos atribuem ao comportamento. Podemos acrescentar a todas essas explicações, as “causas” postuladas pela fisiologia e neurologia, que atribuem o comportamento aos processos químicos e elétricos. Há também teóricos importantes que acreditam que a origem do comportamento seja provido de causas e sintomas reprimidos num inconsciente, mais obscuro que o próprio sintoma (Skinner, 2000).

Entretanto, segundo Skinner, o comportamento é causado simplesmente por aquilo que advém do nosso meio ambiente. Ele se encontra fora de nosso organismo e não dentro dele.

Dessa forma, tudo o que somos, aquilo de que gostamos, nossas aptidões, profissões e pensamentos são provenientes de nossa história ambiental, e frutos dos vários reforços (positivos ou negativos), punições, generalizações e modelagens obtidas junto ao ambiente no qual estamos inseridos.

Skinner dividiu nosso comportamento em dois tipos: Comportamento Respondente e Comportamento Operante, descritos detalhadamente a seguir:

## COMPORTAMENTO RESPONDENTE

A palavra respondente é sinônima de reflexo. É um *“tipo específico de comportamento que é trazido à tona por um tipo específico de estímulo”* (Nye, 2002, pg. 58).

Dessa forma, o comportamento respondente indica uma resposta do tipo reflexivo, aonde o estímulo vem antes do comportamento. Isso pode ser notado em mudanças na intensidade da luz, que causam a contração da pupila. A famosa batida no tendão patelar, que causa um reflexo no joelho, ou quando colocamos a mão em algo muito quente, onde obtemos como resposta, a retirada abrupta da mão (Nye, 2002).

Entretanto, para este autor, o comportamento respondente pode ser condicionado. Watson, juntamente com Rosalie Rayner desenvolveram um estudo

com um bebê de 11 meses chamado Albert. Eles fizeram com que esse bebê desenvolvesse um medo extremo por esse rato. Medo que não existia até então. Dessa forma, ao mesmo tempo em que apresentavam o rato branco a Albert, batiam com um martelo contra uma barra de aço, fazendo o bebê se assustar com o barulho estridente. Assim, depois de repetirem inúmeras vezes esse procedimento, Albert passou a ter medo do rato branco, mesmo na ausência do barulho. Posteriormente, ocorre com Albert um processo chamado de “generalização de estímulos”, onde o mesmo passou a ter medo não só do rato branco, mas também de objetos e estímulos parecidos, como um coelho, um cachorro, ou até mesmo um casaco de pele.

Deste modo, podemos dizer que todo comportamento respondente, apesar de ser reflexivo, pode ser condicionado. Para isso é só fazer com que estímulos neutros (por exemplo, o sino ou o rato branco), tragam uma resposta específica (como o medo e o choro), ao ser associado com tais estímulos. Assim, o indivíduo poderá desenvolver um determinado comportamento, mesmo na ausência de tal estímulo.

Sintetizando, o comportamento respondente, originalmente, é *quando “o organismo responde automaticamente a um estímulo”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 194).

## **COMPORTAMENTO OPERANTE**

Skinner dizia que *“os comportamentos operantes é que constituem a maioria das respostas significativas que nos diferem como indivíduos”* (Nye, 2002, pg. Pg. 60).

O condicionamento operante, diferente do condicionamento respondente ou clássico, não necessita de um estímulo específico. Ele ocorre sem nenhum estímulo observável, dando a aparência de que o mesmo é espontâneo (Schultz & Schultz, 2002).

As respostas operantes são emitidas de maneira livre pelo organismo, sem que se necessite fazer qualquer coisa

ou evocar qualquer estímulo para provocá-lo (Cloninger, 1999).

Dessa forma, o comportamento operante é aquele que *“opera sobre o ambiente para gerar conseqüências”* (Skinner, 2000, pg. 71).

Ele é um comportamento emitido ao invés de ser trazido à tona, e está sempre presente em um organismo ativo (Nye, 2002).

Um exemplo seria lembrar um pouco a experiência de Pavlov com o seu cão. Nessa situação, apesar de se tratar de um comportamento condicionado, ele não pode ser considerado operante, pois para que o cão obtenha a resposta de salivação sem a ausência do alimento, necessita de um outro estímulo, a luz.

Na experiência de Watson com Albert, podemos observar o mesmo fenômeno. Albert não precisa ver o rato para sentir medo, mas necessita do som do martelo na chapa de aço. Esses dois exemplos apresentam comportamentos condicionais, mas que continuam sendo respondentes, pois os mesmos ainda precisam de um estímulo.

Já no comportamento operante, podemos tomar como exemplo, um rato em uma “caixa de Skinner”. Lá ele pode fazer o que quiser, explorar a caixa, levantar a pata, se coçar, andar de um lado para o outro (Cloninger, 1999).

Imaginemos agora que, em qualquer um desses movimentos exibidos pelo rato, ele esbarre em algum botão, barra ou dispositivo que lhe dê alimento. Se isso repetir várias vezes, ele tenderá a exibir cada vez mais esse comportamento, podendo chegar a fazê-lo de maneira automática depois de algum tempo.

Dessa forma, o comportamento operante é controlado de acordo com suas conseqüências (Fadiman e Frager, 1986).

Se a resposta a um determinado comportamento for benéfica ou positiva, ela tende a se repetir. Por outro lado, se ela for desagradável, pode ser extinta.

Assim, os comportamentos que irão tornar-se mais frequentes e presentes em um indivíduo vão depender das conseqüências que se seguem a tal comportamento (Cloninger, 1999).

Entretanto, ao falarmos de comportamento operante, entra em cena outro conceito utilizado por Skinner, que pode ser considerado uma das pedras angulares de sua teoria, o reforço.

## REFORÇO

*“Um reforço é qualquer estímulo que aumenta a probabilidade de uma resposta”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 195).

Dessa maneira, aquele comportamento que for adaptativo é reforçado, fortalecido, passando a fazer parte do repertório de comportamentos exibidos pelo indivíduo (Cloninger, 1999).

Assim, todo o comportamento que é reforçado, terá uma chance maior de ocorrer no futuro, pois as conseqüências de tais comportamentos foram benéficas ao indivíduo.

Entretanto, é bom salientar que o comportamento reforçado não precisa ocorrer da mesma maneira no futuro. Ele pode ocorrer de uma outra maneira, parecida com o comportamento original, porém, que produza as mesmas conseqüências, pois pelo reforço, se fortalece um conjunto inteiro de comportamentos (Nye, 2002).

Skinner dividiu o reforço em: Reforço Positivo e Reforço Negativo, além de Reforço primário e Reforço secundário.

### Reforço Positivo

*“É qualquer estímulo cuja apresentação fortalece o comportamento em relação ao qual se torna contingente”* (B. F. Skinner, 1953 a, pg. 185, ap. Cloninger, 1999, pg. 307).

É um estímulo que motiva um comportamento ou resposta desejada (Fadiman e Frager, 1986).

Desse modo, se uma resposta positiva segue o comportamento, esta tende a ser reforçada. Um exemplo seria um pombo, que em uma experiência, bica um disco instalado em uma gaiola, e em seguida, é reforçado positivamente com o alimento. Conseqüentemente, esse comportamento de “bicar o disco” se tornará mais freqüente, pois o mesmo foi benéfico para o pombo (Cloninger, 1999).

Um outro exemplo seria o de um aluno que é elogiado pelo professor quando faz uma pergunta interessante sobre a aula. Esse aluno certamente, depois desse episódio, poderá prestar mais atenção às aulas e exibirá o comportamento de fazer perguntas ao seu professor no futuro, pois o seu comportamento foi reforçado positivamente para isso. Portanto, podemos dizer que um reforço positivo é quando se acrescenta algo, adiciona alguma coisa que beneficia o indivíduo.

Há também dentro do conceito de reforço positivo, outros dois tipos: o reforço primário e reforço secundário.

Os **“reforços primários são recompensas físicas diretas”** (Fadiman e Frager, 1986, pg. 195). São reforçadores como a comida e a água, e são inatos (Cloninger, 1999).

Há também o **reforço secundário**, que são estímulos neutros que se associam a algum tipo de reforço primário, atuando como recompensa. Um exemplo de reforço secundário é o dinheiro, que em si, não representa nenhuma recompensa, mas é associado com vários reforços primários, como a aquisição de bens, melhoria de vida e etc (Fadiman e Frager, 1986).

### Reforço Negativo

*“Um reforçador negativo é qualquer estímulo cuja evitação fortalece o comportamento”* (B. F. Skinner, 1953 a, pg. 185, ap. Cloninger, 1999, pg. 308).

O organismo não vive somente de recompensas. Em algumas ocasiões, a adaptação necessita de uma evitação de estímulos dolorosos e aversivos (Cloninger, 1999).

Dessa maneira, o reforço negativo reduz ou elimina uma resposta, mas com o intuito de fazer com que um indivíduo se adapte. Contudo, o reforço negativo não deve ser levado ao pé da letra, além do mesmo não ter um caráter negativo. Ele denomina-se negativo porque sugere uma fuga do organismo que é necessária para a sua adaptação (Fadiman e Frager, 1986).

Um exemplo de reforço negativo seria um dia extremamente frio. Se esse

frio for um estímulo adverso e entrar em uma casa quente e aconchegante é seguido do fim do frio e um possível aquecimento, entrar na casa se torna mais freqüente, pois esse comportamento é reforçado negativamente (Cloninger, 1999).

Assim, tanto o reforço positivo quanto o negativo têm o intuito de fazer com que um indivíduo se adapte e ambos reforçam de maneira que tal comportamento venha a se repetir novamente no futuro.

## **PUNIÇÃO**

É um termo muito confundido com o reforço negativo. Entretanto, esses dois conceitos são extremamente distintos. Apesar de ambos serem aversivos, na punição há uma diminuição da resposta do comportamento exibido. Já o reforço negativo, como citado atrás, faz com que a freqüência aumente, tornando mais provável que tal comportamento seja exibido no futuro (Cloninger, 1999).

Skinner acreditava que a eficácia da punição é limitada e, ao contrário do que a maioria das pessoas pensam, é um meio indesejável de controle (Nye, 2002).

A punição reduz o nível de resposta quando apresentada após tal resposta. Os exemplos envolvendo a punição são vários, uma vez que a mesma *“é a técnica mais comum de controle na vida moderna”*(B. F. Skinner, 1953 a, pg. 182, ap. Cloninger, 1999, p. 308).

A punição, em geral, ocorre de duas maneiras: quando um reforço negativo é apresentado(1) ou quando um reforço positivo é removido(2).

(1) No primeiro caso, podemos citar exemplos como as palmadas, beliscões ou repressões às crianças quando se comportam de maneira “errada”, ou quando um funcionário é criticado, censurado e castigado por cometer uma falha no seu dia-a-dia;

(2) Já nessa situação, alguns exemplos incluem tirar o carro de um filho adolescente, por ele responder para a sua mãe ou

desrespeitar a irmã ou descontar dinheiro de um funcionário por chegar atrasado (Nye, 2002).

Todavia, a punição pode produzir reações emocionais, como o medo e ansiedade, que continuam após o desaparecimento do comportamento em conseqüência de inúmeras generalizações para outras situações e outros comportamentos (Cloninger, 1999).

Alem de que, as punições, em algumas situações, podem gerar um reforçamento do comportamento indesejado. Exemplos disso seria o de um preso, que ao passar pela prisão, ganha o respeito dos outros detentos, em conseqüência do crime que cometera. Há também aquele aluno que ganha a admiração dos seus colegas por ter sido mandado para a diretoria, sendo assim, considerado o herói e corajoso, entre outras situações (Nye, 2002).

Dessa forma, a punição costuma ser eficaz para a redução do comportamento somente em curto prazo. Nesse caso, se não houver uma administração constante dessas punições, punindo sempre como um lembrete, ela é completamente ineficaz em longo prazo. Pois além do comportamento retornar freqüentemente, a punição não gera nenhum aprendizado para o indivíduo (Cloninger, 1999).

## **DISCRIMINAÇÃO**

A discriminação é um fenômeno que se dá quando um determinado organismo aprende a se comportar de acordo com a situação, que é mutável e não estática (Cloninger, 1999).

Uma discriminação ocorre quando aprendemos a discernir certos estímulos que podem, ou não, provocar algum tipo de comportamento.

Exemplos nítidos de discriminação seria o de um motorista que dirige mais devagar quando vê o carro de polícia. Ou aqueles indivíduos que tendem a comprar mais quando vêem uma placa de promoção em uma loja ou supermercado.

Dessa forma, somos condicionados a fazer várias discriminações no nosso dia-a-dia, e sem ela, nossa vida seria desorganizada e caótica (Nye, 2002).

Um motorista que pára no sinal vermelho e prossegue no verde, está discriminando um estímulo. Ele aprendeu e foi reforçado que parar no sinal vermelho são qualidades de um bom motorista, prudente e cidadão. Dessa forma, o seu comportamento foi reforçado pela sociedade (nesse caso, o departamento de trânsito). Assim, quando o sinal está vermelho, ele sabe que não poderá continuar, pois esse comportamento não será reforçado.

### **GENERALIZAÇÃO**

No comportamento, o *“ato de responder não se restringe aos estímulos discriminativos durante o treinamento”* (Cloninger, 1999, pg. 311).

Dessa forma, um comportamento aprendido e reforçado, pode ser evocado por um estímulo que se pareça com o comportamento original. Assim, quanto mais o comportamento se parecer com o estímulo original, maior a probabilidade de que o mesmo ocorra.

Um exemplo seria o de um cão, que fora treinado por seu dono para latir quando o dono disser “Fale”. Dessa maneira, o cão poderá também latir quando seu dono lhe disser “Falhe” (Cloninger, 1999).

### **COMPORTAMENTO SUPERSTICIOSO**

Skinner sugeriu que esse comportamento explica muito das superstições mantidas pelos humanos (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Um comportamento supersticioso é quando uma conexão entre uma resposta e um reforço ocorre de maneira acidental, não existindo nenhuma relação de causa e efeito entre resposta e reforço (Nye, 2002).

Skinner fez uma experiência colocando oito pombos em uma caixa programada para emitir reforços, ou seja, o alimento, em tempos aleatórios. Depois

de algum tempo, notou-se que alguns dos pombos exibiam comportamentos estranhos, como virar em círculo, balançar a cabeça e bicar muito rápido. Skinner atribuiu isso a um comportamento supersticioso, ou seja, quando alguns desses pombos receberam o reforço, acreditaram que o recebera em prol do comportamento exibido. Portanto, o primeiro pombo acreditava que balançando a cabeça, receberia novamente o reforço e assim por diante (Cloninger, 1999).

Isso não ocorre somente com os pombos. Nós, seres humanos, também exibimos inúmeros comportamentos supersticiosos. As aldeias de índio que fazem as famosas “danças da chuva” continuam praticando esse ritual em consequência de que, algum dia, esse comportamento foi reforçado acidentalmente com a própria chuva. Outro exemplo seria aquelas pessoas que estão esperando um elevador, e apertam consecutivamente o botão para que o mesmo desça ou suba. Fazem isso acreditando que, quanto mais apertarem, mais rápido o elevador chegará (Nye, 2002).

### **FICÇÕES EXPLANATÓRIAS**

As ficções explanatórias, segundo Skinner, são termos como “Homem Autônomo, Liberdade, Dignidade e Criatividade”. Esses colóquios são utilizados por muitas pessoas que, segundo Skinner, não conseguem entender o verdadeiro comportamento humano, e os reforços que os sucedem. Skinner também dizia que essas ficções explanatórias são prejudiciais ao indivíduo, pois as mesmas dão uma aparência enganadora de estarem ajudando os mesmos. Mas na realidade, elas são um entrave, pois tendem a retardar a investigação das reais variáveis objetivas que produzem o comportamento (Fadiman e Frager, 1986).

**Criatividade** – na maioria das vezes, quando algumas pessoas surgem com uma idéia original ou simplesmente criam algo, vários teóricos costumam chamar

esse fenômeno de “insight” ou “inspiração”. Contudo, ao analisarmos de uma maneira objetiva, não veremos tanto mistério nisso, pois a criatividade faz parte de grandes repertórios de comportamentos que são resultados da história de reforço do indivíduo (Nye, 2002).

Dessa maneira, Skinner menospreza a espontaneidade dos artistas e sugere que a atividade criadora não é diferente de outros comportamentos, *“exceto que os elementos que a precedam e determinam são mais obscuros”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 197).

**Dignidade** – segundo os behavioristas, a dignidade não passa de reforços positivos. Em outras palavras, *“a maior ou menor aprovação que alguém recebe curiosamente se relaciona com a visibilidade das causas do seu comportamento”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 197).

**Liberdade** – apesar de Skinner ter recebido muita desaprovação e críticas a essa afirmação, ele acreditava que a liberdade é uma ilusão (Cloninger, 1999).

Skinner sugere que todas as nossas ações, nossos pensamentos e a própria personalidade, são determinadas pelo nosso ambiente, e a conseqüente maneira que somos reforçados, discriminamos e generalizamos o nosso comportamento. São eles que decidem o que vou fazer na minha vida, a faculdade que vou cursar, a mulher ou homem com quem vou me casar, ou seja, não há liberdade e autonomia no comportamento humano.

**Autonomia** – assim como os outros conceitos explanatórios como a criatividade, a dignidade e a liberdade, a autonomia também não passa de uma ficção. Esse conceito sugere um tipo de “agente secreto” ou seja, um outro eu dentro do indivíduo, que é motivado por forças internas, independente dos contingentes ambientais. Dessa maneira, o homem autônomo é aquele que inicia uma ação, um comportamento, que “é

não-causado” e não nasce de contingentes ambientais. Skinner sugere que isso empobrece o ser humano e se decepciona com o fato de tanta gente acreditar nisso. Ele diz que o comportamento animal e humano são subjacentes a uma única variável, a análise do próprio comportamento de acordo com as contingências ambientais. Sugere também que a única diferença relevante entre o comportamento de um homem e um rato esteja no comportamento verbal (Fadiman e Frager, 1986).

## EXTINÇÃO

É quando um comportamento, que antes fora reforçado, não resulta mais em reforço, tornando-se assim, cada vez menos freqüente (Nye, 2002).

A extinção *“é um modo efetivo de remover um operante do repertório de um organismo”* (B. F. Skinner, 2000, pg. 78).

É a diminuição de resposta que ocorre quando o reforço deixa de existir (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Na extinção, ocorre um término do reforço que mantinha um comportamento operante, fazendo com que o mesmo se torne menos freqüente ou até mesmo, não seja mais exibido (Cloninger, 1999).

Skinner sugere alguns exemplos como: se perdermos uma caneta, lentamente não iremos mais procurá-la no bolso de costume; se ligarmos com freqüência para um número e depois de várias tentativas ele estiver ocupado ou ninguém atender, ligamos cada vez menos, até desistirmos, entre outros exemplos (Skinner, 2000).

Essas duas ilustrações são apenas alguns exemplos de uma extinção do comportamento. Entretanto, o que deve ser frisado e lembrado é que para ocorrer uma extinção, um reforço não pode mais estar sendo dado, para que a sua resposta se torne cada vez menos freqüente, até se extinguir por completo (B. F. Skinner, 2000).

## MODELAGEM DO COMPORTAMENTO

Para fazermos com que um

comportamento específico tenha uma probabilidade maior de ocorrência no futuro, nós devemos reforçá-lo, positivamente ou negativamente. Todavia, o comportamento específico pode não aparecer de imediato. Dessa maneira, devemos reforçar as aproximações sucessivas da resposta desejada. Assim, por intermédio desse processo, denominado de moldagem ou modelagem do comportamento, uma resposta com um ritmo de base zero pode ser levada a ocorrer com mais frequência, através do reforço de suas aproximações (Cloninger, 1999).

Skinner diz que “o condicionamento operante modela o comportamento como o escultor modela a argila” (B. F. Skinner, 2000, pg. 101).

Dessa forma, imaginemos como uma ilustração, a “caixa de Skinner” virtual. Quando fazemos o experimento de modelagem, o intuito é fazer com que o rato pressione a barra por si mesmo, para a liberação do reforço, ou seja, o alimento. Entretanto, no início do experimento, temos que reforçar as suas aproximações à barra. Dessa forma, depois de alguns minutos, ele irá pressionar por si só a barra. Assim, ele obterá o reforço, a comida.

Portanto, se reforçarmos uma série de aproximações sucessivas, obteremos em pouco tempo, uma alta probabilidade para uma resposta muito rara (Skinner, 2000).

## **A PERSONALIDADE**

A teoria behaviorista de Skinner, assim como os budistas, acreditam que não há um eu, um ego, um self, ou seja, uma instância interior que está apartada do mundo exterior. Skinner acreditava que a personalidade é nada mais, nada menos que uma *coleção de padrões comportamentais*. Nesse caso, diferentes situações evocam diferentes padrões de respostas, fazendo com que cada indivíduo desenvolva determinados tipos de comportamento (Fadiman e Frager, 1986).

Infelizmente, muita gente confunde esses padrões e respostas

comportamentais aprendidas no decorrer da vida do indivíduo com os reforços positivos, negativos ou punições decorrentes da história do indivíduo. Esses comportamentos são confundidos com aspectos da personalidade interior. Para Skinner, não importa o que está sob a pele do indivíduo. Ele não contesta os aspectos subjetivos e interiores. Somente dizem que não são relevantes, acreditando que somente podemos entender a personalidade através da análise dos seus comportamentos observáveis e sua história de reforços.

Skinner sugere também que a ênfase na infância dada pela psicanálise é distorcida. Sigmund Freud diz que os conflitos internos ocorridos nas fases pré-edípicas e edípicas estruturarão a “personalidade” do indivíduo. Dessa forma, tudo o que ele fizer quando adulto, será de acordo com os remanescentes de conteúdos reprimidos da esfera inconsciente.

Skinner discorda completamente dessa teoria, mas diz que na infância, a criança recebeu sucessivos reforços que podem na vida adulta, fazer com que a mesma exiba certos padrões de comportamento que exibia na sua infância, mas não em consequência de conteúdos reprimidos, mas sim por um fenômeno chamado de generalização, citado anteriormente.

Portanto, a personalidade, dessa perspectiva, é formada por algo exterior ao indivíduo e não se encontra dentro dele.

## **O CRESCIMENTO PSICOLÓGICO**

O crescimento psicológico é descrito sutilmente por Skinner com a minimização de condições adversas e o aumento do controle de situações e contingências benéficas do nosso meio ambiente (Fadiman e Frager, 1986).

Dessa maneira, Skinner não procura o crescimento através dos insights psicológicos, valorização do self, equilíbrio entre contato e fuga da realidade ou satisfação da hierarquia das necessidades. O crescimento e a maturidade estão somente na análise

funcional do nosso próprio comportamento, fazendo que procuremos contingentes que reforcem as condições benéficas para o nosso próprio desenvolvimento.

### **ENTRAVES AO CRESCIMENTO**

Skinner sugeriu dois conceitos que são os principais entraves ao crescimento e desenvolvimento do indivíduo, a punição e a ignorância.

A punição, segundo Skinner, é o maior impedimento para uma real aprendizagem, pois ela informa somente aquilo que não se deve fazer, além de que, os comportamentos punidos não desaparecem, voltando quase sempre ligados a outros comportamentos (Fadiman e Frager, 1986).

