

# APOSTILA

## da Prof<sup>a</sup> JÉSSICA BARBOSA

---

Jéssica Karolyne Monteiro Barbosa

# Abordagem Centrada na Pessoa

2023



# SUMÁRIO

• Apresentação .....	01
• Introdução .....	03
• Contexto histórico .....	04
• Noção-chave da abordagem: Tendência atualizante .....	05
• Atitudes facilitadores do crescimento psicológico .....	07
• Compreensão empática .....	08
• Congruência .....	10
• Consideração positiva incondicional .....	12
• Conclusão .....	14
• Referências .....	15



# Apresentação

Apostila elaborada para ministrar aula de Abordagem Centrada na pessoa para turmas do curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera de Macapá, AP, ano de 2023.



Prof<sup>a</sup>.Esp. Jéssica Karolyne Monteiro Barbosa

Macapá-AP  
2023



# Abordagem Centrada na Pessoa

Prof.<sup>a</sup> Esp: Jéssica Monteiro

# Introdução:

O surgimento da abordagem centrada na pessoa se deu através dos paradigmas existentes nas vertentes psicanalítica e comportamentais sobre a existência humana, com isso, surgiu uma nova forma de olhar para o ser humano.

# Contexto histórico:

**Surgiu na década de 40 nos Estados.**

**Em relação aos descontentamentos das outras abordagens como a psicanálise e análise do comportamento.**

**Foi inserida na terceira força da Psicologia: a chamada Psicologia humanista.**

**Carl Ramson Rogers: Foi um psicólogo do estados unidos que contribui muito para o surgimento da três forças da Psicologia e da abordagem.**

# NOÇÃO-CHAVE DA ABORDAGEM: TENDÊNCIA ATUALIZANTE.

- Durante as experiências de Rogers, chegou à conclusão de que toda pessoa possui uma capacidade natural de autorrealização ou seja uma tendência natural de evolução a todo o momento, um potencial para o crescimento e para se atualizar e caminhar rumo a maturidade.
- Para que isso aconteça é preciso criar um clima psicológico adequado através das atitudes facilitadoras do processo terapêutico.



## Carl Rogers

**“Se eu deixar de interferir nas pessoas, elas se encarregam de si mesmas. Se eu deixar de comandar as pessoas, elas se comportam por si mesmas. Se eu deixar de pregar as pessoas, elas se aperfeiçoam por si mesmas. Se eu deixar de me impor as pessoas, elas se tornam elas mesmas.”**





Atitudes facilitadoras do  
crescimento psicológico.

# Compreensão empática:



- Capacidade do terapeuta em como se colocar no lugar do outro. “Como se”.
- Dentro da visão da abordagem é de suma importância para o psicoterapeuta que tenha a capacidade verdadeiramente de como se colocar na pele do outro.



## Carl Rogers

**“ Ser empático é ver o mundo com os olhos do outro e não ver o nosso mundo refletido nos olhos dele”.**

# Congruência:

- O terapeuta deve ter uma relação autêntica ou seja comunicar os sentimentos que estiver experienciando.
- E importante que quanto mais o terapeuta conseguir se ouvir e aceitar o que se passa em si mesmo, ele será capaz de falar sobre os seus sentimentos, sem receios, gerando o maior será o grau de congruência.
- Roger(1983): Em um dos seus atendimentos com uma pessoa, as suas falas eram monótonas e ele sentia-se interessado e se esforçava para ouvi-la, mas começou a senti dificuldade e um certo incomodo e resolveu comunicar o que estava sentido para a cliente que ficou com raiva do que ele tinha falado, porém, ela parou para pensar e falou “ E de fato ninguém tinha falado desse jeito, e acho que descobri o motivo da minha fala ser monótona. Acho que ao longo da minha vida eu nunca tive a experiência real de ser verdadeiramente ouvida. Foi ai que nasceu a congruência como um princípio facilitador.



## Carl Rogers

**“A medida que se investe na congruência, torna-se mais consciente de si, aceita-se melhor, adota uma atitude menos defensiva e mais aberta, descobre que afinal é livre para se modificar e crescer.”**

# Consideração positiva incondicional:

- Capacidade do terapeuta em aceitar de forma genuíno o outro.
- Aceita o outro como ele é com seus pensamentos, sentimentos e atitudes.
- Existe uma diferença entre aceitar e concordar.
- E ter a confiança no processo do outro dentro da relação de ajuda.
- Crer na pessoa e nas próprias vivências e se desprender das “verdades aprendidas”.



Carl Rogers

**“Quanto mais um indivíduo é compreendido e aceito, maior tendência tem para abandonar as falsas defesas que empregou para enfrentar a vida, e para progredir num caminho construtivo”.**

# Conclusão:

Em um ambiente psicoterápico através da ACP existi a facilitação da ajuda ou seja criar um clima para que a pessoa possa se aproxima cada vez do seu processo de vida plena através do encontro existencial. Assim, através da relação de ajuda o terapeuta possa ter uma postura que faça sentido com os princípios da abordagem centrada na pessoa.



# REFERÊNCIAS:

CARRENHO, Esther. **Praticando a abordagem centrada na pessoa: dúvidas e perguntas mais frequentes**/Ester carrinho, Márcia Tassinari, Marcos Alberto. São Paulo: Carrenho Editorial, 2010.

ROGERS, Carl. R. 1902-1987. **Torna-se pessoa**. 6ª. Ed-São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2009.

# APOSTILA DA PROF