Já a ignorância, segundo Skinner, é o não conhecimento daquilo que causa um determinado comportamento. Dessa forma, a ignorância faz com que os indivíduos acreditem e sigam aquilo que é pregado pelas ficções explanatórias, impedindo que o mesmo conheça os motivos e causa reais do seu comportamento (Fadiman e Frager, 1986).

### **COMPORTAMENTO PERTURBADO SEGUNDO SKINNER**

Skinner considera os comportamentos perturbados e patológicos, com a neurose, a psicose e outras patologias, como vindas do ambiente. Nesse caso, o problema pode advir de histórias únicas de reforço, condições de extrema privação, controle aversivo e uma rigorosa punição. Dessa maneira, Skinner sugere que todos esses comportamentos problemáticos e preocupantes podem ser frutos da aprendizagem (Nye, 2002).

Assim, a única maneira real e eficaz para tratar um indivíduo que desenvolve um comportamento anormal é substituir o comportamento problemático pelo normal. Isso pode ser feito com a modelagem e manipulação direta do comportamento (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Da perspectiva de Skinner, “o

*problema está no comportamento, e não na pessoa*” (Nye, 2002, pg. 91), e não adianta buscar as respostas em conteúdos internos, desejos reprimidos e conflitos intrapsíquicos. Ao invés disso, se deve tentar modificar o comportamento indesejável, manipulando o ambiente (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Doenças como a psicose, que produzem alucinações e fugas da realidade, podem ser entendidas como um comportamento extremamente punitivo, ou um indivíduo que viva durante muito tempo sob uma situação aversiva. Nessa situação, o indivíduo buscará uma fuga, onde para escapar, pode se retrair fisicamente ou literalmente fugirem daquele ambiente extremamente aversivo, criando devaneios e alucinações das mais variadas (Nye, 2002).

Em síntese, Skinner sugere que para compreendermos o comportamento, tanto normal, quanto anormal, devemos analisar uma única variável: o comportamento humano e toda a sua história.

### **A TERAPIA**

A terapia de orientação behaviorista geralmente são denominadas de “modificação do comportamento” ou “análise aplicada do comportamento” (Nye, 2002).

Ela “*proporciona um tratamento eficaz para uma grande variedade de problemas*” (Bower & Clum, 1988; Clum & Bowers, 1988, ap. Cloninger, 1999, pg. 317). Entretanto, sua utilização em pacientes neuróticos e psicóticos é questionada, sendo mais eficazmente utilizada em pacientes fóbicos.

O foco principal dessa abordagem não está na tentativa em procurar causas internas, e sim manipular as condições subjacentes ao comportamento patológico ou problemático (Nye, 2002).

Skinner considera a terapia comportamental uma reaprendizagem, pois muitos dos problemas comportamentais decorrem de aprendizagens infelizes e errôneas (Cloninger, 1999).

Dessa forma, a terapia

comportamental se baseia em uma análise do comportamento, identificando possíveis condições adversas, excessos de punições ou até mesmo, reforços incompletos e fragmentados, tentando substituir tais contingentes comportamentais por outros que tragam uma qualidade de vida melhor e conseqüentemente, o crescimento e maturidade psicológica.

Assim, podemos resumir a psicoterapia skineriana em quatro tópicos principais:

1. Tentam fazer com que as pessoas sejam capazes de responder às situações cotidianas como gostariam;
2. A Terapia Comportamental não tenta modificar emoções, sentimentos ou a personalidade, preocupando-se somente com o comportamento observável;
3. Na Terapia Comportamental, um relacionamento terapêutico é necessário, mas não suficiente para a eficiência da terapia;
4. Na Terapia Comportamental, cliente e terapeuta chegam a uma compreensão recíproca do problema apresentado, mas em termos do comportamento real do cliente. Dessa forma, ambos decidem as metas terapêuticas que serão utilizadas (Fadiman e Frager, 1986).

## O TERAPEUTA

Na abordagem comportamental, os terapeutas são chamados de “modificadores do comportamento” ou “analistas do comportamento”(Nye, 2002).

Skinner definiu o terapeuta em sua abordagem como “*um ouvinte não-punitivo*” (Skinner, 1953 a, pg. 370, ap. Cloninger, 1999, pg. 318).

O terapeuta comportamental está interessado somente em comportamentos reais, sem a interferência de estados interiores e subjetivos. Para esses profissionais, o “sintoma é a doença”, e não uma manifestação de algo subjacente (Fadiman e Frager, 1986).

Em outras palavras, o terapeuta

comportamental oferece ao paciente uma sessão segura e não ameaçadora

Sua principal função é analisar de maneira objetiva, os comportamentos exibidos pelo paciente. Modificando aqueles que são frutos da patologia ou comportamento perturbado (Fadiman e Frager, 1986).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

B. F. Skinner exerce uma enorme influência sobre inúmeros terapeutas do mundo inteiro, principalmente os norte-americanos. Entretanto, o behaviorismo radical vem sendo substituído gradualmente pela PCC (Psicologia Cognitiva Comportamental).

Mas mesmo assim, seus escritos continuam sendo muito utilizados em áreas como educação e organizacional.

Todavia, Skinner foi e é muito criticado pela desumanização do homem, reduzindo-o a um animal como um rato ou pombo. Apesar de já estar comprovado que somos animais e possuímos instintos básicos semelhantes aos deles, não podemos nos reduzir a um rato, ou pombo. Há também outras teorias que acreditam que somos seres “superiores”, com um potencial inato para o crescimento e amadurecimento. Esses teóricos se opõem veemente a Skinner, e acreditam que a sua teoria, assim como a de Freud, é incompatível com o ser humano real.

Entretanto, Skinner baseia a sua teoria em conceitos positivamente científicos, excluindo termos como subjetividade, liberdade e consciência, aproximando a psicologia às ciências biológicas e naturais.

Apesar de todas as críticas e desafetos, Skinner deixou uma grande contribuição através de sua teoria, que pode ser utilizada eficazmente para a modificação ou até mesmo a extinção de possíveis sintomas, além de poder ajudar no processo de aprendizagem e na área organizacional.

Contudo, em relação à sua obra, acredito que Skinner, não diferente de outros teóricos, somente se ocupou de

uma parte do ser humano. E na minha opinião, a parte menos importante, que é o comportamento, em vista de que, o comportamento não é nada mais do que sintomas de que algo não vai bem dentro do indivíduo. Dessa forma, acredito que o outro ponto negativo de Skinner é o fato de não dar atenção aos sintomas internos e subjetivos. Não se deve negligenciar aquilo que nos diferencia dos outros animais, que é a nossa “racionalidade” e subjetividade. O comportamento é importante sim, mas somente quando se conhece a causa que determina tal comportamento. Senão, a teoria behaviorista agiria de maneira paliativa como os antidepressivos e medicamentos utilizados para depressão, que se ocupam somente da sintomatologia das patologias, negligenciando por completo a sua fonte.

Arrisco a inferir também que toda essa objetividade e positividade de Skinner se tenham dado à sua péssima atuação como escritor, e sua pouca intimidade com os livros. Isso fez com que Skinner usasse o mecanismo de negação, projetando para a literatura ou todas as teorias já existentes, o fracasso que se encontrava dentro dele próprio. A teoria comportamental, apesar de ser muito importante e reconhecida mundialmente, a meu ver, foi uma forma de compensação de sucessivos fracassos literários de seu autor.

## O HUMANISMO A TERCEIRA FORÇA



O Humanismo é um ideário, uma filosofia, que tem as suas origens no renascimento europeu, embora haja indícios de que essa filosofia já existia em épocas anteriores (Romero *in* Castro, 2000).

Ele surge no início dos anos 60, nos Estados Unidos. Distinto de outras escolas psicológicas como as neo-freudianas e as neo-comportamentalistas, ele não pretendia ser uma revisão de alguma teoria ou escola vigente na época (Schultz & Schultz, 2002).

Desde a época de Pitágoras, no século V a.C., já existia uma idéia semelhante à do humanismo. Naquela época já se começava a pregar o conceito de “o homem como centro e medida de todas as coisas”. Dessa maneira, já havia uma libertação do ser humano ao primeiro princípio de determinismo, o religioso, admitindo o livre arbítrio e elevando o homem a mais importante das criaturas (Romero *in* Castro, 2000).

Entretanto, o humanismo como escola psicológica foi inaugurado em oposição às duas grandes forças da psicologia: a psicanálise e o comportamentalismo (Schultz e Schultz, 2002).

Os psicólogos humanistas acreditavam que o comportamentalismo “era uma abordagem artificial, estreita e relativamente estéril da natureza humana” (Schultz e Schultz, 2002, pg. 394).

Assim, os teóricos da escola humanista acreditavam que a ênfase no comportamento proposto pelo behaviorismo era desumanizante,

reduzindo a essência e condição humana a meros animais ou máquinas.

Dessa forma, para os psicólogos da escola humanista, “os seres humanos são muito mais do que ratos brancos, robôs ou computadores” (Schultz e Schultz, 2002, pg. 394).

Eles não são determinados por nada que é externo a eles. Pelo contrário, o indivíduo tem o livre arbítrio para escolher aquilo que realmente deseja para a sua vida. Dessa maneira, a escola humanista propõe que existe uma tendência própria do homem para a sua auto-realização (Romero *in* Castro, 2000).

Além da oposição ao comportamentalismo, a psicologia humanista se põe contra a psicanálise freudiana, comparando a mesma ao behaviorismo. Essa oposição advém da minimização dos processos conscientes, e pelo fato de os psicanalistas se ocuparem somente de pessoas enfermas e psicopatologicamente perturbadas.

Os teóricos da psicologia humanista não se ocupam somente da doença, do patológico. Para eles, todos os aspectos da existência humana são levados em consideração, entre eles, “o amor, o ódio, o medo, a esperança, a felicidade, o bom humor, a afeição, a responsabilidade e o sentido da vida” (Schultz e Schultz, 2002, pg. 394).

Assim, em resposta à forma limitadora e reducionista da concepção do ser humano em psicologia existente até então, a escola humanista vem como uma nova força, a terceira força em psicologia, inaugurando uma maneira ímpar de “enxergar” o ser humano, não colocando numa posição de marionete, onde o mesmo se vê determinado por algo subjacente a si próprio.

Além de se opor contra os determinismos contingenciais e psíquico das duas forças existentes, o humanismo se assemelha a um posicionamento de esquerda política. Ela age como uma abordagem que “luta” com afinco contra as “políticas psicológicas vigentes”, a psicanálise, com sua ênfase nos estados inconscientes, e o behaviorismo, como sua forte tendência ambiental (Romero *in* Castro, 2000).

*“O ideário humanista se formula em termos de alguns conceitos-chave, como justiça social, liberdade, fraternidade, igualdade e dignidade”* (Romero in Castro, 2000, pg. 185).

Assim, os teóricos humanistas são contra a desumanização do homem, que o faz um mero objeto da sociedade e ideologia, reduzindo toda a produção humana em mercadoria, que pode ser utilizável e descartável, depois de perder a sua utilidade.

Entretanto, os psicólogos e teóricos da escola humanista sofrem inúmeras críticas, principalmente de origem positivista, de que seus postulados parecem vagos e simplistas (Schultz e Schultz, 2002), sem nenhuma precisão, objetividade e fidedignidade de pesquisa.

Todavia, os teóricos dessa abordagem permanecem firmes em sua maneira de conceber o ser humano, acreditando que somente através dessa empatia e aceitação de si mesmo é que o indivíduo poderá alcançar a maturidade e o desenvolvimento pessoal.

Os psicólogos da escola humanista também são cautelosos no emprego de “rótulos” e classificações psicopatológicas. Eles acreditam que seja desnecessário “, sugerindo que tais classificações somente contribuiriam para que o indivíduo impeça o seu próprio crescimento e não se desenvolva (Romero in Castro, 2000).

Nessa monografia, foram citadas as linhas ou microescolas consideradas centrais na abordagem humanista. Serão expostos os grandes teóricos: Carl Rogers, com sua Abordagem Centrada no Cliente; Abraham Maslow, da Psicologia da Auto-Atualização; e a Gestalt-Terapia de Fritz Perls, além do Psicodrama, de Moreno.

É importante salientar que existem inúmeras outras microescolas de referencial humanista, mas são essas as mais utilizadas pelos psicólogos que trabalham nessa linha e aprendidas na maioria das faculdades e universidades de Psicologia.

Todavia, apesar de se subdividirem em várias linhas, todas *elas “parecem concordar em alguns postulados e princípios comuns que justificam esta*

*localização doutrinária”* (Romero in Castro, 2000, pg. 186).

Podemos dividir essas semelhanças em cinco postulados: o antropológico, a primazia da experiência, metodológico, o postulado do relacionamento T-C e o postulado classificatório, além da ênfase no aqui-e-agora.

### **POSTULADO ANTROPOLÓGICO**

As microescolas humanistas concordam que o ser humano não é apenas um ente natural. Ele também é um ente socioespíritocultural. Eles pregam que *“toda a cultura é uma criação constante de valores objetivados”* (Romero in Castro, 2000, pg. 187).

### **POSTULADO DA PRIMAZIA DA EXPERIÊNCIA**

Os teóricos da Psicologia Humanista concordam que a personalidade (seu desenvolvimento e constituição) depende somente da experiência do sujeito. Os mesmos descartavam a possibilidade de qualquer motivação inconsciente ou ambiental (Romero in Castro, 2000).

### **POSTULADO METODOLÓGICO**

A maioria dos teóricos Humanista utilizava o método fenomenológico, além dos métodos compreensivos e dialéticos (Romero in Castro, 2000).

### **POSTULADO DO RELACIONAMENTO T-C**

Distinto das outras escolas psicológicas, as microescolas da abordagem humanista entendem que o relacionamento entre terapeuta e cliente deve ocorrer como um encontro interpessoal. Todavia, eles sugerem que esse encontro talvez não ocorra nas primeiras sessões, mas, com o passar do tempo, espera-se que esse relacionamento venha a acontecer. Assim, para alcançar esse estágio, o terapeuta deve preencher alguns requisitos como:

- Aceitar o cliente de maneira incondicional, ser autêntico e empático (colocar-se no lugar do cliente);
- Saber acolher;
- Saber escutar;
- Saber ser objetivo;
- Saber observar;
- Saber indagar, questionar e orientar (Romero in Castro, 2000, pg. 189).

### POSTULADO CLASSIFICATÓRIO

Como já citado anteriormente, os teóricos da Psicologia Humanista não aceitam classificações e rótulos psiquiátricos e psicopatológicos que alguns profissionais utilizam. Eles acreditam que tais rótulos agem como um entrave para a maturidade psicológica (Romero in Castro, 2000).

### ÊNFASE NO AQUI-E-AGORA

Todas as principais abordagens da escola humanista também compartilham uma ênfase no aqui-e-agora, sugerindo que o passado não exerce nenhuma influência sobre o indivíduo, além de não ser imprescindível para a dinâmica psíquica. Para a Psicologia Humanista, as experiências que ocorreram no passado estão mescladas com os eventos presentes. E são essas vivências presentes que são focadas pelos terapeutas humanistas, onde os mesmos sugerem que tais vivências são suficientes para a compreensão do seu comportamento.

Apesar de todas essas semelhanças entre as microescolas da Psicologia Humanista, também há distinções e divergências entre elas. Assim, *“cada uma se distingue pela ênfase que coloca em determinados princípios e pela forma de levar o trabalho terapêutico”* (Romero in Castro, 2000, pg. 186).

## PSICOLOGIA EXISTENCIAL (EXISTENCIALISMO)

*LudwingBiswungere*  
*MedardBoss*



**E**ssa nova perspectiva se opõe à aplicação do conceito de causalidade das ciências naturais à psicologia, onde afirmam que não há relações de causa e efeito na existência humana; partindo desta perspectiva, algo que acontece a uma criança não é a causa de seu comportamento futuro como adulta e os existencialistas rejeitam também o positivismo, o determinismo e o materialismo e utiliza o seu próprio método, a fenomenologia, e seus próprios conceitos, ser-no-mundo, modos de existência, liberdade, responsabilidade, vir-a-ser, transcendência e muitos outros que fazem com que o psicólogo existencial substitua o termo causalidade pelo conceito de motivação.

Como o existencialismo usa o método fenomenológico, crêem que apenas o que pode ser visto, ou seja, os fenômenos experimentados e reais são verdadeiros e nenhuma verdade é atingida por um exercício intelectual e revelada nos próprios fenômenos, e que só pode ser alcançada por uma pessoa aberta para o mundo.

A pessoa é livre, portanto não pode ser vista como um objeto manipulável e classificável. Por ela ser livre, apenas ela é responsável por sua existência, pois liberdade não é algo que o homem tem, mas sim algo que o homem é.

A psicologia existencial está preocupada tanto com a vida quanto com a morte, pois dizem que O Nada está sempre aos nossos pés. O horror está tão presente quanto o amor e não pode haver luz sem trevas, portanto dizer “eu sou livre” significa dizer “eu sou responsável pela minha existência”. (HALL, C.S.; LINDZEY, G., 1984)

### **A ESTRUTURA DA EXISTÊNCIA SER-NO-MUNDO (Dasein)**

Toda estrutura da existência humana está baseada nesse conceito: “Dasein” – ser-no-mundo e não é uma parte ou atributo da pessoa e sim é o todo da existência humana.

O homem não tem existência independente do mundo e o mundo não tem existência sem o homem, portanto homem e mundo são unos, um só, indissociável. (HALL, C.S.; LINDZEY, G., 1984)

### **SER ALÉM-DO-MUNDO**

A análise existencial aborda a existência humana com a consideração de que o homem é no mundo, tem no mundo e deseja ultrapassar (transcender) o mundo, ou seja, ser além-do-mundo.

Mas essa afirmação não significa um outro mundo, o céu, a reencarnação, o mundo espírita, mas sim as possibilidades que o homem tem de transcender o mundo em que habita e entrar num novo mundo. (HALL, C.S.; LINDZEY, G., 1984)

### **CAMPO EXISTENCIAL**

Uma das limitações que fazem o homem viver de modo inautêntico e que o impedem de tornar-se livre é o campo existencial no qual o mesmo foi lançado e são as condições desse lançamento que constituirão seu destino, ou seja, o

indivíduo não deve rejeitar o seu campo existencial, pois se isso ocorrer, ele estará sendo inautêntico, resultando uma punição com o sentimento de culpa.

Uma existência autêntica é projetada pelo reconhecimento de seu campo existencial. (HALL, C.S.; LINDZEY, G., 1984)

### **O MODELO-DE-MUNDO**

É o que engloba todos os aspectos do modo-de-ser-no-mundo de um indivíduo e determina como ele reagirá em situações específicas e que tipos de traços de caráter e sintomas ela desenvolverá, ou seja, imprime uma marca em tudo o que a pessoa faz e suas fronteiras podem ser estreitas e restritas ou amplas e abrangentes. (HALL, C.S.; LINDZEY, G., 1984)

### **OS MODOS-DE-SER-NO-MUNDO**

Geralmente uma pessoa desenvolve vários modos de ser-no-mundo, mas existem os seguintes modos:

- **MODO DUAL** – atingido por duas pessoas que estão se amando, quando o Eu e o Você tornam-se Nós e é considerado modo autêntico de ser humano;
- **MODO PLURAL** – um mundo de relações formais, de competição e luta;
- **MODO SINGULAR** – é quando o indivíduo vive somente para si mesmo;
- **MODO DO ANONIMATO** - aquele indivíduo que se encerra numa multidão.

### **A ESPACIALIDADE DA EXISTÊNCIA**

Essa espacialidade não deve ser confundida com espaço físico, pois um amigo a milhares de distância pode estar muito mais próximo do que o meu vizinho da casa ao lado. (HALL, C.S.; LINDZEY, G., 1984)

### **A TEMPORALIDADE DA EXISTÊNCIA**

Não é o tempo do relógio ou

calendário, pois para o existencialismo, o tempo está sempre aí, no mundo, para ser consumido como desejarmos. (HALL, C.S.; LINDZEY, G., 1984)

### **A CORPORALIDADE**

Não se limita ao que está sob a pele e se estende até onde vai nosso relacionamento com o mundo. (HALL, C.S.; LINDZEY, G., 1984)

### **ESTADOS DE ÂNIMO OU SINTONIA**

Aquilo que percebemos e a que respondemos depende de nosso estado de ânimo naquele momento. Se uma pessoa está ansiosa, seu Dasein será sintonizado com ameaças e perigos; por outro lado se uma pessoa está feliz, sua existência será sintonizada com um mundo de relações e significados felizes. (HALL, C.S.; LINDZEY, G., 1984)

### **DINÂMICA E DESENVOLVIMENTO DA EXISTÊNCIA**

Dinâmica: o indivíduo é livre e inteiramente responsável pela sua própria existência. Então por que sofrem de diversos distúrbios que o incapacitam?

Há duas respostas para essa questão: a primeira é que a liberdade de escolher não significa que as escolhas sejam sábias, e nós podemos viver autenticamente ou inautenticamente.

A segunda seria a limitação imposta pelo campo existencial, que coloca limites definidos naquilo que o indivíduo pode tornar-se.

Há ainda uma outra coisa que a pessoa não pode evitar: a angústia, ou o pavor do nada, o não-ser no ser; o tornar-se nada. (HALL, C.S.; LINDZEY, G., 1984)

### **O DESENVOLVIMENTO**

Uma pessoa pode agir hoje como fez ontem na infância porque percebe que o encontro presente tem o mesmo significado do encontro passado. Ex: Nós comemos hoje não porque comemos

ontem, mas porque nosso atual estado de ânimo e de sintonia com o mundo o ilumina de uma maneira peculiar. É verdade que podemos nos lembrar do que fizemos ontem, mas a repetição é devida ao significado do ato para nós agora.

Habitar o mundo sempre significa habitar no passado, presente e futuro simultaneamente, e quando recordamos do passado, isto significa que nossa existência aqui e agora está aberta para o passado.

A existência nunca é estática e está sempre em processo de transformação e a cada segundo tem-se sempre a oportunidade de tornar-se alguma coisa nova. (HALL, C.S.; LINDZEY, G., 1984)

### **SER-PARA-A-MORTE**

Vivemos sempre em consequência de um nada, pois o homem deve ter a certeza de que irá morrer e esse conhecimento da morte não deixa ao homem outra escolha do que viver permanentemente em relação com a morte.

Conseqüentemente, o fim inevitável do ser-no-mundo lhe confere o direito e a responsabilidade de tirar o máximo de cada momento de sua existência, sendo autêntico aos seus ideais e vivendo como deseja realmente viver. (HALL, C.S.; LINDZEY, G., 1984)

# TEORIA CENTRADA NA PESSOA OU TERAPIA CENTRADA NO CLIENTE (Carl Rogers)



## PREFÁCIO

**C**onsiderado um dos grandes dissipadores e pregadores da psicologia humanista, Rogers desenvolve uma teoria da personalidade muito difundida, comentada e utilizada nos dias atuais, onde prega, assim como Maslow e outros teóricos da Psicologia Humanista, uma concepção de indivíduo livre da visão pessimista da psicanálise, e determinista e robotizada pregada pelo comportamentalismo.

Sua psicologia tem muitos aspectos em comum com a psicologia de Maslow. Foca pontos como auto-atualização, além de dar ênfase especial ao aqui-e-agora, pregando a liberdade para viver a sua própria vida, assumindo assim, inteira responsabilidade por ela.

A teoria de Rogers foi desenvolvida exclusivamente no contato clínico com seus clientes, onde ele próprio dizia que nesse contato, o terapeuta deve interagir com o seu cliente, e não assumir

uma posição superior e elevada, com o intuito apenas de diagnosticar e curar, mas sim aceitar incondicionalmente e empaticamente o seu cliente, para que o mesmo possa se desenvolver e crescer psicologicamente.

Carl Rogers sugeriu que a força motivadora de nossa personalidade é o nosso próprio eu e acreditava que qualquer pessoa já tem todo um potencial para um possível crescimento dentro de si, que a pode levar para um desenvolvimento sadio e criativo.

O indivíduo que sofre, é em consequência do fracasso em conseguir realizar esse potencial que se dá através de influências coercitivas e distorcidas da vida, aprendidas com os pais, na educação social ou outras pressões externas, impostas pela cultura ou sociedade na qual o indivíduo está inserido (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Apesar da grande semelhança entre a teoria de Rogers e Maslow, há algumas diferenças como a de que os estudos de Rogers não foram formulados a partir de pessoas saudáveis, como proposto por Maslow, e os mesmos eram provenientes de indivíduos emocionalmente perturbados (Schultz & Schultz, 2002).

Rogers não aceitava o rótulo de grande descobridor ou grande teórico, assim como Maslow. Ele acreditava que uma teoria é somente um montante de erros, acertos e inferências equivocadas, e ele próprio se surpreendia em ver que várias pessoas aceitavam imediatamente qualquer teoria proposta, como se a mesma fosse um dogma ou uma verdade absoluta. Ele propunha que uma teoria, para ser respeitada e reconhecida, deveria continuar sempre mudando e evoluindo, de modo que não viesse a se tornar algo cristalizado e estigmatizado, e dizia também que a teoria deveria atuar como um estímulo para se continuar pensando e criando (Maslow, 1959, ap. Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

## HISTÓRIA PESSOAL

Carl Ranson Rogers nasceu em 08 de janeiro de 1902, e era o filho do meio

de uma família conservadoramente cristã, que pregava o trabalho duro e a crença quase que fundamentalista (Guimarães, 1998).

Sua infância foi extremamente limitada por crenças e atitudes impostas pelos seus pais. Em seus anos de meninice, viveu em um profundo isolamento (Fadiman e Frager, 1986).

Quando Rogers estava com seus 12 anos, mudou com sua família para uma fazenda, onde passou a interessar-se pela agricultura científica. Esse interesse científico o acompanhou até à faculdade, demonstrando um profundo interesse pelas ciências físicas e biológicas (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Já nessa época, ele era considerado um excelente estudante no colegial. Ele próprio citava *“que era diferente; um solitário, sem um lugar ou possibilidade de encontrar um lugar no mundo das pessoas. Era socialmente incompetente em qualquer tipo de contato que não fosse superficial. Descrescia que suas fantasias eram nitidamente bizarras, e se viessem a ser diagnosticadas, provavelmente seriam classificadas como esquizóides”* (Rogers, 1973<sup>a</sup>, p. 197 na ed. Brás., ap. Fadiman e Frager, 1986).

Rogers ingressou-se na faculdade de Wincosin (mesma faculdade freqüentada por Maslow), onde se formou em 1924 (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

As experiências vividas por Rogers na universidade foram muito ricas e significativas. Ele próprio dizia que, pela primeira vez em sua vida, entrara em contato e se aproximara das pessoas, mas não de uma maneira superficial, como usualmente era feito, e sim de um modo mais íntimo e profundo (Fadiman e Frager, 1986).

Já no segundo ano de faculdade, Rogers começou a estudar para o ministério religioso (Fadiman e Frager, 1986). Diante das expectativas de seus pais, começa a freqüentar o Seminário Teológico Unido, em Nova Iorque (Guimarães, 1998).

Todavia, Rogers desenvolveu uma úlcera duodenal, que o forçou a deixar a faculdade (Nye, 2002).

Toda essa experiência religiosa lhe

proporcionou uma visão mais liberal e filosófica acerca da religião, deixando de lado o ponto de vista estigmatizado e estático daquele ensinamento religioso fundamentalista deixado por seus pais.

Rogers também foi para a China, em uma conferência da Federação Mundial de Estudantes Cristãos em Pequim, de onde se seguiu uma excursão pela China Ocidental. Essa viagem ajudou, e muito, a desenvolver em Rogers uma independência psicológica (Fadiman e Frager, 1986).

Ele mesmo chegou a dizer que *“a partir desta viagem, meus objetivos, valores, propósito e minha filosofia passaram a ser os meus próprios, bastante divergentes das opiniões sustentadas por meus pais, com os quais havia chegado até esse ponto”* (Rogers, 1967, pg. 351, ap. Fadiman e Frager, 1986, pg. 223).

Posteriormente, Rogers transferiu-se para o Teachers College da Universidade de Colúmbia, onde foi introduzido na Psicologia (Guimarães, 1998).

Oteve seu grau de mestre em 1928, e doutorado em 1931, ambos na Universidade de Colúmbia, e sua primeira experiência prática na psicologia clínica e em psicoterapia foi como interno do Institute for Child Guidance, de orientação psicanalítica (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Rogers se viu surpreso e se sentiu em um estado de profundo êxtase ao descobrir que um indivíduo poderia conseguir méritos fora da igreja, trabalhando com o intuito de ajudar indivíduos que precisam realmente de ajuda (Fadiman e Frager, 1986).

Depois disso, Rogers tornou-se interno da equipe do Rochester Center, no qual foi o seu primeiro emprego (Fadiman e Frager, 1986), onde trabalhava com crianças que haviam sido encaminhadas por várias agências sociais (Fadiman e Frager, 1986), e mais tarde, tornara-se diretor dessa mesma instituição (Guimarães, 1998).

Rogers, durante esse período, foi profundamente influenciado por Otto Rank, um psicanalista que rompeu com a

tradição ortodoxica freudiana. No ano de 1940, Rogers passou a ser professor de Psicologia na Universidade Estadual de Ohio. Essa mudança de um ambiente clínico para um ambiente acadêmico foi muito significativa para ele, em vista do grande estímulo oferecido por seus alunos, que segundo ele, eram extremamente inteligentes, curiosos e críticos (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Já em 1945, Rogers estabelece um novo centro de aconselhamento baseado em suas idéias, graças a uma oportunidade oferecida pela Universidade de Chicago, onde posteriormente foi diretor até 1957. Essa experiência também foi muito importante para Rogers, onde o mesmo teve oportunidade de utilizar os seus pressupostos e idéias, que o conduziram à criação de sua teoria. Em contra-partida, a sua estadia em Chicago também fez com que Rogers passasse por um período de dificuldades pessoais, onde ele se envolveu com problemas de uma cliente muito perturbada, fazendo-o fugir do centro, tirando umas longas férias de três meses, voltando somente para submeter-se à terapia com seus colegas, na qual nunca se submetera (Fadiman e Frager, 1986).

Já em 1957, Rogers passa a ensinar na Universidade de Wiscosin, em Madison, até 1963, onde durante esse tempo, liderou um grupo de pesquisadores, que realizavam experiências utilizando a sua nova abordagem em pacientes esquizofrênicos (Guimarães, 1998).

Rogers se casou e teve dois filhos (uma menina e um menino). Entretanto, a sua esposa morreu em 1979, onde foi uma época muito difícil para Rogers, mas não o impediu de continuar com seus estudos, onde às vezes, era ajudado por sua filha. Em contra-partida, seu filho resolvera seguir exclusivamente a área médica (Nye, 2002).

Sua passagem por essa universidade como docente também teve seus pontos negativos, pois Rogers viu-se num conflito crescente com o departamento de psicologia, onde julgava que o mesmo o privava tanto de sua liberdade para ensinar, quanto de sua

liberdade para aprender com os seus alunos. Queriam que fossem ensinados os “velhos” e antigos paradigmas da psicologia, como a psicanálise (Fadiman e Frager, 1986).

Rogers deixou o magistério em 1963, transferindo-se para o até então fundado Instituto Ocidental da Ciência do Comportamento, em La Jolla, Califórnia; em 1964, associou-se ao Centro de Estudos da Pessoa, onde entrou em contato com outros teóricos da Psicologia Humanista como Maslow e filósofos como Buber e outros (Guimarães, 1998).

Rogers morreu em 04 de fevereiro de 1987, com 85 anos de idade, com um ataque cardíaco, após uma operação de fratura de bacia (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Rogers foi, por duas vezes, eleito presidente da APA, recebendo desta associação os prêmios de melhor contribuição científica e melhor profissional (Guimarães, 1998), além de muitas honras e prêmios póstumos, incluindo um reconhecimento constante dentro da psicologia humanista, ainda muito difundido nos dias atuais.

## **ANTECEDENTES HISTÓRICOS**

Rogers ressaltava que nunca pertenceu a nenhum grupo ou escola específica, e sua teoria desenvolveu-se em consequência de sua experiência clínica com seus clientes. Contudo, Rogers se viu intimamente ligado ao trabalho de vários psicólogos, psiquiatras e assistentes sociais, e de uma forma ou de outra, seu trabalho foi influenciado, em parte, por essa experiência adquirida, tanto com esses profissionais, quanto com seus clientes. É bom salientar que Rogers foi influenciado pelas idéias da escola humanista e fenomenológica, se opondo aos determinismos vigentes até então.

Rogers também buscou algumas fontes para o desenvolvimento de sua teoria no Zen-Budismo e nos trabalhos de Lao-Tsé, além de se inspirar em autores como Martin Buber e Soren Kierkegard (Fadiman e Frager, 1986).

## CONCEITOS PRINCIPAIS DA TEORIA DE ROGERS

### O CAMPO DA EXPERIÊNCIA

Rogers acreditava que, como todo indivíduo é único, existe um campo de experiência também único para cada indivíduo. Nesse campo, inclui tudo aquilo que está acontecendo no organismo em um dado momento, e esse conteúdo pode estar disponível ou não (Fadiman e Frager, 1986).

O conteúdo desse campo, que também pode ser chamado de “campo fenomenal”, inclui *“eventos, percepções, sensações e impactos dos quais a pessoa não toma consciência, mas poderia tomar se focalizasse a atenção nesses estímulos”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 226).

Portanto, o nosso campo experiencial pode ou não corresponder à realidade objetiva, e só depende de como focamos a nossa atenção para tais estímulos.

Esse campo de experiência é limitado por restrições psicológicas e/ ou limitações biológicas, que impedem o indivíduo de vivenciar as verdadeiras percepções e sensações (Fadiman e Frager, 1986).

### SELF

O self é um dos conceitos principais na teoria de Carl Rogers (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Ele se situa dentro do campo de experiência e também pode ser chamado de autoconceito, que consiste na visão que uma pessoa tem de si mesma, baseada em experiências passadas, eventos presentes e expectativas futuras (Fadiman e Frager, 1986).

Segundo Rogers, 1959 (ap. Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 369), *“quando os clientes têm a oportunidade de expressar seus problemas e suas atitudes em seus próprios termos, sem qualquer interpretação ou orientação, eles tendem a falar em termos do seu self”*.

Dessa maneira, o self seria aquilo que o indivíduo realmente é, sem fantasias e máscaras; é a aceitação de uma percepção que é somente sua, sem se importar com aquilo que nos dirá a sociedade, a cultura ou a ideologia vigente. É vestir amarelo quando a moda é azul; é sorrir num velório se ver algo engraçado; é não se inibir em dizer aquilo que pensa ou que sente. O self é aquilo que um indivíduo realmente foi, aquilo que é atualmente e aquilo que ele pode continuar sendo ou se tornar.

É bom salientar que o conceito de self de Rogers difere do conceito postulado por outros autores, pois Rogers acredita que o self não é uma entidade estável e imutável, podendo sofrer uma alteração ou reviravolta a qualquer momento. Os outros teóricos crêem que o self é uma entidade da identidade pessoal que é inexorável e eterna (Fadiman e Frager, 1986).

### SELF IDEAL

O self-ideal, assim como o self, é uma estrutura móvel e variável (Fadiman e Frager, 1986).

Ele é aquilo que gostaríamos de ser, espelhados em conceitos superficiais impostos pela cultura e pela sociedade. *“É o conjunto de características que o indivíduo mais gostaria de poder reclamar como descritivas de si mesmo”* (Rogers, 1959, pg. 165 na ed. Brás., ap. Fadiman e Frager, 1986, pg. 227).

Portanto, quanto maior for a discrepância entre o self e o self-ideal, maior é o desconforto e o sofrimento de um indivíduo (Fadiman e Frager, 1986).

Os meus autores dizem que por outro lado, aceitar-se como realmente é, e não como se quer ser, é um sinal de ajustamento e saúde mental. Mas é bom salientar que se aceitar não é abdicar-se ou deixar de lado as coisas que se quer realizar, mas sim, uma maneira de se estar mais perto da realidade e se adaptar a ela.

### CONGRUÊNCIA E INCONGRUÊNCIA

Podemos dizer que a congruência

é sinônima de harmonia, ajustamento, e a incongruência, o seu oposto, ou seja, desarmonia, desajustamento.

Dessa maneira, quando as experiências simbolizadas que constituem o self espelham as experiências do campo experiencial do indivíduo, ou seja, do seu organismo, podemos dizer que essa pessoa é madura, ajustada e funciona de modo completo e estável, pois o seu self está congruente com sua realidade. Ele aceita sua variedade de experiências organísmicas, sem medo, ameaças ou ansiedade. Por outro lado, a incongruência entre o self e o organismo faz com que os indivíduos se sintam ameaçados, defensivos e ansiosos, pois não estão agindo de maneira genuína e original (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Um exemplo de congruência seria o de uma criança pequena, que quando sente fome, ela toda sente fome, e experiência o sentimento de fome, no mesmo momento em que o sente. Desse modo, Rogers quer dizer que a congruência significa um grau de exatidão entre a experiência da comunicação e a tomada de consciência (Fadiman e Frager, 1986).

Tais autores ainda citam que a congruência é a expressão total, completa e genuína dos sentimentos que permitem uma catarse da bagagem emocional vivenciada num dado momento. A congruência é bem descrita por um Zen-Budista, quando diz: “quando tenho fome, como; quanto estou cansado, me sento; quando estou com sono, durmo.

Eles salientam que, em contrapartida, a incongruência ocorre quando as pessoas não expressam os seus sentimentos de forma genuína, não vivenciando esses sentimentos de maneira plena e real, ou seja, quando há diferenças entre a tomada de consciência, a experiência e a comunicação, fazendo com que o indivíduo não só tenha inabilidade de perceber com precisão os acontecimentos e estímulos do seu campo experiencial, mas também exibe uma incapacidade de comunicação precisa.

A incongruência pode ser facilmente vista em frases como: “Não sei o que eu quero...”; “Nunca serei capaz de

realizar algo...”, além de outras frases pessimistas que o indivíduo internaliza como sua realidade objetiva, mas que na verdade, são estigmas impostos pela cultura ou sociedade.

## **AUTO-ATUALIZAÇÃO**

Como já foi citado anteriormente, o conceito principal da teoria de Rogers é o eu (Marx & Hillix, 1973).

Rogers dá muita ênfase nesse eu e acredita que cada um de nós, ao nascermos, temos um impulso inato a nos desenvolvermos, a sermos competentes e aptos psicologicamente para nos auto-atualizarmos (Fadiman e Frager, 1986).

*“Assim, como uma planta tenta tornar-se saudável; como uma semente contém dentro de si um impulso para se tornar uma árvore, também uma pessoa é impelida a tornar-se uma pessoa total, completa e auto-atualizada”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 229).

Rogers compartilha esse conceito com outros teóricos da Escola Humanista, como Maslow e Perls, e acredita que um indivíduo não nasce pré-determinado a viver a sua vida de acordo com conteúdos reprimidos, que o guia como se fosse uma marionete. Essa concepção pessimista de ser humano é abolida nos escritos e na obra de Rogers, que vê um ser humano livre, onde esse mesmo ser humano possui uma estrutura que lhe capacita a mudar sua vida a qualquer momento.

Portanto, a auto-atualização de Rogers é o nível mais alto de saúde psicológica, alcançada através de um funcionamento pleno, onde a pessoa que a alcança, consegue viver de uma maneira congruente com o seu self e tem uma abertura a toda a experiência, vivenciando cada momento como se fosse o único, aprendendo com as novas experiências e exibindo uma capacidade de serem guiadas pelos próprios instintos, ignorando as opiniões alheias e abdicando a forma de vida alienada e imposta pela ideologia no qual o mesmo está inserido (Schultz & Schultz, 2002).

## **A DINÂMICA DA PERSONALIDADE**

Como citado anteriormente, as forças positivas em direção à saúde e ao crescimento são naturais e inerentes ao ser humano (Fadiman e Frager, 1986).

Dessa maneira, Rogers acreditava que o organismo tende a se realizar, manter e melhorar o próprio organismo que experimenta. Mas é importante salientar que uma pessoa não conseguirá realizar-se se não souber discriminar entre os comportamentos que farão que a mesma progrida daqueles que farão com que ela regreda. Infelizmente não há um alarme ou uma voz interna que nos diga ou aponte qual o caminho do progresso. Dessa forma, para que isso ocorra, as pessoas devem conhecer para poder escolher; e quando chegam a conhecer, sempre optam pelo crescimento ao invés de regredirem (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Tais autores dizem que outro fator importante que Rogers cita na dinâmica da personalidade do indivíduo é a necessidade de uma consideração positiva incondicional (ver mais adiante), e de autoconsideração.

Essa consideração positiva, denominada por Rogers de “estima positiva”, é desenvolvida numa idade tenra, na relação mãe-filho(a), onde se a mãe satisfazer essa necessidade de amor que a criança necessita, a mesma desenvolverá uma personalidade saudável. Por outro lado, se esse amor for condicionado, a criança desenvolverá condições de valor, que fará com que ela se torne um adulto alienado e exibindo relacionamentos baseados em valores condicionais, agindo de maneira incongruente com aquilo pregado pelo seu self (Schultz & Schultz, 2002).

É importante dizer também que Rogers acredita que as tendências ao crescimento psicológico e ao desenvolvimento da personalidade são facilitadas na relação interpessoal, onde frisa que *“aceitar-se a si mesmo é um pré-requisito para uma aceitação mais fácil e genuína dos outros. Em compensação, ser aceito por outro conduz a uma*

*vontade cada vez maior de aceitar-se a si próprio”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 230).

Rogers afirmava que se o indivíduo experienciasse apenas consideração positiva incondicional, o mesmo não desenvolveria condições de valor, fazendo com que o mesmo experimentasse uma auto-estima incondicional e uma congruência com o seu self (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Só que, infelizmente, a maioria das pessoas enfrentam obstáculos ao crescimento e à auto-atualização. Esses obstáculos começam na infância, onde já se inicia o desenvolvimento dessas condições de valor, quando somos expostos às estimas positivas condicionadas, transcendendo para a vida adulta o estigma de que nós devemos ser aquilo que queremos, ou seja, agindo de maneira incongruente como o seu self e valorizando conceitos e normas sociais estereotipadas. Em outras palavras, o desenvolvimento e o crescimento são impedidos na medida em que a pessoa nega os seus impulsos inatos, (mas quando se fala de impulsos na teoria de Rogers, não são aqueles impulsos descritos por Freud, na psicanálise, mas sim um impulso que é orientado para o crescimento), para sustentar uma falsa auto-imagem provinda daquilo que é esperado dele (Fadiman e Frager, 1986).

## **ESTRUTURA**

### **CORPO**

Rogers não separa o corpo da personalidade e da identidade, concebendo que eles são uma gestalt contínua, ou seja, uma mescla, com o único intuito de fazer com que o ser humano cresça e se desenvolva (Fadiman e Frager, 1986).

### **RELACIONAMENTO SOCIAL**

Rogers acreditava que é através dos relacionamentos sociais, satisfatórios ou não, que as necessidades orgânicas básicas do indivíduo podem ser satisfeitas e que essa interação com o outro faz com que o indivíduo se torne

capaz de “descobrir, encobrir, experienciar ou encontrar seu self real de forma direta” (Fadiman e Frager, 1986, pg. 232).

### **CASAMENTO**

Rogers acreditava que os melhores casamentos são aqueles entre pessoas que são congruentes consigo mesmas e estão libertas dos estigmas escravizadores das condições de valor, apesar de achar que o casamento seja um relacionamento não usual. Dessa maneira, ele dizia que casamentos que são mantidos à custa da manutenção de alguma incongruência ou reforçadores de tendências defensivas são insatisfatórios ou não conseguem se manter por muito tempo (Fadiman e Frager, 1986).

### **EMOÇÕES**

Rogers afirmava que um indivíduo saudável sempre toma consciência de suas emoções, sejam elas descarregadas ou não. O que gera ansiedade em uma pessoa é quando se sente ansiedade sem tomar conhecimento da emoção subjacente, ou seja, a causa que está por trás dessa ansiedade (Fadiman e Frager, 1986).

### **INTELECTO**

Rogers acredita que o intelecto, assim como qualquer outro aspecto do ser humano, deve agir de forma livre, pois essa ação gera uma tomada de consciência mais congruente. Da mesma forma, ele postula que não se deve forçar o intelecto para funcionar através de fontes específicas, pois essa atitude pode ser prejudicial, além de fazer com que um indivíduo não decida as coisas por si mesmo, deixando suas decisões para os outros (Fadiman e Frager, 1986).

### **O TERAPEUTA**

Rogers acreditava que o terapeuta deveria ser uma pessoa empática, que aceite o seu cliente de maneira positiva, demonstrando atenção, além de se importar com o seu cliente.

O terapeuta deve ter em mente que ele não é mais do que o cliente e não está ali para cura-lo, pois na teoria de

Rogers não há doentes, mas sim pessoas com alguns desajustes que buscam o autoconhecimento e o desenvolvimento, e não a extinção ou o alívio de uma patologia.

É por essa razão que Rogers utiliza o termo “cliente” em vez de “paciente”, pois o segundo, além de rotular o indivíduo, o coloca numa posição submissa, a de “doente”, ou seja, uma pessoa que depende e precisa da outra para conseguir se desenvolver.

Com esse pensamento, Rogers define a “psicopatologia” ou “perturbação emocional” não como os teóricos deterministas, principalmente a psicanálise, que pregava uma personalidade doentia e inexorável, de maneira estática “formatada” na infância; mas sim que esses indivíduos considerados “doentes” haviam sido expostos a uma consideração positiva condicional (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Dessa forma, o terapeuta deve aceitar o indivíduo como um ser único, que tem um potencial inato para o crescimento, mas que se “perdeu” durante a sua “caminhada” em busca da auto-atualização, por condições valorativas aprendidas na infância. Dessa maneira, o papel do terapeuta é ajudar esse indivíduo a se aceitar, ou seja, a viver de forma congruente consigo mesmo.

### **A TERAPIA**

Rogers definia a psicoterapia como a liberação de capacidades já existentes no indivíduo, mas de forma latente, pois esse cliente já possui potencial e inatamente, a competência necessária para a solução de seus possíveis problemas (Fadiman e Frager, 1986).

Ele desenvolveu sua técnica terapêutica durante muitos anos, quando esteve envolvido na clínica, em situações práticas, e com sua objetividade e praticidade. Orientou-se por aquilo que realmente funcionava, e não em teorias acadêmicas estereotipadas, que não levavam a resultados significativamente positivos. Rogers deixou de lado todas essas fórmulas, teorias e conceitos como

instinto sexual e complexo de Édipo e passou a apenas ouvir aquilo que os clientes tinham a lhe dizer, de maneira empática e assertiva (Cloninger, 1999).

Tal autora salienta que, em sua terapia, o terapeuta se orienta pelos insights do cliente, e não do próprio terapeuta, como numa forma de indução ou interpretação (típicos da psicanálise); razão pela qual essa terapia foi chamada de Terapia Não-Diretiva e posteriormente, Terapia Centrada no Cliente ou Terapia Centrada na Pessoa, pois o único foco é o cliente.

Nessa terapia, o indivíduo se encontra numa posição não-ameaçadora, pois o terapeuta o aceitou completamente, com o seu jeito de ser, sua fala e tudo aquilo pertinente à sua subjetividade, sem máscaras ou distorções espelhadas no seu “self-ideal” (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Dessa maneira, o cliente tem a chave para a sua recuperação, onde o terapeuta apenas o auxilia com suas atitudes empáticas e algumas qualidades próprias do terapeuta, que podem fazer com que o cliente aprenda como usar tais chaves (Fadiman e Frager, 1986).

É nessa segurança proporcionada pela terapia centrada na pessoa que o indivíduo entra em contato e assimila os sentimentos que foram ameaçadores até então (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Para que isso aconteça, é de fundamental importância que o terapeuta não assuma o papel somente de terapeuta, mas que seja sim genuíno e autêntico com o cliente, para que o cliente possa se sentir seguro durante o processo terapêutico (Fadiman e Frager, 1986).

Partindo dessa perspectiva, o que se trabalha e como é a Terapia Centrada no Cliente?

O terapeuta irá focar a incongruência do indivíduo com o seu self-real, ou seja, fazer com que a discrepância entre o seu eu e o seu eu ideal seja a menor possível, ou que até mesmo possa deixar de existir.

Em outras palavras, o “caminho da terapia é desfazer a alienação no funcionamento do homem, dissolver as condições de valor, obter um self

*congruente com a experiência e restaurar um processo de valoração orgânico unificado como o regulador do comportamento” (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 373).*

## **ACEITAÇÃO POSITIVA INCONDICIONAL**

Rogers diz que esse conceito é uma preocupação com o outro que não requer nenhum pagamento ou favor pessoal (Rogers, 1961, ap. Fadiman e Frager, 1986).

É um tipo de preocupação ou amor que não faz nenhum julgamento prévio, sem restrições ou imposições (Fadiman e Frager, 1986).

E essa aceitação positiva incondicional é fundamental no processo terapêutico desenvolvido por Rogers, pois é através dela que o cliente se sente seguro, livre de restrições e apto para se soltar e dizer tudo aquilo que lhe aflige.

É um momento em que o cliente se solta das correntes aprisionadoras da ansiedade provocada pela busca de um “eu ideal”, proporcionando um impulso para a tentativa de começar a viver em congruência com o seu self.

Apoiado em suas pesquisas e em suas experiências clínicas, Rogers propôs seis condições para o progresso terapêutico, descritas na tabela abaixo (Cloninger, 1999):

1. Duas pessoas estão em contato psicológico.
2. A primeira, que denominaremos cliente, acha-se em estado de incongruência, mostrando-se vulnerável ou ansiosa.
3. A segunda pessoa, que denominaremos de terapeuta, é congruente ou integrada na relação.
4. O terapeuta sente uma consideração positiva incondicional pelo cliente.
5. O terapeuta sente uma compreensão empática do quadro de referências interno do cliente e se empenha em comunicar esse sentimento ao mesmo.

6. A comunicação da compreensão empática do terapeuta ao cliente e de sua consideração positiva incondicional é alcançada minimamente.

(Extraído de Rogers, 1957 ap. Cloninger, 1999, pg. 468).

A terapia centrada no cliente de Rogers transcendeu sua aplicação além do atendimento individual, sendo utilizada na educação, casais e relacionamentos, empresas e principalmente em grupos, onde assim como na terapia individual, também obteve uma enorme eficácia.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

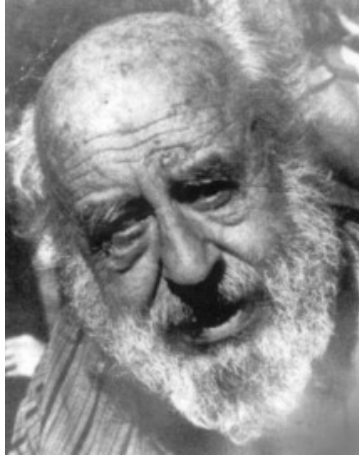
Sintetizando, a teoria de Rogers ajuda o indivíduo a encontrar-se consigo mesmo; a ser mais ágil com o seu eu e a tornar-se amigo de seus próprios sentimentos valores e pensamentos. Ela ensina o indivíduo a gostar de si próprio e respeitar-se como realmente é.

Rogers ajuda o indivíduo a enfrentar o seu pior inimigo: o seu eu ideal, que vive no âmago da subjetividade de cada pessoa e pode fazer com que o mesmo se anule e se negue durante toda a sua vida. A teoria de Rogers também contribui para que o indivíduo pare de trair a si mesmo, e viva de acordo com suas experiências organísmicas, e não de acordo com conceitos e normas estereotipadas.

Sem dúvidas, Carl Rogers foi, é e sempre será um grande nome da Psicologia mundial, e seus escritos permanecerão vivos no decorrer do tempo.

# GESTALT-TERAPIA

## *(Frederick Perls)*



### PREFÁCIO

**F**ritz Perls elabora uma teoria psicológica distinta das outras abordagens que compõem a Escola Humanista. Ele não se interessou tanto pela hierarquia das Necessidades, e acreditava que a aceitação positiva incondicional de Rogers já não era mais suficiente. Assim, Perls se embasa nos conceitos da Psicologia da Gestalt para criar a sua Gestalt-terapia, que é um método que focaliza o indivíduo como um todo completo. Fritz afirmava que não há divisões, e ele é por inteiro, sem fragmentações.

Desse modo, o todo sente, o todo sofre e é o todo que deve ser ajudado. O papel crucial de sua terapia é fazer com que o paciente se coloque em uma posição de impasse sobre o que está vivendo atualmente. Consiga discernir sua figura do seu fundo, ou seja, aquilo que ele deve se preocupar com maior intensidade no momento, e aquilo que não tem tanta relevância atualmente. Sugeriria também que o indivíduo deve prestar mais atenção no seu organismo como um todo, e todas as suas conseqüentes percepções acerca da realidade.

Fritz propôs que devemos manter um contato temporário com a realidade,

seguido de uma fuga da mesma, para que não fiquemos presos a situações e acontecimentos inacabados. Acreditava também que o terapeuta não é aquele que cura, que tem o poder ou o dom de fazer com que o indivíduo se desenvolva. Ele simplesmente age como uma tela de fundo onde o paciente projeta todas as suas "gestalten" inacabadas. A função principal de sua terapia se focaliza nesses conceitos, fechamentos de gestalten, autoconscientização e auto-regulação.

Ele sugeriria que buscamos no ambiente as respostas para os nossos problemas, e que as respostas se encontram somente dentro de cada um de nós.

Apesar de acreditar que não somos determinados por forças contingenciais e psíquicas, Fritz afirma que temos duas forças opostas dentro de nós, que atuam como dominador e dominado, que podem contribuir, e muito, para o entrave ao crescimento e maturidade do indivíduo.

Em síntese, a teoria de Fritz Perls segue todos os moldes humanistas, dando ênfase nos acontecimentos presentes, e negligenciando traumas e fatos passados. A Gestalt-terapia também se preocupou com os sonhos, onde, diferente da psicanálise, não procurou interpreta-los, mas sim dar uma continuidade aos mesmos, e fazer com que o próprio sonhador se familiarizasse com os seus conteúdos.

### HISTÓRIA PESSOAL

Frederick Perls nasceu no ano de 1893 e era filho de pais judeus de classe média baixa. Ele não era exatamente um filho exemplar. Ele próprio descrevera que era a ovelha negra da família. Razão pela qual foi expulso da escola por ter repetido a sétima série duas vezes, além de envolvimento em constantes confusões com as autoridades durante praticamente toda a sua adolescência, demonstrando sempre uma personalidade rebelde e anárquica. Contudo, apesar de todos os contratemplos, conseguiu formar-se em medicina, especializando-se em psiquiatria. Perls aperfeiçoou os seus

conhecimentos médicos no exército alemão, ao qual se filiou e serviu na Primeira Guerra Mundial. Ao término da guerra, Perls volta para Berlim, onde começa a desenvolver algumas de suas idéias filosóficas que dariam base à sua teoria. No ano de 1926, Perls trabalhou com Kurt Goldstein no Instituto de Soldados com lesões Cerebrais. Essa experiência o ajudou a perceber o quanto era importante considerar o organismo humano como um todo, em vez de tê-lo como várias partes aglomeradas, funcionando separadamente (Fadiman e Frager, 1986).

No ano de 1927, segundo os mesmos autores, Perls se muda para Viena, dando início ao seu treinamento psicanalítico, sendo analisado por Reich e supervisionado por outras figuras históricas do mundo psicanalítico, como Karen Horney, Otto Fenichel e Hekene Deutsch, entre outros. Entretanto, com Hitler atingindo o auge do seu poder, Perls se vê obrigado a partir, indo para a Holanda e posteriormente à África do Sul, permanecendo por lá durante três anos. Nesse mesmo local, ele fundou o Instituto Sul-Africano de Psicanálise. Em 1936, volta à Alemanha para a apresentação de um trabalho no Congresso Psicanalítico e o tão esperado encontro com Sigmund Freud. Infelizmente, esse encontro não obteve grande êxito para Perls. Ele próprio se recorda de que durou no máximo uns quatro minutos, além de não oferecer nenhuma oportunidade de se entrar em contato com as idéias do criador da Psicanálise, um fato que o pobre Perls esperava há anos, e que não ocorrera. Depois dessa grande decepção e descaso de Sigmund Freud, Perls se vê distanciando lentamente da psicanálise. Depois de algum tempo, rompe definitivamente com o movimento psicanalítico e imigra para os Estados Unidos no ano de 1946. Lá, Perls prosseguiu com o desenvolvimento de suas idéias, e seis anos mais tarde, em 1952, fundou o Instituto Nova-Iorque de Gestalt-Terapia. Logo depois, Perls se muda para Los Angeles, no início dos anos sessenta, indo trabalhar no Instituto Esalen em Big Sur, na Califórnia, onde

ministrava workshops e lecionava, passando a ser conhecido por seu novo método terapêutico e sua nova filosofia e maneira de encarar o ser humano. Um pouco antes de falecer, Perls tinha um interesse em construir um **kibbutz gestáltico**, que era uma comunidade que vivia de acordo com os ensinamentos da psicologia gestáltica. Essa idéia obteve vários adeptos e descendentes. Entretanto, Perls morre em 1970, na ilha de Vancouver, o local da primeira comunidade gestáltica terapêutica (Lloyd Mayer in Fadiman e Frager, 1986).

### ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Perls teve como influências à psicanálise; em seu livro *Ego, Hunder and Agression*, propunha uma revisão da teoria psicanalítica. Perls dizia que grande parte do seu trabalho não era algo singular e ímpar, mas uma continuidade e revisão do trabalho de Sigmund Freud.

Esses mesmos autores frisam que, apesar da grande influência da psicanálise sobre Perls, ele a rompe com a teoria freudiana em consequência da discordância entre eles sobre os Instintos. Perls dizia que não existem apenas dois tipos de instintos, como é proposto pela psicanálise, mas que há uma grande quantidade deles, que são sentidos quando o equilíbrio psicológico e/ ou fisiológico desse organismo é perturbado. Dessa forma, os vários instintos podem aparecer para tentar reequilibrar o organismo.

Fadiman e Frager sugerem que a diferença entre os dois pensadores também se deu em consequência da discordância de Perls e o conceito de associação livre, que na sua opinião, era uma fuga da experiência presente, do aqui-e-agora. A relação transferencial também foi um dos pontos de divergência entre os dois, pois Perls não considerava a mesma tão importante no processo terapêutico. É importante salientar que, apesar de todas essas diferenças no modo de pensar dos dois autores, os escritos psicanalíticos influenciaram, e muito, para que Perls pudesse

desenvolver a sua teoria.

Uma outra grande influência nas obras de Frederick Perls foi à psicologia da Gestalt. Perls adotou o conceito holístico do todo e dizia que *“as partes de uma gestalt não mantêm sua identidade quando estão separadas de sua função e lugar no todo”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 129).

Outro postulado da escola da gestalt que influenciou Perls foi o conceito de “figura e fundo”, onde o todo é diferente da soma de suas partes, e postulou posteriormente que um indivíduo deve sempre saber distinguir a figura do seu fundo.

Além da psicanálise e escola da Gestalt, a gestalt-terapia também foi muito influenciada pelo existencialismo e fenomenologia, onde ele próprio descreve que *“a Gestalt-terapia é uma terapia existencial baseada na filosofia existencial e utilizando-se de princípios em geral considerados existencialistas e fenomenológicos”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 131).

Citam ainda que foi tendo contato com essas escolas que Perls aprendeu a dar ênfase no aqui-e-agora, e nos fenômenos que ocorrem como eles realmente são, no presente, além de compreender o indivíduo por meio de sua descrição direta.

Dessa maneira, Perls, assim como os existencialistas, achava insuportável a idéia de que mente e corpo são entidades distintas e separadas, além de pregar a liberdade de escolha, como é citado na escola fenomenológica (Fadiman e Frager, 1986).

## **O QUE É A GESTALT-TERAPIA?**

A Gestalt-terapia é uma abordagem existencial, onde a preocupação não está nos sintomas ou estrutura do caráter, mas sim com a existência total do indivíduo (Perls, 1977).

Apesar de ser apresentada academicamente como uma forma de terapia, ela é mais do que isso. Ela é primeiramente uma filosofia, uma forma de ser. É uma maneira saudável de se viver. Com base nisto, Perls desenvolveu

maneiras de se aplicar esse tipo de conhecimento em outras pessoas, fazendo com que as mesmas se beneficiem disso (Stevens & Stevens, 1977).

*“A Gestalt-terapia é uma das forças rebeldes, humanistas e existenciais da psicologia, que procura resistir à avalanche de forças autodestrutivas, existentes entre alguns membros de nossa sociedade”* (Perls in Stevens, 1977, pg. 19).

Ela é uma abordagem terapêutica experiencial que visa ao desenvolvimento do contato/afastamento com o meio, dando especial atenção à relação terapêutica e às formas de interrupção do fluxo de contato do paciente com o seu meio (Rodrigues, 2003).

Esse autor acredita que tal abordagem terapêutica se orienta pela visão do homem como um todo, não o rotulando de “neurótico”, “histérico” ou “esquizofrênico”, ou qualquer outra patologia que seja. Ao invés disso, a gestalt-terapia encara os sintomas patológicos como mais uma das várias partes do todo que aquele indivíduo é. Dessa maneira, em Gestalt-terapia, acredita-se que cada indivíduo é único e inigualável. Somente ele, através de uma autoconscientização, é que poderá se desenvolver e buscar a maturidade psicológica.

Assim, o trabalho psicoterápico em Gestalt-terapia sempre visará o indivíduo de uma maneira global (aquilo que sente; aquilo que experimenta), sempre no momento presente, no aqui-e-agora (Rodrigues, 2003).

## **PRINCIPAIS CONCEITOS DA TEORIA DE PERLS**

### **O ORGANISMO COMO UM TODO**

O organismo, segundo Perls, é qualquer ser vivo que possua órgãos, que possua uma organização e se auto-regule. Ao contrário do que todos pensam, eles não é independente do ambiente, e necessita do mesmo para trocar materiais

essenciais à sua sobrevivência, como ar, comida e etc. Da mesma forma, necessita do ambiente social para trocar sentimentos como raiva, amor e amizade. Assim, o organismo sempre trabalha como um todo. Ele não é uma soma das partes, mas sim, uma coordenação muito sutil de todos os pedaços que compõe o organismo. Dessa forma, não temos um fígado, um coração ou um cérebro. Mas somos fígado, somos coração e somos cérebro reciprocamente (Perls, 1977).

Perls acreditava que somos unificados. Mente e corpo forma apenas um só, e esse entendimento o levou a sugerir que quando um indivíduo se comporta de uma maneira, essa ação é manifestada pelo todo. O todo do indivíduo se comporta. O todo age. Portanto, em terapia, aquilo que o paciente faz não é nada diferente daquilo que ele pensa. Pois um indivíduo pensa aquilo que faz e faz aquilo que pensa (Fadiman e Frager, 1986).

Dizem ainda que Perls também sugeria que não há uma divisão entre o externo e interno, e que a concepção de que somos governados por tais forças, tanto externa, quanto interna, é intolerável. Entretanto, há uma linha de contato entre o indivíduo e o seu meio, e é essa linha que define a relação entre eles. Ele acreditava que em um indivíduo saudável, esse limite é equilibrado e fluído. Depois de um contato com o meio, há um afastamento desse meio. Nesse caso, o contato com o meio significa uma gestalt e o afastamento representa o seu fechamento. Em contra-partida, em um indivíduo neurótico, essas funções de contato e afastamento estão perturbadas, fazendo esse indivíduo se perder em meio a inúmeras gestalten, que estão mal formadas ou inacabadas.

Perls dizia que esse ritmo de contato e afastamento são ditados pela hierarquia das necessidades. Dessa maneira, as necessidades dominantes aparecem como figura contra o fundo da personalidade total, tendo como resultado, uma ação efetiva dirigida para a satisfação dessa necessidade. Entretanto, os neuróticos, na sua maioria, são incapazes de perceber quais de suas

necessidades são dominantes, além de não conseguirem definir uma relação com o meio de forma a satisfazer essas necessidades (Fadiman e Frager, 1986).

### **ÊNFASE NO AQUI-E-AGORA**

Assim como as outras abordagens da Escola Humanista, a Gestalt-terapia não tem o intuito de investigar o passado do indivíduo, procurando por traumas e conteúdos reprimidos. Assim, a Gestalt-terapia tenta fazer com que o indivíduo torne-se consciente de tais experiências para trabalhá-las no presente.

Esses autores salientavam que Perls dizia que a única experiência possível é a experiência presente, e para o indivíduo sentir-se satisfeito, ele deveria apenas aceitar esse fato. Perls também acreditava que os indivíduos neuróticos têm uma grande dificuldade de viver no presente, de forma que carregam consigo inúmeras situações inacabadas (gestalten incompletas) do seu passado. Dessa forma, a sua atenção e energia ficam em parte, focadas nessas gestalten, restando menos energia para lidar com o seu presente. Dessa forma, Perls também definiu a ansiedade como uma lacuna que provoca uma tensão entre o agora e o depois. Portanto, uma inabilidade em suportar essa tensão leva as pessoas a preencher essas lacunas com planejamentos e tentativas de tornar o futuro seguro. Todavia, essa tentativa também desvia a atenção e energia que deveria estar focada no presente. Dessa forma, há um impedimento de abertura para o próprio futuro.

Perls sugeria que *“viver com a atenção voltada para o presente, ao invés do passado ou do futuro, é, em si, algo bom que leva ao crescimento psicológico”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 134).

### **A PREPONDERÂNCIA DO COMO SOBRE O POR QUÊ**

Perls tem uma compreensão da experiência de maneira descritiva e não causal. Ele dizia que o por quê da ação é irrelevante para qualquer compreensão plena da mesma. Dessa forma, ele

acreditava que todo elemento causa e é causado por outros. Portanto, na Gestalt-terapia, o esforço é constante para que sempre se possa ampliar a consciência da maneira de **como** a pessoa se comporta, não se importando o motivo pelo qual ela se comporta de tal forma (Fadiman e Frager, 1986).

### **CONSCIENTIZAÇÃO (AWARENESS)**

O termo conscientização é considerado a pedra angular em Gestalt-terapia. Perls acreditava que o crescimento é um processo de expansão das áreas de autoconsciência. Dessa maneira, ele dizia que o fator mais inibidor do crescimento psicológico é a fuga da conscientização.

Ele considerava que um indivíduo, para se tornar maduro e saudável, deveria se auto-regular e ser auto-apoiado. Dessa forma, Perls desenvolve o conceito de “continuum de consciência”, que de uma maneira teórica, aparenta ser sutilmente simples. Esse continuum de consciência significa apenas estar consciente do que estamos experienciando a cada instante de nossa vida. Entretanto, a maioria das pessoas interrompe essa conscientização imediatamente, em consequência da experiência ser algo desagradável. Nesse instante é que se dá a fuga do pensamento, onde o indivíduo procura recordações ou pensamentos de outras experiências mais confortáveis, deixando de lado, a conscientização desagradável, impedimento o fechamento de gestalt, fazendo com que ele permaneça inacabado e incompleto (Fadiman e Frager, 1986).

Perls dizia que *“evitar a tomada de consciência é enrijecer o livre fluir natural do delineamento figura e fundo”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 136).

Perls também sugeriu que em cada indivíduo existem três zonas de consciência: a consciência de si mesmo; a consciência do mundo e a consciência do que está entre, que é um tipo de zona intermediária, da fantasia (Fadiman e Frager, 1986).

### **O SELF**

Perls nunca teve a intenção de elevar o conceito de self. Para ele, o self é simplesmente o resultado de manifestações óbvias de quem nós somos. Perls acreditava, assim como os outros autores da Escola Humanista, que o self ou “eu” não é estático. Ele sugeria que o conceito de “eu” é somente um símbolo que tem o único intuito de identificação, e não é assim, uma entidade especial.

*“Esse eu” identifica-se com qualquer que seja a experiência emergente da figura em primeiro plano”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 141).

### **O CARÁTER**

Perls acreditava que a pessoa mais produtiva e rica é aquela que não tem caráter. Ele explica isso considerando que uma pessoa que desenvolve um caráter, desenvolve também toda uma rigidez em torno de si, fazendo com que o comportamento se torne petrificado e imprevisível. Dessa forma, o indivíduo perde a capacidade de lidar com mundo e todos os seus recursos. Isso ocorre quando começa a existir o nós, que se sobrepõe sobre o eu e o você. É quando se dá início aos jogos sociais de conduta, que nos fazem com que nos comportemos de maneira mascarada e de acordo com o que a sociedade prega, e quando interagimos com uma outra pessoa, sempre temos um interesse em comum. Assim, perdemos toda a espontaneidade e genuinidade inerente ao ser humano (Perls, 1977).

### **JOGO DA AUTOTORTURA**

Perls dizia também que há na dinâmica dos indivíduos, um jogo de autotortura, representado por “dois palhaços” que são protagonistas deste jogo, utilizando o palco da nossa fantasia. Perls utilizou os conceitos TOP DOG e UNDER DOG. O Top Dog, que também pode ser chamado de “Super Mouse” seria o dominador, que pode ser

comparado ao Superego proposto por Freud. É uma entidade moralista e inexorável, que impõe, domina e pune. É autoritário e primitivo. É aquele que tem poder. É o dominador que manipula e dá ordens, fazendo ameaças catastróficas se essas mesmas não forem seguidas. Geralmente, ele faz exigências rígidas e perfeccionistas, ditando aquilo que o dominado deve ou não deve fazer.

Já o Under Dog, conhecido também por “Mickey Mouse”, seria o dominado. É aquele que tem uma grande habilidade em “escapar” e fugir das ordens do dominador, mesmo que aceite parcialmente suas exigências autoritárias, manipulando a situação, apesar de não ter poder algum. Vive desculpando-se, seduzindo e representando o “bebê chorão”, para se safar das ordens do top dog. O Under Dog tem uma enorme capacidade em se sair melhor dos conflitos. Dessa maneira, em gestalt-terapia, para um crescimento psicológico e maturidade, além da conscientização e um equilíbrio entre contato e fuga com o meio, é essencial que exista um controle entre o dominador e o dominado (Perls, 1977).

## SONHOS

Perls dizia que sempre que se queira tirar algo de real, proveitoso e válido de um sonho, *“nunca se deve interpretá-lo, nem fazer jogos de insights intelectuais, ou associações e dissociações livres ou presas”* (Perls, 1977, pg. 100)

Ele, diferente da psicanálise, não interpretava, nem sugestionava o seu significado, como é feito pelos psicanalistas (Fadiman e Frager, 1986).

Em Gestalt-terapia, não se interpreta sonhos. O que se faz é trazê-lo de volta à vida. E a única maneira de se fazer isso é estimular o indivíduo a reviver e reencenar esse sonho como se ele tivesse ocorrendo agora, no presente (Perls, 1977).

Essa técnica se denomina ACT-OUT, onde o terapeuta deixa o paciente encenar todos os detalhes do seu sonho. Assim, cada pessoa, coisa, objeto ou

fragmentos desse sonho deve ser considerado como uma parte do “self alienado”, no qual o terapeuta não deve agir como se soubesse mais do que o paciente, pois o sonho é dele, e compete ao próprio paciente compreender e interpretar esse sonho.

Assim, a reencenação deve ser de maneira pela qual esse sonho se torne parte do paciente, sendo de fundamental importância que o mesmo se envolva plenamente com seu sonho (Perls, 1977).

Desse modo, segundo Perls, *“o sonho é uma excelente oportunidade de descobrir os furos da personalidade”* (Perls, 1977, pg. 102).

## DINÂMICA E CRESCIMENTO PSICOLÓGICO

Perls sugeria que todo indivíduo tem a capacidade de viver em equilíbrio consigo mesmo e com o seu meio. Dizia que a saúde psicológica se dá no momento em que o indivíduo substitui o apoio e a regulação ambiental, por um auto-apoio e auto-regulação, onde o elemento crucial desses dois conceitos é o equilíbrio, tanto consigo mesmo, quanto com o seu ambiente. Ele também frisava que para se obter um bom equilíbrio e saúde psicológica, dever-se-ia se ter um bom ritmo de contato e fuga com o ambiente. Perls também ressaltava que um indivíduo imaturo e neurótico tem uma percepção inapropriada desse ritmo, além de uma incapacidade de regular o seu equilíbrio (Fadiman e Frager, 1986).

Ele ressaltava que os indivíduos saudáveis *“reconhecem sua própria capacidade de escolher os meios de satisfazer as suas necessidades, à medida que estas vão emergindo, e possuem uma consciência da fronteira entre eles e os outros”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 136).

Embora Perls tenha dito que o indivíduo deve ser auto-apoiador e auto-regulador, isso não significa que ele pode existir separado do seu meio. Ele afirma que esse meio não influencia de forma alguma o indivíduo, além de que, podemos escolher a maneira como nos relacionamos com ele.

Perls dizia que há vários modos de se chegar à maturidade psicológica, e uma das principais vias é o fechamento de gestalten inacabadas. Ele também sugere que “a neurose pode ser vagamente considerada como um tipo de estrutura em cinco camadas psicológicas. A libertação da neurose ocorre na passagem através destas cinco camadas.

1. Camada dos clichês – é também conhecida como a camada dos sinais e inclui frases como: “bom dia”, “oi”, “como você está”, etc;
2. Camada dos Papéis ou Jogos – nessa camada, as pessoas se mascaram e fingem ser aquelas que gostariam de ser;
3. Camada do Impasse – ocorre quando as outras duas camadas já estiverem reorganizadas e vivenciamos o vazio, o nada. Entretanto, esse vazio é fecundo, semelhante àqueles pregados pelas filosofias orientais. É um vazio e um nada gerador de vida, positivo, que nos permite alcançar algum tipo de experiência desse vazio ou desse nada, sem interrompê-la.

Entretanto, nessa terceira camada, as pessoas regridem à segunda camada, julgando erroneamente ser uma experiência de vazio empobrecedora, interrompendo uma tomada de consciência;

4. Camada Implosiva – todavia, se o indivíduo conseguir manter sua autoconsciência nesse vazio, alcança-se à camada implosiva, também chamada de “morte”, ou o medo dela. Atingindo essa camada, contraímos-nos e nos implodimos;
5. Camada Explosiva – assim, se o indivíduo ainda conseguir suportar toda a tensão gerada até aqui, provocada pela “morte” da camada implosiva, atingimos assim, a camada explosiva. Perls sugere que a tomada de consciência dessa camada é a base de uma experiência de genuidade, de pessoa autêntica; do seu verdadeiro self, capaz de

experienciar e expressar suas verdadeiras emoções (Fadiman e Frager, 1986).

Perls divide essa explosão em quatro tipos:

- Explosão em pesar – perda ou morte sem uma assimilação prévia;
- Explosão em orgasmo – é aquela explosão que ocorre em pessoas sexualmente bloqueadas;
- Explosão em raiva – ocorre como em uma catarse, quando se há muita raiva reprimida, conseqüente de inúmeras regressões;
- Joie de Vivre – uma explosão de alegria e riso; uma alegria de viver (Fadiman e Frager, 1986).

### **ENTRAVES PARA O CRESCIMENTO**

Perls considera que a fuga da conscientização e a rigidez da percepção e do comportamento são os maiores entraves que impedem o crescimento psicológico do indivíduo.

Tais autores diziam que ele cita que as pessoas neuróticas são aquelas que interrompem o seu próprio crescimento, não vendo claramente as suas verdadeiras necessidades, e conseqüentemente, não podendo distinguir a forma apropriada entre elas e o resto do mundo, gerando uma incapacidade de contato e afastamento com o seu meio, impedindo o fechamento de gestalts (Fadiman e Frager, 1986).

O neurótico, segundo Perls, é aquele indivíduo que permite que os limites sociais e ambientais penetrem profundamente dentro dele mesmo, fazendo com que essa pessoa procure exercer manobras defensivas para voltar ao equilíbrio do organismo e proteger o mesmo contra esse mundo invasor. Perls dizia que isso é a neurose. Essas manobras defensivas que a pessoa procura para defender-se do ambiente.

*“Perls sugere que existem quatro mecanismos neuróticos básicos, que impedem o crescimento psicológico do indivíduo”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 139):

- Introjeção: esse mecanismo é

aquele onde as pessoas absorvem, “engolem” e colocam para dentro todos os padrões, atitudes, modos de agir e pensar que não são originalmente seus. Depois de introjetados, esses indivíduos não conseguem assimilar esses conteúdos o suficiente para fazê-los tornar-se seus. Dessa maneira, essas pessoas têm uma enorme dificuldade em distinguir aquilo que é seu daquilo que é dos outros (Fadiman e Frager, 1986);

- **Confluência:** apesar de Perls afirmar que esse mecanismo nem sempre é patológico, ele descreve que nele, os indivíduos não experienciam nenhum limite entre eles mesmo e o mundo, ou seja, o seu meio ambiente. A confluência também impossibilita o indivíduo de se diferenciar do outro, pois o mesmo não aceita um senso de limites.
- **Projeção:** é um mecanismo antagônico ao processo de introjeção, onde o indivíduo responsabiliza o outro por aquilo que se origina dentro de seu próprio self. Geralmente, ele “joga” para os outros aqueles sentimentos que ele próprio repudia, mas que são pertencentes ao seu self.
- **Retroflexão:** “retroflexão significa literalmente voltar-se de forma ríspida contra” (Fadiman e Frager, 1986, pg. 139).

Os indivíduos retloflexores voltam-se contra si mesmos em vez de dirigir toda essa energia para uma manipulação e posterior mudança do seu meio. Eles se tornam o alvo do seu comportamento, dividindo-se e tornando-se sujeito e objeto de todas as suas ações.

Perls acreditava que esses mecanismos defensivos atuam em conjunto, raramente aparecendo isolados, e sua principal função, é preencher a lacuna e confusão na discriminação de limites (Fadiman e Frager, 1986).

## O TERAPEUTA

Segundo Perls, o terapeuta, assim como o paciente, também é um ser humano e não deve se colocar numa situação de superioridade em relação ao seu paciente. Ele deve agir como uma tela, para que o seu paciente possa projetar todo o seu potencial ausente (Fadiman e Frager, 1986).

“O *gestalt-terapeuta* é antes identificado por quem ele é como pessoa, do que pelo que é ou faz” (Stevens & Stevens, 1977, pg. 15).

Perls dizia que o terapeuta é, além de tudo, um habilidoso frustrador, que dá ao paciente atenção e satisfação, mas se recusa a dar o apoio que merece. Dessa maneira, o terapeuta age como se fosse um catalisador, onde ajuda o paciente a passar pelas camadas da fuga e do impasse, fazendo com que ele perceba as suas interrupções de conscientização e fuga de idéias (Fadiman e Frager, 1986).

A função principal do terapeuta em *gestalt-terapia* é dar ao paciente, oportunidades para descobrir o quanto tenta escapar da conscientização, impedindo vários fechamentos de *gestalts*, que estão completos e inacabados.

## A TERAPIA

A tarefa principal da terapia em *gestalt-terapia* é a recuperação do potencial ausente no paciente, fazendo-o conscientizar-se de todas as suas *gestaltens* fragmentadas e incompletas.

Perls também acreditava que a terapia individual estava ultrapassada e obsoleta, além de ineficiente, era eficaz. Propôs então o trabalho com grupos, que, segundo ele, tinha muito mais a oferecer.

Esses autores ainda dizem que ele sugeria que a terapia em grupos poderia fazer com que o indivíduo se identificasse com os conflitos dos outros membros do seu grupo e suas possíveis resoluções (Fadiman e Frager, 1986).

Através do trabalho em grupos, o indivíduo também pode perceber que existem inúmeras pessoas que possuem um problema igual ou até mesmo maior

que o seu, dando um certo conforto ao paciente, motivando-o a mudar e aderir a conscientização, evitando a fuga de idéias.

Dessa forma, os objetos da terapia da gestalt são quase semelhantes aos pregados por Rogers, que é recuperar as capacidades inatas para o crescimento psicológico (Davidoff, 2001).

Entretanto, os meios utilizados para se obter esse resultado são distintos entre a abordagem centrada no cliente e a gestalt-terapia. Enquanto que na terapia de Rogers se valoriza a aceitação positiva incondicional do indivíduo, na gestalt-terapia trabalha-se no sentido e quebrar os bloqueios do paciente; suas fachadas, jogos e defesas internas.

A mesma autora cita que a terapia da gestalt estimula a autoconsciência do indivíduo, auxiliando o mesmo a completar suas gestalten inacabadas, para viverem o aqui-e-agora e usarem suas energias somente no presente.

Diz ainda que os terapeutas gestálticos observam e avaliam o paciente, o seu tom de voz, gestos e sua linguagem corporal, para tentar identificar o que esses pacientes estão evitando e de que maneira os mesmos estão se enganando.

A terapia da gestalt propõe vários exercícios como:

- *Evitar o uso de verbos no passado*, forçando dessa maneira, os indivíduos a se concentrarem no presente e suas percepções atuais;
- *Representação das figuras masculina e feminina*, onde o paciente experimenta essas duas facções dentro da personalidade, sendo solicitado a integrar e aceitar essas duas facetas;
- *A acrescentar a frase: "E eu assumo a responsabilidade por isso"* depois de sentimentos e comportamentos. Essa também é uma maneira que ajuda o paciente em terapia, a se conscientizar dos seus reais sentimentos;
- *Ênfase nos sonhos*, que, como citado anteriormente, tem muito a dizer sobre um indivíduo, pois os

mesmos são fragmentos do self (que devem ser vivenciados e reencenados);

- *Criação de cenas vívidas*, é um outro exercício destinado a tornar os conflitos mais toleráveis e compreensíveis, além de motivar a mudança de comportamento de um paciente (Davidoff, 2001).

Dessa maneira, a diferença fundamental entra a gestalt-terapia e a maior parte das outras abordagens psicoterápicas é que as outras analisam, enquanto a gestalt-terapia integra (Perls, 1977).

# PSICOLOGIA DA AUTO-ATUALIZAÇÃO (Abraham Maslow)



## PREFÁCIO

**C**onsiderado um dos principais autores da Psicologia Humanista, Maslow ousa fazer algo, que até então nenhum outro estudioso ou teórico da psicologia havia feito: estudar as potencialidades humanas e focar o indivíduo completo e saudável, livre de conflitos psíquico e atualizado (segundo a sua teoria).

Esses indivíduos eram comparados a faróis que, se seguidos, poderiam levar outros indivíduos a um estado de maturidade e crescimento psicológico.

Desse modo, Maslow foi o primeiro a não olhar para o indivíduo como um ser limitado, fragmentado e determinado por algo, mas sim como um indivíduo que já nasce orientado para o crescimento, e que usufrui de todo um leque de possibilidades para se desenvolver. Com isso, ele antagoniza o conceito pessimista de ser humano, postulando uma psicologia mais humana, que pode transcender a própria consciência e o próprio físico, definindo um conceito de ser humano baseado

naquilo que ele realmente é e sente, não buscando acontecimentos passados e traumas infantis, que limitam o desenvolvimento e o crescimento do ser humano.

Abraham Maslow é considerado o pai espiritual da corrente denominada de terceira força em psicologia, ou seja, a Psicologia Humanista e deseja compreender as mais elevadas realizações que os seres humanos são capazes de alcançar. Seus estudos não se embasaram em indivíduos “doentes” ou “anormais”, mas sim em pessoas cotadas por ele de possuidoras de saúde psicológica plena e realizadas completamente.

Maslow *“apresentou uma teoria que mostra uma imagem otimista e lisonjeira da natureza humana, uma concepção de saúde psicológica e de realização que pode ser considerada um bem-vindo antídoto para os aspectos doentios, preconceituosos e hostis que podemos encontrar em nossa vida cotidiana”* (Schultz; Schultz, 2002, pg. 397), ou seja, ele bate de frente, assim como outros autores da psicologia humanista, com a imagem reducionista e patológica de indivíduo, postuladas pelas outras forças psicológicas, como a psicanálise e o comportamentalismo.

Maslow criticava a ciência positivista e acreditava que as ciências mecanicistas clássicas, na época representadas pelo comportamentalismo, não eram adequadas para estudar o indivíduo inteiro, e sim uma parte dele, ou seja, somente os seus comportamentos. Portanto, ele definia uma ciência humanista não com o intuito de se opor ao postulado mecanicista, mas sim com o propósito de complementá-la, onde nessa nova ciência, se lidaria com questões de valor, individualidade, consciência, ética e outros valores grandiosos inerentes ao ser humano (Hall, Lindzey e Campbell, 2000).

## HISTÓRIA PESSOAL

Maslow nasceu na cidade de Nova Iorque, em 01 de abril de 1908, era filho de imigrantes russos pobres e ignorantes, mas que almejavam uma vida melhor para

o seu filho (Cloninger, 1999).” *Teve uma infância infeliz, pois seu pai era alcoólatra e pervertido distante, que desaparecia por longos períodos de tempo e sua mãe era intensamente supersticiosa, punindo o jovem Maslow pelo mínimo comportamento incorreto, rejeitando-o abertamente em favor dos seus dois filhos mais novos*” (Schultz & Schultz, 2002, pg. 395).

Esses autores dizem que Maslow, desde a infância, era dono de um enorme sentimento de inferioridade, em consequência do seu porte físico “esquelético” e de sua exacerbada narina, onde o mesmo, mais tarde, tentou compensar essa inferioridade desenvolvendo habilidades atléticas. Como não teve sucesso, ele voltou-se para a área dos estudos e livros, onde encontrou êxito nessa sua nova forma de “compensação” contra sua inferioridade. Maslow foi um grande interessado na obra de Alfred Adler, dissidente de Sigmund Freud e sua teoria dos sentimentos de inferioridade, pois ele fora um exemplo vivo de tais vivências.

Ele cresceu e viveu muito solitário, talvez em consequência de seu enorme complexo de inferioridade, onde ele próprio descreve que vivia em bibliotecas e no meio de livros (Cloninger, 1999).

Porém, apesar da infância dura e humilde, cheia de problemas, Maslow possuía um intelecto anormal, pois seu QI revelou um quociente de 195 (Maslow, 1954/1987, pg. XXXVI, ap. Cloninger, 1999).

Ele inicialmente estudou direito, não porque gostava, mas pelo fato de o seu pai querer um advogado na família. Posteriormente, Maslow desiste desse curso, por sentir que o mesmo não o atraía.

Maslow casou-se aos 20 anos de idade, quando ainda estava na faculdade, com sua prima Bertha, de 19 anos, a qual era artista e proporcionava um grande estímulo para o conhecimento global, holístico e integrado de Maslow. Após o seu casamento, Maslow sente uma profunda mudança, e descreve: “... O nascimento do meu bebê foi a gota d'água para colocar as coisas no seu devido

*lugar. Eu olhava para aquela coisinha pequena e misteriosa e me sentia extremamente estúpido. Estava atordoado pelo mistério e pela sensação de não ter realmente controle de nada. Sentia-me pequeno, impotente e frágil diante de tudo isso. Eu diria que alguém que tenha um bebê não pode ser um behaviorista...”* (Maslow, 1968, pg. 56, ap. Cloninger, 1999).

Maslow e sua esposa tiveram duas filhas. Foi advertido por sua esposa para que ele não fizesse experiências com elas (Cloninger, 1999).

Todos os diplomas conseguidos por Maslow foram da Universidade Wincosin.

No seu primeiro curso de psicologia, o mesmo descreveu como terrível e enxágüe, pois não tinha relação alguma com as pessoas. Maslow foi aluno, nesse curso de psicologia, de Titchener, o fundador da Escola Estruturalista, que contribuiu para que Maslow se afastasse e abandonasse o curso, em vista de sua forma estreita de abordar uma matéria tão ampla e complexa como o ser humano (Schultz & Schultz, 2002).

Esses dois autores citam que a princípio, Maslow era um grande comportamentalista e defendia a sua forma mecanicista e natural de ver o indivíduo. Porém, a deixou mais tarde por suas próprias experiências pessoais, e a sua exposição de outros conceitos como a filosofia, a gestalt e a psicanálise, fizeram com que o mesmo concebesse que a psicologia comportamental era extremamente reducionista e artificial (Maslow recebeu o título de bacharelado em 1930, de mestre em 1931 e de doutor (P.h. D) em 1934. Ele estudou o comportamento primata com Harry Harlow e o behaviorismo com Clark Hull, um eminente psicólogo experimental, e por 14 anos (de 1937 a 1951), trabalhou na Faculdade do Brooklyn College.

Em 1951, Maslow foi para a Universidade de Brandeis, onde permaneceu até 1969, além de estudar com vários psicoterapeutas famosos como Alfred Adler, Erich Fromm e Karen Horney.

Maslow se interessava pela psicologia desde o começo de sua carreira e sua tese tratava do relacionamento entre a dominância e o comportamento sexual entre os primatas, onde após deixar a Universidade de Wincosin, transcendeu sua investigação para o comportamento sexual humano, na qual foi baseada na noção psicanalítica de que o sexo é de suma importância para o comportamento humano.

Além de seu interesse no comportamento sexual, primeiramente de primatas e posteriormente de humanos, Maslow esteve envolvido com negócios de sua família, onde foi gerente industrial, de 1947 a 1949 (Maldi & Costa, 1972 ap. Cloninger, 1999), resultando em muitos pensamentos da Psicologia Industrial e Administrativa.

Ele também foi presidente da APA (Associação Americana de Psicologia) duas vezes, em 1967 – 1968, e de 1968 – 1970.

Maslow, apesar de ser considerado um fundador da psicologia humanista, não gostava que lhe atribuíssem tal rótulo e dizia: “... Nós não deveríamos ter que dizer *Psicologia Humanista*. O adjetivo deveria ser *desnecessário*. Eu sou *antidoutrinário*... Sou *contra qualquer coisa que feche portas e corte possibilidades*...” (Hall, 1968, p.57, ap. Fadman, Frager, 1986).

Depois de uma vida complexa, cheia de descobertas e experiências extraordinárias, Maslow sofreu um ataque cardíaco fatal em 8 de junho de 1970 (Hall, Lindzey e Campbell, 2000).

### ANTECEDENTES HISTÓRICOS

- Psicanálise: Maslow foi fortemente influenciado pela teoria psicanalítica, em vista de que, sua própria análise pessoal o afetou profundamente e o ajudou a delimitar os limites entre o conhecimento intelectual e a própria análise sentida na pele. Apesar de Maslow considerar na época que a psicanálise fornecia o melhor sistema para a análise e compreensão da psicopatologia,

ele também a definia como limitada, pois os fenômenos na sua compreensão eram todos rotulados e distorcidos e que a mesma só se ocupava de indivíduos “doentes”, não conseguindo enxergar nada de positivo no ser humano.

- Antropologia Social: outra fonte que exerceu muita influência sobre o trabalho de Maslow foi os trabalhos de Antropólogos Sociais como Malinowski, Mead, Linton e Ruth Benedict, que influenciou diretamente o seu trabalho posterior como psicólogo.
- Gestalt: Maslow também foi um grande estudioso da gestalt e admirador de Max Wertheimer, que concordava que se deve pensar algo como um todo ou padrões, e não em partes isoladas. Maslow sofreu também a influência do neuropsiquiatra Kurt Goldstein, o qual propunha que o organismo é um todo, e esse todo é afetado em sua totalidade pelo que acontece em qualquer uma de suas partes (Fadiman, Frager, 1986).

## CONCEITOS PRINCIPAIS DA TEORIA DE MASLOW

Maslow não concordava com o tipo de psicologia que se tinha até então, pois a achava pessimista, negativa e limitada, e encarava o indivíduo de uma maneira na qual ele passa a vida inteira evitando a dor e o sofrimento, deixando assim de viver a sua própria vida.

As abordagens psicológicas existentes se detinham somente nas fragilidades e não nas forças humanas para o crescimento. Essas abordagens já existentes exploravam os pecados e negligenciava as virtudes. “*Onde está a psicologia? questionava Maslow, que leva em conta a alegria, a exuberância, o amor e o bem estar na mesma extensão em que trata a miséria, o conflito, a vergonha e a hostilidade? A psicologia restringiu-se*

*voluntariamente à metade da sua jurisdição, e à pior metade...*” (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 356).

Maslow acreditava que os instintos não são maus por natureza. Pelo contrário, em todos os seres humanos existe um desejo de saúde, de bem estar e de crescimento inatos e inerentes ao indivíduo. Ele dizia que os indivíduos que são “neuróticos” ou “doentes”, o são não por forças inconscientes que o determinam, mas sim por que o ambiente os tornou assim, por meio da ignorância e patologia social, ou porque eles distorcem seu pensamento. Portanto, eles se tornam destrutivos quando sua natureza interior é distorcida, negada ou frustrada.

Tais autores dizem que Maslow sugeria que a neurose deveria ser interpretada como um fracasso do nosso crescimento pessoal, ou seja, a pessoa torna-se neurótica por não conseguir ser o que poderia ter sido, ter crescido sem nenhum tipo de impedimento ou entramento social.

Mas se o indivíduo tem um potencial inato para o crescimento, o que o impede de auto-realizar-se? Maslow propunha que seria a exposição a uma sociedade doente, que fazia com que o indivíduo se frustrasse e impedisse o seu crescimento, pois o mesmo agiria de acordo com as forças externas impostas pela sociedade e não de acordo com suas potencialidades genuínas e inatas de crescimento.

Segundo Lindzey, Campbell e Hall (2000), há também duas defesas internas que nos impedem de estar em contato com nós mesmo. A primeira seria o **Complexo de Jonas**, que destaca a nossa tendência a temer e a tentar fugir do nosso destino e de nossas possibilidades de crescimento, e a segunda é que *“ocorre uma dessacralização quando aprendemos a negar as qualidades impressionantes, simbólicas e poéticas de pessoas ou atividades”* (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 357).

## **AUTO-ATUALIZAÇÃO OU AUTO-REALIZAÇÃO**

Maslow é um teórico muito conhecido da psicologia em decorrência desses termos auto-atualização ou auto-realização, onde afirmava que todos os indivíduos, sem exceções, têm uma tendência a serem auto-atualizadores.

Ele definiu vagamente esse termo auto-atualização, dizendo que é o *“uso e a exploração plenos de talentos, capacidades, potencialidades, etc”* (Maslow, 1970, pg. 150, ap. Fadiman e Frager, 1986, pg. 262).

Ele queria estudar indivíduos que fossem psicologicamente saudável, livres de patologias, pois afirmava que estudando tais indivíduos patológicos, os resultados seriam uma psicologia limitada e restrita. Portanto, ele se esforçou para escolher e incluir em seus estudos, pessoas que segundo seus critérios, tinham realizado suas potencialidades integralmente, sem intervalos ou cortes no seu desenvolvimento pessoal.

O grupo de estudo escolhido por Maslow consistia de aproximadamente dezoito indivíduos, sendo nove que viviam na sua época, como Ruth Benedict, Max Wertheimer e alguns dos seus amigos e conhecidos e os outros nove foram figuras históricas como Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Jane Adams, William James, Albert Schweitzer, Aldous Huxley e Baruch Spinoza (Fadiman e Frager, 1986; Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Maslow estudava os valores e atitudes desse grupo de pessoas, sem se preocupar em ocupar o seu tempo catalogando e rotulando síndromes e patologias onde, segundo ele, levaria a uma compreensão falha de indivíduo.

Maslow (1970, pgs: 153-157 ap. Fadiman e Frager, 1986, pg.263), relaciona as seguintes características de pessoas auto-atualizadoras:

- “Elas têm uma percepção mais eficiente da realidade e relações mais satisfatórias com ela”;
- Desenvolvem uma aceitação (de si, dos outros, da natureza)”.
- Têm espontaneidade, simplicidade

e naturalidade”.

- Concentra-se no problema, e não se centram em torno do ego;
- Têm qualidade de desprendimento e necessidade de privacidade;
- Autonomia, independência em relação à cultura e ao meio ambiente, são quesitos cruciais para o indivíduo auto-Atualizador;
- Há uma pureza permanente de apreciação, além de experiências místicas e culminantes;
- Há um sentimento de parentesco com os outros;
- Relações interpessoais mais profundas e mais intensas.
- A estrutura de caráter democrático sempre está presente;
- Há sempre um discernimento entre os meios e os fins, entre o bem e o mal;
- Desenvolvem um senso de humor filosófico e não hostil;
- Criatividade auto-Atualizadora está presente na personalidade de um indivíduo auto-Atualizado;
- Resistência à aculturação, ou seja, a transcendência a qualquer cultura específica.

Resumindo, as pessoas auto-Atualizadoras são orientadas realisticamente, ou seja, exercem um nível de aceitação de si mesmas, das outras pessoas e do mundo como realmente são, além de serem demasiadamente espontâneas, tendo como cerne, os problemas a serem resolvidos, e não em si mesmas. Essas pessoas também exercem uma tendência ao destacamento e necessitam de privacidade, pois são independentes e caminham por si próprias. A maioria delas já vivenciou uma experiência de caráter místico, embora a mesma não esteja relacionada com religiosidade, e desenvolvem uma visão das pessoas e coisas de uma maneira nova, e não estigmatizada ou estereotipada, além de terem relacionamentos com outras pessoas significantes, profundos e não esporádicos e apáticos. Esses indivíduos são mais democráticos, não confundem os meios com os fins, e possuem um senso de humor filosófico, sem hostilidade, além de serem muito

criativos e resistem ao conformismo imposto pela cultura e pela sociedade (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Porém, é bom salientar que as pessoas auto-Atualizadoras não eram indivíduos perfeitos, de modo que não exista uma criatura assim, pois eles também compartilhavam de muitos problemas enfrentados por pessoas “comuns”, como ansiedades, conflitos, culpas, etc.

Dessa maneira, não devemos confundir a individualização com a perfeição, pois a mesma “*não é uma ausência de problemas, mas sim um deslocamento de problemas transitórios ou irreais para problemas mais reais*”.(Maslow, 1968, pg. 147, ap. Fadiman e Frager, 1986, pg. 264).

Se sabemos as características de pessoas auto-Atualizadoras e temos um potencial inato para o crescimento, qual o caminho para se chegar a tal estado?

Segundo Campbell, Hall e Lindzey, 2000, pg. 362, “*essas pessoas são aves raras...*”.

Como chegar a ser uma dessas aves e voar com as próprias asas, rumo à realização pessoal?

Maslow definiu oito modos de se chegar à auto-Atualização, de modo que não é uma regra, ou lista que deve ser seguida rigorosamente, mas todos os seus conceitos devem ser seguidos:

1. Não estarmos alheios e indiferentes ao que ocorre dentro de nós ou ao nosso redor, onde devemos “*experienciar algo de modo pleno, intenso e desinteressado, com plena concentração e total absorção todos os acontecimentos e fatos que ocorreram em nossas vidas*” (Maslow, 1971, pg. 45, ap. Fadiman e Frager, 1986, pg. 264);
2. Saber escolher, pois em toda escolha há um aspecto negativo e outro positivo, e optar por um desses aspectos significa perder o outro. Portanto, a auto-Atualização significa fazer de cada escolha uma opção para o crescimento;
3. Ser autêntico e genuíno; tornar-se verdadeiro ou existir de fato,

fazendo coisas ou executando tarefas que realmente gosta (sair de casa quando realmente estiver afim, “beijar” uma pessoa quando realmente ela lhe agrada e assim por diante), ou seja, decidir sozinho sobre suas escolhas, não seguindo opiniões alheias ou imposições sociais.

4. Procurar as respostas dentro de nós mesmos, não usando máscaras que camuflam ou distorcem o seu eu verdadeiro e assumir a responsabilidade por seus próprios atos e comportamentos;

Esses primeiros passos nos ajudam a desenvolver capacidades de “melhores escolhas de vida”, pois aprendemos a confiar mais em nós mesmos, a sermos mais independentes, além de termos mais autonomia e julgamento emancipados;

1. Ser auto-atualizado também é desenvolver suas próprias potencialidades, ou seja, trabalhar de forma plena e completa suas aptidões, como percepção, compreensão e inteligência, para fazer bem aquilo que nos dispusemos a executar. Todavia, ao contrário do que a maioria das pessoas pensam, um grande talento ou inteligência não é sinônimo de auto-atualização, pois eles precisam ser trabalhados de forma genuína para se tornarem realizadores, de modo que, *” auto-atualização não é uma coisa que alguém tem ou não tem..., mas refere-se ao modo contínuo de viver, trabalhar e relacionar-se com o mundo, e não a uma simples realização”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 265).
2. Estarmos buscando vivenciar mais as experiências culminantes, as quais nos deixam mais conscientes e íntegros de nós mesmos e do mundo, amando e aceitando os outros e o próprio mundo como realmente são, e com maiores capacidades de usar nossas energias de modo mais construtivo, claros e livres de

conflitos interiores (Fadiman e Frager, 1986).

3. Reconhecer e nos tornarmos mais conscientes de nossas próprias defesas, de modo que, trabalhando com esses aspectos como repressões, projeções e outros mecanismos que distorcem nossa auto-imagem e a do mundo na qual estamos inseridos.

### **EXPERIÊNCIAS CULMINANTES**

(Fadiman e Frager, 1986) ou

**EXPERIÊNCIAS DE PICO** (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Maslow definiu experiências culminantes ou experiências de pico aos momentos especialmente felizes e excitantes na vida de todo indivíduo, onde na maioria das vezes, são raras à maioria de nós, pois preocupados com conceitos vis, banais e fúteis, não percebemos essas experiências inspiradoras provocadas pela apreciação de uma boa música, um pôr-do-sol, ou seja, experiências nas quais a maioria de nós deixa passar despercebida, pois os seres humanos tendem a viver uma vida com uma relativa desatenção, tédio ou falta de envolvimento, e os mesmos só poderão alcançar essas experiências de pico, quando se tornarem profundamente envolvidos, excitados e absorvidos no mundo (Fadiman e Frager, 1986).

### **EXPERIÊNCIAS PLATÔ**

Esse conceito é um pouco parecido com as experiências culminantes, todavia, enquanto que na primeira essa experiência possa durar pouco tempo, que varia de poucos minutos a algumas horas, a Experiência Platô representa uma nova maneira de vivenciar o mundo, com uma mudança radical de atitude, que pode afetar e alterar todo o ponto de vista de um indivíduo e criar novos conceitos de vivenciar o mundo e uma nova consciência de si mesmo (Fadiman e Frager, 1986).

Tais autores propunham que Maslow, no decorrer dos seus estudos,

notou que existem pessoas auto-atualizadoras que transcendem suas experiências culminantes, que esses indivíduos são na maioria das vezes mais conscientes do sagrado, exercem uma visão mais holística e valorizam as experiências místicas e transcendentais que ocorrem em suas vidas.

Maslow chegou a distinguir três tipos de indivíduos auto-atualizadores:

- Auto-atualizadores psicologicamente saudáveis;
- Seres humanos produtivos (com pouca ou nenhuma experiência transcendente);
- Indivíduos onde o *“vivenciar transcendente é central em suas vidas”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 267).

## HIERARQUIA DAS NECESSIDADES

Maslow propôs também a existência de cinco tipos de necessidades que motivam os indivíduos a alcançar novas conquistas e potenciais, e segundo ele, essa hierarquia das necessidades tem raízes genéticas e são características de todos os seres humanos (Wagner III e Hollenbeck, 2002).

Essas necessidades básicas são o que podem definir a neurose ou outros desajustamentos da personalidade, onde segundo essa perspectiva, são doenças de carência, ou seja, causadas em consequência da privação de uma ou mais necessidades dessa hierarquia (Fadiman e Frager, 1986).

Portanto, para a pessoa conseguir tornar-se auto-atualizadora, ela precisa satisfazer as necessidades que estão na escala mais baixa na “pirâmide” da hierarquia das necessidades, antes que a próxima necessidade dessa hierarquia surja para nos motivar (Schultz & Schultz, 1981).

Segundo Maslow, as pessoas se desenvolvem ao longo de vários níveis até atingir o ápice, ou seja, a auto-atualização ou auto-realização, que é a necessidade mais alta de sua “pirâmide”, onde o próprio Maslow afirma que são poucas essas pessoas que atingem esse nível maior da hierarquia, pois a maioria fica

presa a um nível inferior (Cloninger, 1999).

Como citado atrás, à medida que as necessidades que se encontram na escala mais baixa da pirâmide vão sendo satisfeitas, outras mais altas vão surgindo.

Há também as necessidades de níveis superiores e as de níveis inferiores; a primeira traz uma motivação de crescimento e a segunda, uma motivação de deficiência. Analisando cada escala da pirâmide, o nível mais baixo na hierarquia de Maslow é o das necessidades **fisiológicas**, que incluem fome, sexo, sede e outras fontes somáticas e fisiológicas. A não satisfação dessas necessidades impede que outras mais altas da escala sejam satisfeitas, pois provocam uma motivação de deficiência, que precisa ser satisfeita a toda maneira. Caso contrário, elas passam a dominar as pessoas.

Segundo esses autores, se essas primeiras necessidades forem satisfeitas, emergem novas necessidades. Portanto, o próximo conjunto de necessidades a emergir é o das necessidades de **segurança**, que incluem estabilidade, dependência, proteção, ausência de medo, etc.

O terceiro grupo de necessidades a emergir depois de que os outros dois anteriores forem satisfeitos são as necessidades **de amor e pertencimento**, que são representadas pela necessidade de amigos, família e relações afetuosas com pessoas em geral e, segundo Maslow, a frustração dessas necessidades é o núcleo mais comum encontrado nos casos de desajustamento e patologia mais graves (Maslow, 1970, pg. 44, ap. Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

O quarto nível da hierarquia são as necessidades de **estima**, que podem ser divididas em dois conjuntos:

- Auto-estima – desejo de força, conquistas, domínio, etc;
- Estima dos outros – fama, status, dominação, atenção, dignidade,

etc.

Maslow, assim como Alfred Adler, acreditava que a frustração das necessidades de auto-estima implica na aquisição de um complexo de inferioridade (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

No último e mais alto nível na “pirâmide” das necessidades, encontra-se a auto-realização, ou seja, essa necessidade emerge quando todas as outras já estiverem sadas saciadas. Com isso, o indivíduo terá a capacidade de experienciar o seu eu verdadeiro, ser aquilo que realmente é.

### **METAMOTIVAÇÃO**

Refere-se à necessidade de crescimento e a um comportamento inspirado por valores, e está presente comumente em pessoas auto-atualizadoras, as quais já estão devidamente gratificadas em suas necessidades inferiores. A metamotivação é algo devotório, que está fora de si próprio, e é o que faz os indivíduos serem fiéis para com metas e ideais (Fadiman e Frager, 1986).

Maslow diz que essas metanecessidades estão ligadas às necessidades básicas e à frustração dessas metanecessidades. Podem ocasionar as metapatologias, que seria a ausência de valores ou um sentido de realização na vida. Portanto, Maslow salienta *“que um sentido de identidade, uma carreira meritória e o compromisso com um sistema de valores são tão essenciais ao bem-estar psicológico quanto à segurança, amor e auto-estima”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 268).

Podemos considerar as metanecessidades instintóides, ou seja, elas são biologicamente necessárias e tão importante quanto as nossas necessidades básicas, e são de extrema importância para se evitar doenças e viver a plena humanidade (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

### **QUEIXAS E METAQUEIXAS**

Maslow sugere que nossas

queixas e reclamações correspondem aos níveis de necessidade que são frustradas. Ele argumenta que as metaqueixas referem-se a frustrações de metanecessidades, e que as mesmas são um indicativo de que tudo, na medida do possível, está indo razoavelmente bem. Da mesma forma, Maslow acredita que essas metaqueixas nunca deveriam se extinguir. Na verdade, deveríamos seguir para um nível mais elevado de queixas, pois segundo ele, as queixas são uma boa medida da quantidade e do grau de esclarecimento de um indivíduo ou de uma comunidade e o quanto eles almejam a atualização (Fadiman e Frager, 1986).

### **MOTIVAÇÃO DO SER E DEFICIÊNCIA DO SER (MOTIVAÇÃO S E DEFICIÊNCIA S)**

Maslow diz que a maior parte das abordagens psicológicas, destacando-se as reducionistas e as deterministas, se ocupam apenas da motivação de deficiência do indivíduo, concentram-se na privação ou frustração de alguma necessidade básica, como a fome, a dor, o medo e o sexo. Todavia, Maslow acreditava que essa estratégia é ineficaz e ultrapassada, e sugere que quando o organismo não sente fome, dor ou medo, aparecem novas motivações, tais como curiosidade e alegria. Dessa forma, a “Motivação do Ser” refere-se ao prazer de conseguir ou procurar alguma meta considerada positiva, com o crescimento ou a própria metamotivação (Fadiman e Frager, 1986), almejando as necessidades que transcendem a hierarquia básica, fisiológica e instintual do indivíduo.

### **COGNIÇÃO DE DEFICIÊNCIA E COGNIÇÃO DO SER (COGNIÇÃO D E COGNIÇÃO S)**

Além das necessidades denominadas conativas, que estão inseridas na hierarquia das necessidades, Maslow sugere que também possuímos

necessidades cognitivas, que se inserem no nosso desejo de aprendermos e compreendermos algo (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Dessa maneira, Maslow divide essas necessidades cognitivas em Cognição D e Cognição S. Na primeira, os objetivos e necessidades são vistos com o único intuito de preencher a necessidade que motiva. Em outras palavras, um indivíduo que está com sede, tende a almejar e a procurar somente água. Já na Cognição S, não há essa comparação ou avaliação, pois a atitude central da Cognição S é a valorização daquilo que realmente é. Aquilo que é percebido é valorizado e avaliado em e por si mesmo, não tendo nenhuma relevância para interesses pessoais (Fadiman e Frager, 1986).

#### **VALORES DE DEFICIÊNCIA E VALORES DO SER (VALOR D E VALOR S)**

Maslow, em sua obra e estudos, não trata diretamente dos Valores D, mas coloca em evidência os Valores S (Fadiman e Frager, 1986), assemelhando esses valores a uma “tabela periódica”, que seria útil para identificar patologias até então não descobertas (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Ele *“relacionou os seguintes Valores S: verdade, bondade, beleza, totalidade, transcendência de dicotomia, vivacidade, unicidade, perfeição, necessidade, inteireza, justiça, ordem, simplicidade, riqueza, tranqüilidade, alegria e auto-suficiência”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 270).

#### **AMOR DE DEFICIÊNCIA E AMOR DO SER (AMOR D E AMOR S)**

Maslow acreditava que o Amor S é aquele amor incondicional, puro, onde o indivíduo está profundamente interessado na essência ou exclusivamente pelo ser do outro. Não é de caráter possessivo e está estreitamente ligado ao bem estar do outro. Em contrapartida, o Amor D é aquele que preenche uma lacuna, uma necessidade, de sexo, auto-estima, medo

da solidão ou pelo próprio narcisismo. É aquele amor que, quanto mais a pessoa é gratificada, mais se intensifica. Esse amor, dependente e condicional, é menos duradouro do que o Amor S e tende a se corroer com o passar do tempo. Já o Amor S é rico, mais satisfatório e duradouro, além de ser independente qualquer tipo de gratificação para existir (Fadiman e Frager, 1986).

#### **EUPSQUIA**

Esse termo foi proposto por Maslow para designar uma comunidade de indivíduos psicologicamente saudáveis e auto-atualizadores, onde todos esses indivíduos estariam engajados no intuito de desenvolver aquilo que lhes é dado inatamente, o seu potencial para o crescimento. Maslow chegou também a usar práticas eupsiquianas na administração, onde esta substituiria as práticas autoritárias em gerenciamento de empresas (Fadiman e Frager, 1986)

#### **SINERGIA**

Descrito primariamente por Ruth Benedict, esse conceito refere-se ao grau de cooperação e harmonia interpessoal em uma determinada sociedade. Ruth Benedict dizia que há sinergia social, tanto na sociedade ou comunidade, quanto na esfera individual, e acreditava que sob baixa sinergia social, o sucesso de um membro causa perda ou fracasso do outro. Em uma comunidade sob elevada sinergia social, há uma cooperação recíproca, atingindo o pico e satisfazendo todos os membros do grupo. Isso também se aplica em indivíduos, nos quais *“a identificação com outros tende a promover uma alta sinergia individual”*(Fadiman e Frager, 1986, pg. 271).

#### **UMA PSICOLOGIA TRANSCENDENTE E TRANSPESSOAL**

Maslow, ao desenvolver sua teoria, já acreditava que haveria de desenvolver-se um novo campo da psicologia, que não se ocupasse apenas da consciência ou inconsciência, e sim transcendesse as

capacidades e potencialidades humanas para o além-do-humano, ou seja, uma abordagem psicológica que incluísse o estudo da religião, investigações sobre a natureza, parapsicologia e estados alterados da consciência. Ele já descrevia algumas dessas experiências em conceitos como as experiências culminantes, valores do ser, metanecessidades, entre outros, que elevam as experiências humanas a estados não conscientes, além do físico (Fadiman e Frager, 1986).

### **CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO SEGUNDO MASLOW**

De acordo com Maslow, as pessoas se desenvolvem ao longo de vários níveis até atingirem o ápice, a auto-atualização. O mesmo afirma que são poucas essas pessoas que conseguem alcançar esse nível, pois as maiores ficam paradas em um nível inferiores (Cloninger, 1999).

Ele abordava o crescimento psicológico de acordo com suas satisfações bem sucedidas de necessidades mais elevadas e satisfatórias, pois Maslow acreditava que a frustração de necessidades inferiores pode fixar o indivíduo em um determinado nível de funcionamento. Com isso, o indivíduo não pode almejar conseguir um nível de auto-atualização até que outras necessidades mais baixas estejam satisfeitas (Fadiman e Frager, 1986).

Dessa forma, os obstáculos que entram o crescimento do indivíduo, segundo Maslow, podem estar em influências negativas experimentadas no passado, além de pressão social e do grupo onde ele está inserido, que o faz, na maioria das vezes, viver de forma inautêntica e incongruente consigo mesmo. Maslow também acreditava que as defesas internas, que todos temos, nos mantêm fora do contato conosco mesmo, auxiliando para que o indivíduo não se desenvolva. Além desses fatores que limitam o crescimento psicológico do indivíduo, Maslow também salienta que hábitos pobres freqüentemente também inibem o desenvolvimento, onde se inclui o vício de drogas ou bebida, alimentação

deficiente, entre outros hábitos que prejudicam a saúde e faz com que os indivíduos funcionem de maneira ineficiente e incompleta (Fadiman e Frager, 1986).

Um outro entrave ao crescimento do ser humano são as defesas egóicas, nas quais Maslow acrescentou mais duas além das propostas pela psicanálise: a dessacralização (1) e o Complexo de Jonas (2) (Fadiman e Frager, 1986).

### **BUSCANDO A AUTO-ATUALIZAÇÃO**

Bom, já sabemos que, para caminhar de encontro à auto-atualização, devemos satisfazer todas as nossas necessidades consideradas mais “baixas” e básicas.

Mas apesar dessas primeiras necessidades encontrarem-se estreitamente ligadas ao corpo físico, Maslow não descreve em pormenores o papel desse corpo no processo de auto-atualização. Entretanto, o próprio Maslow descreve que é importante darmos ao nosso corpo o que lhe é pertinente (Fadiman e Frager, 1986).

Outro fator crucial na caminhada para a auto-atualização é a vontade, a qual Maslow descreve como um ingrediente vital no processo de auto-atualização a longo prazo, e acreditava que indivíduos auto-actualizadores trabalham mais determinados para atingir certos objetivos, pois auto-actualização significa “lutar” para se fazer bem aquilo que a pessoa realmente sabe fazer bem (Fadiman e Frager, 1986).

Tais autores citam que as emoções também têm uma singular importância no processo de auto-actualização. Maslow acreditava que emoções negativas, tensão e conflito, consomem muita energia, além de inibirem o funcionamento efetivo.

Maslow também descreve a importância e a necessidade de um pensamento holístico, que consiga enxergar os acontecimentos e fatos como um todo, e não em partes isoladas, onde o mesmo deveria diferenciar a figura (o que é mais importante) do seu fundo (aquilo que não é tão relevante).

## **O SELF**

Assim como os outros teóricos da psicologia humanista, *“Maslow define o self como a essência interior da pessoa ou sua natureza inerente – seus próprios gostos, valores e objetivos”* (Fadiman e Frager, 1986, pg. 276).

## **A TERAPIA**

Maslow não se interessou muito pela terapia em si, se restringindo mais à área de pesquisa e escrita. Todavia, Maslow se submeteu à psicanálise por muitos anos e, antônimo a esse tipo de terapia, salientava que a relação entre terapeuta e cliente deveria ser semelhante à relação de um irmão ou irmã mais velha, e que consiga ajudar o outro sem interferir nas suas próprias crenças e subjetividades (Fadiman e Frager, 1986).

# PSICODRAMA

(Jacob L. Moreno)



Uma outra escola da Psicologia Humanista é o Psicodrama, derivada da Socionomia, um ramo do projeto geral moreniano;

A socionomia é um projeto de uma nova sociologia, onde a preocupação se concentrava em estudar as formações e tensões sociais no aqui e agora.

A socionomia se divide em 3 grandes ramos:

1. **SOCIOMETRIA:** ciência que mede o relacionamento humano, dinâmico dos grupos, relações sociais e dinâmicas inter e intragrupal, cujo instrumento principal é o teste sociométrico, que tem como finalidade esclarecer a rede de vínculos que constituem a estrutura dos grupos;
2. **SOCIODINÂMICA:** estuda a estrutura dos grupos sociais, tanto isolados como associações de grupos, utilizando para isso o “role-playing”, que é um jogo dramático de papéis, com um método de encenação humano, que implica o comportamento realizado em situações imaginárias, que permitem a explicitação de conflitos de papéis e de jogar de “ser o outro”;
3. **SOCIATRIA:** é a ciência do tratamento dos sistemas sociais e é dela que se originou o

psicodrama.

O Psicodrama é um método ativo da psicoterapia, como dito acima, é derivado da psiquiatria, que é um dos ramos da socionomia, que se utiliza processos dramáticos, procedimentos teatrais e interação social, que visa descobrir a verdade da vida de cada pessoa em relação com as outras pessoas e seu ambiente.

O Psicodrama foi criado por Moreno, onde reunia em Viena, na Áustria, as crianças nos jardins públicos, para propor-lhes encenações de histórias espontâneas e criativas.

O mesmo ocorreu com o término da primeira guerra mundial, onde Moreno fazia grupos com refugiados de guerra, para ajuda-los em sua recuperação psicológica.

A visão psicodramática, é que o indivíduo tem participação na realidade através de papéis. Nesse exercício dos papéis, nos deparamos sempre com um contra papel. Um exemplo disso é quando estou na sala de aula, estou representando o papel de aluno, quando estou em casa, represento o papel de filho, quando estou com a minha namorada, represento o papel de namorado e muitos outros papéis que representamos no decorrer de nossas vidas. E para cada **papel**, sempre existe um **contra-papel**, ou seja, quando estou na escola, o meu contra-papel é o professor, quando estou em casa, são meus pais, quando estou namorando, a conta-papel seria a minha namorada, e às vezes pode haver conflitos entre eu represento um papel e o meu contra-papel.

Nesse caso o Psicodrama beneficia o indivíduo ao proporcionar o mesmo poder de atuar papéis da vida real, como numa atuação cênica e é nessa ação que é chamado também de dramatização, que se pressupõe que o indivíduo possa desenvolver, recuperar e expressar sua espontaneidade e criatividade.

Como na Gestalt-terapia e na rogeriana, o psicodrama acredita que o homem já nasce com um potencial inato

para essa espontaneidade, só que por forças do ambiente ou por um fenômeno chamado “**Conserva Cultural**” (que são criações e aquisições que vão se tornando repetitivas e rígidas, dominadas pela inércia conservadora), deixamos de viver nossa espontaneidade e criatividade, vindo-nos a adoecermos.

O Psicodrama resgata o homem psicodramático que existe dentro de cada um de nós, com sua sensibilidade, genialidade e disposição para continuar criando.

O psicodrama se viabiliza sobre três pontos fundamentais:

**Contextos** – são os encadeamentos, vivências e experiências de pessoas que se relacionam numa contingência e são três os contextos: social. Grupal e dramático;

**Instrumentos** – são os meios empregados na execução dos métodos e das técnicas psicodramáticas;

**Etapas** – são os processos pelo qual se passa uma sessão psicodramática. As etapas são:

**Aquecimento:** grupo mobilizado para a ação;

**Dramatização:** ação dramática propriamente dita;

**Compartilhar:** o indivíduo expõe seus sentidos em relação ao dramatizado, ficando em igualdade de posição com o protagonista.

# TEORIA DA APRENDIZAGEM SOCIAL

(Albert Bandura)



## PREFÁCIO

**Q**uando olhamos através da história e vemos a teoria comportamental, é quase impossível não ver as marcas profundas que o seu fundador, John B. Watson deixou. Principalmente aquelas que marcam a psicologia como ciência objetiva e positivista. Cinquenta anos depois de sua fundação, Skinner, com o seu comportamentalismo radical, inova e reformula alguns conceitos de Watson, inaugurando uma nova fase dessa escola, o neocomportamentalismo. Essa nova abordagem pregava conceitos como a crença na hereditariedade e genética, que foi negligenciada nos escritos de Watson. Entretanto, Skinner ainda mantinha aquela posição inexorável de objetividade e uma ênfase nos comportamentos observáveis, e exclusão dos processos mentais e subjetivos. Todavia, apesar de toda influência exercida por esses teóricos comportamentalistas, começaram a surgir várias divergências de idéias entre aqueles que se identificavam com o próprio comportamentalismo. Essas pessoas questionavam conceitos como a negação total dos processos mentais ou cognitivos, afirmando que esses

processos também são de suma importância para a compreensão do comportamento e da personalidade. Assim, nasce uma nova fase da escola comportamentalista, o neocomportamentalismo, dando uma ênfase maior aos processos cognitivos e mentais (Schultz & Schultz, 2002).

Dessa maneira, nasce a teoria da aprendizagem social, que se baseia na premissa de que o comportamento humano é amplamente adquirido e que os princípios de aprendizagem são suficientes para explicar o desenvolvimento e a manutenção do comportamento (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Entre os principais teóricos, podemos citar Albert Bandura, que tenta reparar a negligência de seus conterrâneos comportamentalistas diante dos processos mentais e cognitivos. Ele propôs que muitos aspectos da personalidade e do comportamento do indivíduo podem ser resultado da interação dos indivíduos com outros indivíduos, e que o comportamento pode ser aprendido através de um processo imitativo (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Bandura, assim como os outros teóricos da aprendizagem social, discorda da demasiada ênfase que os comportamentalistas davam ao ambiente. Também se opõe à idéia de que o indivíduo é determinado ou controlado por forças ambientais.

Assim, Bandura propõe uma teoria que dá ênfase aos aspectos ambientais, mas não coloca esses aspectos como a chave do funcionamento humano. Ele desvia a sua atenção para os aspectos sociais e os relacionamentos interpessoais do indivíduo, inferindo que o mesmo pode ser o fruto de determinados comportamentos ou até mesmo da personalidade do indivíduo.

## HISTÓRIA PESSOAL

*“Albert Bandura nasceu em 04 de dezembro de 1925, na província de Alberta, Canadá”* (Cloninger, 1999, pg. 378).

Seus estudos fundamentais e

secundários foram feitos na pequena cidade de Mundare e trabalhou na auto-estrada do Alasca. Depois disso, se ingressou na Faculdade da University of British Colúmbia, formando-se três anos mais tarde (Cloninger, 1999).

Depois de formado na faculdade, Bandura estudou Psicologia Clínica na Universidade de Iowa, recebendo seu P.h.D em 1952 (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Foi em Iowa que Bandura conheceu sua futura esposa, Virgínia Vanus, que na época, era professora da Escola de enfermagem, e com quem posteriormente teria duas filhas (Cloninger, 1999).

Depois disso, Bandura, já no término de seu pós-doutorado em Psicologia Clínica, aceita um cargo na Universidade de Stanford (hoje a atual David Starr Jordan Professor of Social Science), em 1953. Lá, ele inicialmente começou como interno (Cloninger, 1999), chegando a chefe do Departamento de Psicologia. Já em 1974, Bandura foi eleito presidente da APA (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Bandura sempre teve interesses intensos na psicologia, não se restringindo somente a preocupações terapêuticas. Ele também abordava questões mais amplas relacionadas com o desenvolvimento infantil e problemas sociais. Bandura, além de seu profundo interesse em pesquisas, também gostava de alpinismo e de ópera (Cloninger, 1999).

Ele batalhou sempre durante a sua carreira para que se mudasse o paradigma acerca da teoria comportamental radical (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

## **A TEORIA COGNITIVA SOCIAL**

Apesar da abordagem de Bandura ser de ênfase comportamentalista, ele discordava de Skinner nos seguintes pontos:

- O comportamentalismo radical de Skinner só se ocupa em estudar sujeitos individuais, quando esses não eram substituídos por ratos, pombos ou esquilos. Bandura

acreditava que o comportamento é formado ou modificado apenas em interações sociais. Os comportamentos se dão quando interagimos uns com os outros. Bandura ressalta também que no mundo moderno, qualquer pesquisa que não envolva tais interações sociais, pode ser considerada ultrapassada e ineficaz, pois poucas pessoas agem em um isolamento social ou são repelentes à presença dos outros (Schultz e Schultz, 2002).

- Bandura acreditava numa forma de comportamentalismo menos extrema que a de Skinner, ressaltando um interesse nos processos cognitivos, totalmente descartado na teoria skineriana;
- Apesar de concordar com Skinner que o comportamento humano pode se modificar em consequência do reforço, Bandura acredita que esse reforço nem sempre precisa ser vivenciado, como era proposto por Skinner. Segundo Bandura, todo tipo de comportamento pode ser aprendido na ausência do reforço;
- Bandura também divergia com Skinner quando o assunto era reforço. Para Skinner, *“sempre há uma ligação entre o estímulo e a resposta, ou entre o comportamento e o reforço”* (Schultz e Schultz, 2002, pg. 289). Já na visão de Bandura, ao invés disso, há um mecanismo que media esses dois termos. Esses mediadores são os processos cognitivos do indivíduo
- Para Skinner, quem *“controla os reforços controla o comportamento. Para Bandura, quem controla os modelos de uma sociedade, controla os comportamentos”* (Schultz e Schultz, 2002, pg. 289).

Dessa forma, o conceito principal da teoria de Bandura é que podemos regular e orientar o nosso comportamento visualizando ou imaginando

conseqüências ainda não vivenciadas desse comportamento, tomando uma decisão consciente de se queremos nos comportar ou não da mesma maneira (Schultz e Schultz, 2002).

Bandura utiliza um conceito denominado de **reforço vicário** que significa que podemos ser reforçados e modelarmos o nosso comportamento de acordo com a observação dos comportamentos dos outros e suas possíveis conseqüências. Assim podemos antecipar e avaliar as conseqüências de determinados comportamentos, apenas observando os outros, e decidindo se adotamos ou não tal comportamento

## PRINCIPAIS CONCEITOS DA TEORIA DE BANDURA

### REFORMULAÇÃO DO REFORÇO

Bandura, como já citado anteriormente, discorda de alguma das idéias propostas por Skinner. Uma delas é o conceito de reforço. Bandura rejeita a maneira como Skinner entende o reforço. Para ele, o reforço serve como uma influência antecedente, ao invés de conseqüente, como descrito por Skinner.

Dessa forma, o reforço para Bandura não funciona de maneira mecânica. Ele sugere que os indivíduos já são reforçados só pelo fato de observarem um determinado comportamento em uma outra pessoa (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Através da observação, *“elas desenvolvem hipóteses sobre as prováveis conseqüências de produzir aquele comportamento no futuro”* (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 463).

Assim, as hipóteses exatas e adaptativas produzem bons desempenhos e as hipóteses inexatas e desadaptativas, levam a um comportamento ineficaz ou à fuga de tal comportamento

Para Bandura, um reforço é algo que funciona de uma maneira informativa e motivacional, e não como um reforçador mecânico de resposta (Bandura, pg. 177 b, pg. 21, ap. Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Bandura propôs dois tipos de reforços:

**AUTO-REFORÇO** – esse tipo de reforço ocorre quando um indivíduo faz uma comparação de seus comportamentos com os seus padrões internos. Dessa forma, se esse comportamento corresponde àquele disposto internamente, há um sentimento de satisfação e orgulho. Entretanto, se o comportamento não corresponde ou viola esses padrões internos, o indivíduo se sente culpado ou insatisfeito.

Bandura afirmava que “os indivíduos servem como poderosos reforçadores para o próprio comportamento” (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pgs. 463-464). Sugeriu também que o auto-reforço agia como um norteador ao indivíduo, dando ao mesmo um sentido de autodireção.

**REFORÇO INDIRETO ou REFORÇO VICÁRIO** – é quando um indivíduo passa a antecipar conseqüências semelhantes àquelas observadas em experiências vividas por outras pessoas. Dessa forma, Bandura afirma que um indivíduo pode ser reforçado sem mesmo experienciar uma conseqüência ou produzir algum comportamento. Bandura também afirma que a maior parte do comportamento *“é aprendido observacionalmente por meio da modelagem, onde observamos os comportamentos dos outros e utilizamos essa informação para o nosso comportamento subsequente”* (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 464).

### AUTO-EFICÁCIA OU AUTO-EFICIÊNCIA

A auto-eficácia ou auto-eficiência é a convicção plena que um indivíduo tem de que pode realizar um determinado comportamento (Cloninger, 1999).

É literalmente quando usamos a expressão comum “ele confia no seu taco”. É aquele indivíduo que “se garante” e não tem medo de realizar algo, por mais difícil que seja.

Bandura mostrou que as pessoas que possuem uma auto-eficácia elevada acreditam que são capazes de lidar com todos os eventos de sua vida (Schultz & Schultz, 2002).

Dessa maneira, Bandura afirma que o que gera um problema ou desconforto ao indivíduo é nada mais, nada menos do que uma certeza quase que absoluta de que não conseguirá realizar certas tarefas e de lidar bem com certas situações (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Bandura sugere que se você crê que não conseguirá passar em um curso que se exija vários seminários, talvez você nunca se matriculará em um, mesmo que seja alguma coisa de que você goste muito, e que até poderia se dar bem. Assim, um indivíduo que tem uma auto-eficiência baixa, nunca terá a oportunidade de experienciar se uma determinada ação realmente pode não dar certo. Ele nunca poderá provar que a sua auto-eficiência pode ser um engano, pois sempre estará fugindo das situações que julga ser incapaz de realizar (Cloninger, 1999).

Bandura faz uma distinção entre auto-eficiência e expectativas de resultados. A **auto-eficiência** é a crença de que se tem a capacidade para desempenhar tal comportamento. Já a **expectativa de resultados** se trata de uma crença de que, se for bem feito, um comportamento produzirá os resultados desejados.

Portanto, as pessoas que possuem uma auto-eficácia alta, tendem a buscar mais desafios e serem mais perseverantes, mantendo um nível ótimo de confiança em suas aptidões. Em contra-partida, as pessoas com uma auto-eficiência baixa se sentem impotentes e desanimadas. Elas acreditam que não conseguirão exibir um determinado comportamento que foi observado em uma outra pessoa, e que produziria resultados positivos se ela também o fizesse (Schultz & Schultz, 2002).

Essas pessoas podem ser comparadas a meros expectadores, que passam as suas vidas assistindo às vitórias e superação dos outros, pois acreditam que nada semelhante pode acontecer a elas.

Entretanto, Bandura acreditava que não há um indivíduo que tenha uma auto-eficiência global, ou seja, que seja

determinado e perseverante em todos os aspectos de sua vida. Assim, uma pessoa que tenha uma auto-eficácia em atividades acadêmicas poderá não demonstrar essa mesma auto-eficácia em relacionamentos sociais e atividades atléticas (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Há pesquisas que demonstram que tais crenças podem afetar vários aspectos do funcionamento humano. Entre eles podemos citar a escolha da carreira, da(o) parceira(o) e muitos elementos vinculados a nossa saúde física e mental (Schultz & Schultz, 2002).

## **APRENDIZAGEM OBSERVACIONAL E MODELAGEM DO COMPORTAMENTO**

Bandura propôs “que uma maneira fundamental de os seres humanos adquirirem habilidades e comportamentos é observar o comportamento dos outros” (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Dessa forma, Bandura discorda do behaviorismo radical skineriano de que as respostas deveriam ser reforçadas para serem aprendidas e fortalecidas. Para Bandura “*os seres humanos aprendem observando*” (Cloninger, 1999, pg. 394).

Entretanto, Bandura sugere que o reforço é necessário para a aprendizagem do comportamento, pois ele fornece os incentivos necessários para o desenvolvimento. Todavia, ele não precisa ser imediato e experienciado pelo indivíduo, além de não ser imprescindível para o processo de aprendizagem (Cloninger, 1999).

Bandura acreditava que aprendemos de acordo com a observação do comportamento de pessoas que convivem conosco. Se o comportamento desenvolvido por tais modelos exibirem um desfecho positivo, podemos “copiar” esse comportamento para também obtermos tais resultados positivos. Por outro lado, se o comportamento exibido por uma pessoa tiver um resultado negativo, abandonamos determinado comportamento, pois já sabemos que ele não nos conduzirá a uma experiência positiva, mesmo sem experienciá-lo. Nós não precisamos colocar a mão no fogo se já sabemos que outras pessoas se

queimaram exibindo tal comportamento. Assim, segundo Bandura, eu não preciso ter uma resposta imediata para aprender ou introjetar padrões de comportamentos. Basta simplesmente observar o comportamento alheio.

Bandura usa vários termos para nomear as mudanças comportamentais resultantes da exposição a modelos sociais. Ele denomina às vezes de “aprendizagem imitativa”, “aprendizagem observacional” ou “aprendiz vicariante”. Contudo esses três termos têm o mesmo significado.

Bandura se interessou e desenvolveu várias pesquisas sobre a modelagem no desenvolvimento infantil e o processo de modelagem, que na teoria psicanalítica, foi denominado de identificação. Pesquisou também os padrões de comportamentos e a agressividade infantil.

Todos esses experimentos citados foram unânimes na conclusão de que o comportamento é aprendido e modelado de acordo com padrões observacionais.

Além de vários estudos sobre a aprendizagem e o comportamento infantil, Bandura também pesquisou a modelagem na vida adulta e concluiu que o processo é semelhante. O que muda são somente os modelos observados (Cloninger, 1999).

No entanto, Bandura sugere que *“a aprendizagem observacional ou modelação, é governada por quatro processos constitutivos: atenção, retenção, produção e motivação”* (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 464).

Processos de Atenção – segundo Bandura, nada daquilo que não foi observado pode ser aprendido (Cloninger, 1999).

Os indivíduos tendem a não aprender se não prestarem atenção nos detalhes e aspectos significativos do comportamento a ser imitado (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Dessa forma, somos atraídos por modelos que possuam um traço característico, como suas roupas, aparência física, quando são amados ou odiados, ou ainda, quando são vistos de forma repetida (Cloninger, 1999).

Processos de Retenção – como as

maiorias das pessoas sabem, principalmente os estudantes, nem tudo aquilo que é observado, é retido (Cloninger, 1999).

Um comportamento não pode ser evocado e reproduzido a menos que o lembremos por meio de uma codificação simbólica (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Dessa maneira, Bandura sugere que *“a retenção do comportamento observado depende principalmente das imagens mentais e das representações verbais”* (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 465).

Processos de Produção – depois do comportamento ser retido, ele precisará ser reproduzido a partir de sua codificação memorizada (Cloninger, 1999).

Bandura diz que *“o aprendiz precisa ser capaz de reproduzir o comportamento que foi observado”* (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 465).

Entretanto, em um comportamento, para ser emitida uma resposta, essa deve estar dentro das capacidades físicas e mentais do indivíduo (Cloninger, 1999).

Dessa maneira, os problemas relacionados ao processo de produção motora decorrem da falta de habilidades cognitivas ou motoras necessárias para a sua produção (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Porém, a realização de um feedback do nosso próprio desempenho pode facilitar alguns progressos (Cloninger, 1999).

Processos Motivacionais – dentro dos processos motivacionais, Bandura deixa bem claro a distinção entre aquisição e desempenho. Ele enfatiza que nem tudo aquilo que as pessoas aprendem, pode vir a ser encenado (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Dessa forma, uma pessoa só produzirá um comportamento aprendido se ela estiver motivada para isso (Cloninger, 1999).

Essa motivação pode vir de reforços externos, promessas de recompensas (Cloninger, 1999), além de que, pode provir de um reforço auto administrado (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Portanto, as pessoas têm a capacidade de interiorizar os processos motivacionais *“tornando-se auto-reguladas e fornecendo auto-reforços a si mesmas para grande parte do seu comportamento”* (Cloninger, 1999, pg. 402).

Sintetizando, é provável que desempenhem certos comportamentos se acreditarmos que nossos esforços serão benéficos e positivos (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

### **DETERMINISMO RECÍPROCO**

Muitas abordagens e escolas psicológicas lidam com apenas alguns aspectos da complexa rede de causas que interagem para se produzir um comportamento, uma ação (Cloninger, 1999).

A psicanálise freudiana propõe que todos os nossos comportamentos são determinados por impulsos e desejos que estão reprimidos no inconsciente. O behaviorismo radical de Skinner sugere que o nosso comportamento é potencialmente determinado pelo meio no qual estamos inseridos. Há também os psicólogos humanistas que acreditam que o ser humano não é determinado por nada subjacente, pregando um comportamento livre e genuíno.

No tocante a esse aspecto, Bandura sugere que há um **determinismo recíproco**. Há uma interação *entre “as influências pessoais, as forças ambientais e o próprio comportamento, que funcionam como determinantes independentes, ao invés de autônomo”* (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 467).

É onde a pessoa, o meio e o comportamento exercem influência uns sobre os outros (Cloninger, 1999).

Bandura acreditava que não somos determinados por algo isolado, como era proposto por outras abordagens. *“O comportamento, as forças ambientais e as características pessoais funcionam todos como determinantes interligados uns dos outros”* (Lindzey, Campbell e Hall, 2000, pg. 467).

Entretanto, Bandura, assim como os behavioristas, reconhece que o meio influencia o comportamento. Porém,

sugere que “o meio é não apenas causa mas também um efeito do comportamento” (Cloninger, 1999).

Dessa forma, o determinismo recíproco transcende as abordagens tradicionais da psicologia, inferindo que o comportamento também causa mudanças no meio (Cloninger, 1999).

### **DIFERENÇAS DE SEXO E DIFERENÇAS RACIAIS QUANTO À EFICIÊNCIA**

(Cloninger, 1999)

Embora a maioria das pesquisas realizada pelos teóricos da aprendizagem se foque no estudo dos processos da personalidade total, há alguns estudos que demonstram a diferença entre os sexos e a raça no que concerne à auto-eficiência. Nesses estudos, os homens tendem a ser mais auto-eficientes do que as mulheres em muitas áreas.

Segundo um estudo realizado por Poole e Evans (1989), os adolescentes do sexo masculino tinham uma capacidade e eficiência maior em lidar com *“situações estressantes, vida acadêmica, saúde e comportamento manifesto”* (Cloninger, 1999, pg. 411). Por outro lado, as mulheres tinham maior capacidade de ponderação, embora tendiam a subestimar sua própria competência.

Essas distinções também foram encontradas nas diferenças raciais. *“De acordo com os dados do censo nacional de 1980, os afro-americanos possuíam um senso de eficiência mais baixo do que os brancos, embora sua auto-estima não seja mais baixa”* (Hughes & Demo, 1989, ap. Cloninger, 1999, pg. 412).

Entretanto, essas mesmas pesquisas apontaram que essa diferença possa provir de toda a discriminação racial institucionalizada. Assim, os afro-americanos não possuem as mesmas oportunidades de sucesso, desenvolvendo dessa maneira, um senso de eficiência mais baixo.

### **A TERAPIA**

Bandura afirmava que as técnicas baseadas na teoria da aprendizagem são suficientes e eficazes para modificarem

um comportamento indesejado (Lindzey, Campbell e Hall, 2000).

Assim, Bandura criticava as terapias vigentes, onde eram baseadas apenas na fala. Ele sugeria que deveria ser aplicada uma forma mais completa de terapia, através dos processos e princípios da aprendizagem (Cloninger, 1999).

*“Ele demonstrou a eficácia das intervenções terapêuticas baseadas em princípios da aprendizagem social para o tratamento de fobias em adultos (Bandura, Adams & Beyer, 1977; Bandura & Barab, 1973; Bandura, Blanchard & Ritter, 1986; Jeffery & Wright, 1974, ap. Cloninger, 1999, pg. 405) e em crianças” (Bandura, Grusec & Menlove, 1967 b; Bandura e Menlove 1968, ap. Cloninger, 1999, pg. 405).*

A terapia da aprendizagem de Bandura, segundo outros estudos, também tem uma enorme eficácia em várias outras fobias, inclusive agorafobia, fobia social ou claustrofobia (Cloninger, 1999).

## **O TERAPEUTA**

Bandura também abolia os estilos de terapeutas passivos, que agem como uma tela de fundo para os problemas do indivíduo, somente ouvindo o que ele tem a dizer, não exercendo nenhum auxílio real para o seu crescimento e maturidade. Também batia de frente com aqueles profissionais que interpretavam e induziam os problemas apresentados pelos seus pacientes, como fazem os psicanalistas.

Para Bandura, para que um terapeuta realmente possa ajudar o seu paciente ou cliente, ele deve simplesmente oferecer as competências necessárias para uma auto-eficiência. Deveria fazer com que o mesmo construísse uma forte crença em si mesmo, criando oportunidades para que exerçam tais competências (R. I. Evans, 1989, ap. Cloninger, 1999).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Bandura deu um grande passo à frente do behaviorismo radical skineriano. Ele acreditava que existia algo dentro do homem, ou seja, a capacidade cognitiva, que em conjunto com os estímulos ambientais e as preferências pessoais, produz a ação.

Bandura reduziu a ênfase no meio ambiente, que é o cerne dos escritos de Skinner, transferindo a sua atenção para as relações interpessoais, sugerindo que o comportamento advém de tais interações, e não somente da experiência imediata.

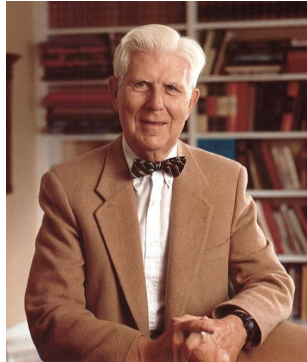
Sua teoria é muito utilizada em escolas e principalmente em empresas e organizações, como uma “arma” para modelar o funcionário, reforçando de maneira vicária, os seus comportamentos mais desejados.

Entretanto, Bandura compartilhava da opinião dos behavioristas, descartando a influência de conteúdos latentes e inconscientes no comportamento humano. Mas divergia no ponto em que os seus contemporâneos não acreditavam em algo interno, como a cognição.

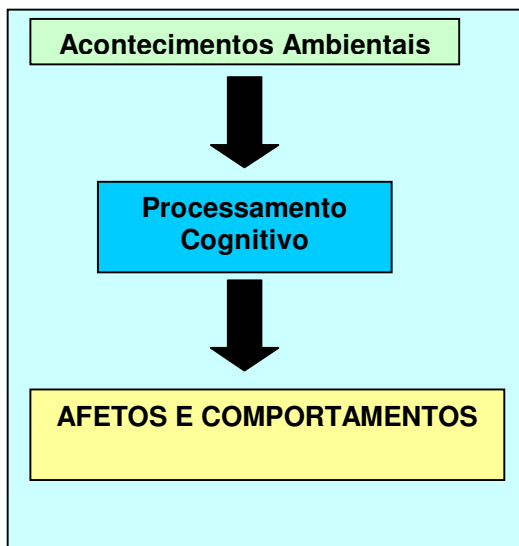
Para Bandura, o ser humano é uma mescla de comportamentos aprendidos com os outros, onde são mantidos aqueles considerados desejáveis, e excluídos os negativos.

De modo geral, a teoria da aprendizagem social é uma versão revisada e mais completa do antigo comportamentalismo, e é muito utilizada para sanar sintomas como fobias, entre outros comportamentos manifestos e superficiais, contribuindo de uma maneira positiva, para o processo de aprendizagem do indivíduo

# PSICOTERAPIA COGNITIVA (Aaron T. Beck)



**N**os últimos anos, a psicoterapia cognitiva tem se desenvolvido muito no campo psicoterápico. Ela baseia-se no modelo cognitivo onde o afeto e o comportamento são determinados pelo modo como um indivíduo estrutura o mundo, de modo que, suas cognições (que são eventos verbais ou pictóricos do sistema consciente), mediam as relações entre os estímulos e impulsos externos e as reações (que são os afetos, os sentimentos e o comportamento). O modelo esquemático é o seguinte:



A PC distingue-se da psicanálise e da psiquiatria biológica, pois supõe que a origem da ação encontra-se na consciência e não é determinado por um agente fora do seu controle, como os eventos inconscientes ou somente ambientais.

Historicamente, a PC tem como precursora a REBT, de Albert Ellis, mas foi com Aaron T. Beck que a mesma ganhou os contornos atuais.

Beck, que era psicanalista, percebeu em seus atendimentos, certas características no processamento cognitivo de seus pacientes deprimidos e a relação destas com sintomas apresentados pelos pacientes. (RANGÉ, Bernard (org.), 2001)

## FUNCIONAMENTO COGNITIVO

As Interpretações que um indivíduo faz do mundo estruturam-se progressivamente durante o seu desenvolvimento, formando **regras** ou **esquemas**. Estes orientam, organizam e selecionam suas novas interpretações e ajudam a estabelecer critérios de avaliação de eficácia ou adequação de sua ação no mundo.

Os **esquemas** adquiridos e acumulados durante o desenvolvimento do indivíduo são uma espécie de “fórmulas” que uma pessoa tem ao seu dispor para lidar com situações regulares e cotidianas e preparam o indivíduo para um certo tipo de atividade cognitiva específica, onde todos esses fatores determinam a espécie e a amplitude das reações emocionais e comportamentais.

Em condições normais, um estado de prontidão cognitiva varia de acordo com as mudanças na estimulação. Em analogia, é como se nos comparássemos ao funcionamento de um aparelho de som, no qual tem vários modos como “modo rádio FM”, “modo rádio AM”, “modo gravador” e “modo CD”.

Da mesma maneira com o indivíduo, um modo ativado significa que o indivíduo fica funcionando apenas em uma determinada função durante um período de tempo. Existem modos **negativistas**, modos **narcisistas**, modos

**vulneráveis, eróticos, etc.**

A ativação de um modo estimula a ativação de “**esquemas**” correspondentes e de determinados *sets cognitivos* (que são esquemas organizados em compostos mais complexos, também denominados de *constelações cognitivas*).

Essas ativações farão disparar os **pensamentos automáticos**, que são verbalizações (ou imagens) encobertas, sentidas de maneira idiossincrática. Portanto, a análise desses pensamentos automáticos assim como dos seus esquemas geradores é que torna possível descobrir os tipos de distorções cognitivas que sustentam as várias patologias com que nos defrontamos.

*Em síntese, pode-se afirmar que qualquer emoção depende da avaliação e interpretação que um indivíduo faz de uma situação, de acordo com os seus esquemas e sets cognitivos aprendidos durante a sua vida.* (RANGÉ, Bernard (org.), 2001)

## **A NOÇÃO DE DOMÍNIO PESSOAL**

Um dos esquemas mais fundamentais de um indivíduo é o de **domínio pessoal**, que são constituídos por conjuntos de objetos tangíveis, ou não, que são relevantes para uma pessoa.

No centro do domínio pessoal, está seu conceito de si mesmo, atributos físicos e características pessoais, além de suas metas e valores.

Em torno do centro do domínio, encontram-se os objetos inanimados ou animados nos quais há investimento, e que incluem: família, amigos, bens materiais e posses. Os outros componentes de seu domínio variam em grau de abstração, como: escola, trabalho, grupo social, além de valores intangíveis como liberdade, justiça e moralidade.

Então, a natureza da resposta emocional, seja ela perturbada ou não, depende de como a pessoa percebe os eventos e pode ser:

- Adicionando (alegria/euforia);
- Subtraindo (tristeza/depressão);
- Ameaçando (medo/pânico);

Invadindo / Coagindo (raiva/hostilidade) seu domínio. (RANGÉ, Bernard (org.),

2001)

## **DEFINIÇÕES E PRINCÍPIOS**

A PC é uma abordagem psicoterápica fundamentada no modelo cognitivo e caracterizada pela aplicação de uma variedade de procedimentos clínicos como a introspecção, insights, testes de realidade e aprendizagem, visando aperfeiçoar discriminações e corrigir concepções equivocadas, sentimentos e atitudes perturbadas.

Para uma terapia cognitiva efetiva, é imprescindível uma sólida relação terapêutica, onde atributos como empatia, interesse genuíno, calor humano e autenticidade devem estar presentes em todo terapeuta cognitivo.

O processo psicoterápico é definido como um esforço recíproco entre terapeuta e paciente, onde o primeiro age como um orientador e o segundo, um indivíduo comprometido em realizar tarefas e exercitar as habilidades que estiver adquirindo na sessão psicoterápica.

A PC trabalha sobre os fundamentos dos pensamentos automáticos, onde o paciente possa questionar esses fundamentos, podendo, através de um reaprendizado, modificá-los. Esses questionamentos basicamente giram em torno de evidências que sustentam (ou não) as crenças e pensamentos automáticos, bem como outras alternativas de interpretar a situação.

É bom salientar que a PC é orientada para o **problema**, não para a personalidade. Para isso, se baseiam num modelo educacional para ensinar ao paciente, recursos e habilidades para o mesmo lidar sozinho com novas situações com as quais se defronte no futuro.

Na PC, o trabalho de casa é fundamental, visto que o tempo da sessão é curto e limitado e é apenas um gatilho para a pessoa se compreender, e esse tempo fora das sessões pode ser eficientemente utilizado para novas experiências e exercícios de suas crenças disfuncionais. (RANGÉ, Bernard (org.), 2001)

## PROCESSO TERAPÊUTICO

O primeiro passo do processo terapêutico seria a aliança terapêutica, onde o segundo passo se baseia na detecção dos pensamentos na sessão quando ainda estão ali. O terceiro passo é o acesso aos sintomas e o quarto passo é o estabelecimento de metas.

Parte da sintomatologia de um paciente pode ser atribuída a incompreensão do que lhe acontece. Portanto, é fundamental uma explicação detalhada da lógica da PC e da compreensão possível, até o momento, da problemática trazida pelo paciente.

Este passo inicial é importante para um certo grau de alívio do sofrimento do paciente em consequência de ter se sentido compreendido, além de por meio deste alívio inicial, haja uma sensação de aumento de esperança da resolução dos seus problemas.

Tendo em vista que a PC baseia-se na idéia de que pensamentos geram afetos e os comportamentos que constituem a queixa do paciente, é de fundamental importância a detecção desses pensamentos durante a sessão, quando esses pensamentos estão “quentes” e “vivos”. Porém, também é de suma importância que o paciente aprenda a detectar por si mesmo os pensamentos disfuncionais, como um primeiro passo para aprender a manejá-los. Para isso são usados:

1. **RDPDs** (Registro Diário de Pensamentos Funcionais): é um tipo de planilha onde são registradas pelo paciente, situações e eventos ansiogênicos, provenientes de pensamentos disfuncionais, nos quais, tomando-se os afetos como marcadores de uma ocasião apropriada para uma entrada, são registrados os eventos situacionais (dia, hora, situação), emocionais (sentimentos e reações corporais) e cognitivos (pensamentos e imagens) relevantes para a pessoa no exato momento do pensamento disfuncional.

(Esses registros serão utilizados pelo paciente e terapeuta, nas sessões seguintes, onde ao analisar os RDPDs, permitirão ao acesso dos “sintomas alvos”, que são desânimo, tristeza, ansiedade, etc.)

Realizados todos esses procedimentos, a alteração das cognições que sustentam esses sintomas-alvo é o passo seguinte. (RANGÉ, Bernard (org.), 2001)

2. **PAD** (Programa Semanal de Atividades Diárias): dependendo da problemática, o tratamento terá que ser mais complexo e na maioria das vezes, poderá (quase sempre) incluir o uso de procedimentos comportamentais, como o PAD, que é a prescrição de tarefas graduadas, a auto-exposição a determinadas situações, etc.

Em síntese, as técnicas terapêuticas destinam-se a identificar, testar na realidade e, com isso, corrigir concepções e pensamentos disfuncionais, além de ensinar ao paciente a observar e controlar seus pensamentos automáticos, depois que o mesmo tomar contato dos seus vínculos entre cognições, afetos e comportamento, examinando evidências pró e contra acerca dos seus pensamentos automáticos, substituindo as cognições automáticas, distorcidas e tendenciosas, por outras mais orientadas para a realidade. (RANGÉ, Bernard (org.), 2001)

## APLICAÇÕES CLÍNICAS

Os transtornos mais comuns e presentes na maioria das sintomatologias como ansiedade, depressão e transtornos da personalidade, serão tratados aqui, de uma perspectiva cognitiva. (RANGÉ, Bernard (org.), 2001)

### Transtorno da Ansiedade

A abordagem cognitiva concebe as

reações emocionais como determinadas pelas avaliações que um indivíduo faz de seu ambiente e de si próprio em relação àquele.

O cerne (núcleo) das desordens de ansiedade é o conceito de vulnerabilidade, que pode ser definido como a percepção que uma pessoa tem de si mesma quando submetida a perigos internos ou externos, sobre os quais seus recursos para controlá-los estão faltando ou sendo insuficientes para poder lhe fornecer um senso de segurança.

Já nos transtornos de ansiedade (pânico com ou sem agorafobia, TAG, TOC, fobia social, fobia simples, TEPT), esse senso de vulnerabilidade está grandemente aumentado pela operação de certos processos cognitivos disfuncionais, como a minimização de recursos pessoais, abstração seletiva com foco em suas fraquezas, etc.

Como um exemplo, se um fóbito social for exposto a uma situação social ameaçadora, seus pensamentos automáticos, compostos por esquemas catastróficos e ruminativos, disparam e persistem, com conseqüente aumento do nível da ansiedade. (RANGÉ, Bernard (org.), 2001)

## Depressão

### Modelo Cognitivo da Depressão

O modelo cognitivo da depressão envolve três pressupostos conceituais:

- **TRÍADE COGNITIVA** – consiste num conjunto de três padrões cognitivos negativos.

O primeiro envolve uma visão negativa que o paciente tem de si mesmo (percebe-se como feio, inadequado, defeituoso, etc.).

O segundo envolve uma visão negativa do mundo à sua volta e das experiências que ele provoca (o mundo é encarado como frustrante, falso e cheio de obstáculos insuperáveis).

O terceiro envolve uma visão negativa do futuro (onde são feitas antecipações de que as dificuldades e os sofrimentos presentes serão intermináveis

e que seus objetivos futuros se tornarão um fracasso).

- **ESQUEMAS E MODOS DEPRESSOGÊNICOS** – como citado anteriormente, os esquemas é que são responsáveis pelo acento, tom ou cor pessoal ou idiossincrática que cada indivíduo manifesta em suas interpretações dos esquemas que vivencia.

Portanto, quando uma pessoa está deprimida, suas conceituações sobre uma situação são distorcidas para conformarem-se aos esquemas disfuncionais predominantes. Se esses esquemas passam a funcionar de um modo negativo, qualquer estímulo ou experiência é processado pelo prisma negativo, gerando pensamentos negativistas, perseverativos e ruminativos.

- **PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS E PROCESSAMENTO FALHO DAS INFORMAÇÕES** – a ativação de um modo negativista gera a ativação de esquemas depressogênicos, onde estes, por sua vez, disparam pensamentos automáticos negativos que contém vários de erros sistemáticos de interpretação dos fatos pelo deprimido e preservam as crenças disfuncionais do paciente na validade de seus conceitos negativistas.

Portanto, vários tipos de erros de processamento ou distorções cognitivas podem ser encontrados em pacientes deprimidos. (RANGÉ, Bernard (org.), 2001)

## Transtornos de Personalidade

O esquema é o conceito-chave nos esforços de Beck, Feeman e seus colaboradores (1990) para dar conta dos transtornos de personalidade. Ao contrário dos transtornos do eixo um citado anteriormente, como a ansiedade e a depressão, a premissa aqui é de que os esquemas típicos dos transtornos de personalidade operam numa base mais contínua. Apesar de cada pessoa ter seus

esquemas idiossincráticos, Beck e Feeman identificam o conteúdo típico de certos esquemas característicos de cada transtorno, bem como os seus autoconceitos, visões de outros e estratégias psíquicas superdesenvolvidas.

Young (1990) também ressalta esquemas mais básicos, denominados de EDP (Esquemas desadaptativos precoces), definindo-o como extremamente estáveis e duradouros, que se desenvolvem durante a infância e são elaborados durante toda a vida do indivíduo, servindo de referencial para o processamento de experiências posteriores.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A PC tem se mostrado efetivo no tratamento de inúmeros problemas e tem sido utilizada em problemas e transtornos como: depressão maior (Beck e cols.,1979), transtornos de ansiedade (Beck *et al.*; 1985), casais com dificuldades conjugais (Padevsky e Dattilio, 1990), pessoas com transtornos de personalidade (Beck e Feeman, 1989; Fairbun e Cooper, 1983), portadores de disfunções sexuais (Hawton e cols.; 1989), etc. e ainda em pacientes que não possam ou não queiram tomar medicamentos antidepressivos.

A PC trata-se de um procedimento breve, efetivo dentro de seus limites, objetivo, sistemático, verificável, de aprendizado relativamente simples e por tudo isso, pode ser de grande utilidade no tratamento de inúmeras patologias e transtornos principalmente na realidade brasileira, onde o sistema de saúde é precário e requer procedimentos rápidos, com baixo custo e objetivos. (RANGÉ, Bernard (org.), 2001)

## Referências:

BEE, Helen. *O Ciclo Vital*. Editora Artmed, Porto Alegre, 1997.

BRENNER, Charles. *Noções Básicas de Psicanálise*. Editora Imago, Rio de Janeiro, 1973.

CASTRO, D. S. *Fenomenologia e Análise do Existir*. Editora Sobraphe, São Paulo, 2000.

CLONINGER,

DALGALARRONDO, Paulo. *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais*. Editora Artmed, Porto Alegre, 2000.

DAVIDOFF, L. Linda. *Introdução à Psicologia*. Makron Books (3ª ed.), São Paulo, 2001.

FADIMAN, James; FRAGER, Robert. *Teorias da Personalidade*. Editora Harbra, São Paulo, 1986.

FREUD, Sigmund. *A Interpretação dos Sonhos*. Imago, Rio de Janeiro, 1969.

HALL, S. Calvin; LINDZEY, Gardner; CAMPBELL, B. John. *Teorias da Personalidade*. Editora Artmed (4ª ed.), Porto Alegre, 2000.

LAPLANCHE j; PONTALIS, B. J. *Vocabulário da Psicanálise*. Editora Martins Fontes, São Paulo, 2001.

MANN, Henrick; WAELDER, Robert. *Biblioteca do Pensamento Vivo*. Editora Martins Fontes, São Paulo, 1967.

MARX, H. Melvin; HILLIX, <sup>a</sup> William. *Sistemas e Teorias em Psicologia*. Editora Cultrix (13ª ed.), São Paulo, 2001.

NYE, D. Robert. *Três Psicologias*. Editora Pioneira, São Paulo, 2002.

PERLS, S. Frederick. *Gestalt-terapia Explicada*. Summus Editorial, São Paulo, 1977.

RANGÉ, Bernard (org.). *Psicoterapia Cognitiva e Comportamental*. Editora Livro Pleno, Campinas, 2001.

SCHULTZ, P. Duane; SCHULTZ, E. Sydney. *História da Psicologia Moderna*. Editora Cultrix (15ª ed.), São Paulo, 2002.

SIMÕES JR, G. José. *Freud (Vida e Pensamentos)*. Editora Martin Claret, São Paulo, 2001.

SKINNER, F. Burrus. *Ciência e Comportamento Humano*. Editora Martins Fontes,

São Paulo, 2001.

STEVENS, O John. *Isto é Gestalt*. Summus Editorial, São Paulo, 1977.

WAGNER III, A John; HOLLENBECK, R. John. *Comportamento Organizacional*. Editora Saraiva, São Paulo, 2002.

HALL, C.S.; LINDZEY, G. In \_\_\_\_\_ *Teorias da Personalidade*, São Paulo, EPU, 1984, pgs. 81 – 106.



**Autor: Márcio José Sant' Ângelo**

Estudante do 5º Ano de Psicologia pela UNIFAE (Centro Universitário de São João da Boa Vista).

Monitor de TEP (Técnicas e Exames Psicológicos), Monitor de Psicologia Experimental em Laboratório de Informática, Estagiário de Recursos Humanos de uma empresa de grande porte do sul de Minas; integrante da comissão organizadora da I Mostra de Estágios da UNIFAE. Autor de textos sobre Psicologia Organizacional (QVT), e sobre Psicologia em geral. Editor do site dos alunos de Psicologia da UNIFAE, onde estão disponibilizados todos os seus textos e artigos.

Links:

[www.alunospsico.hpg.com.br](http://www.alunospsico.hpg.com.br)

[www.rh.com.br](http://www.rh.com.br)

[www.fae.br/cur\\_psicologia/literaturas/Grandes%20Te%F3ricos.PDF](http://www.fae.br/cur_psicologia/literaturas/Grandes%20Te%F3ricos.PDF)

**Contato com o Autor:**

[marciosantangelo@ig.com.br](mailto:marciosantangelo@ig.com.br)

[marcio@santangelo.psc.br](mailto:marcio@santangelo.psc.br)

[marciosantangelo@pop.com.br](mailto:marciosantangelo@pop.com.br)

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS  
COPYRIGHT © MÁRCIO JOSÉ SANT' ÂNGELO (UNIFAE) 2004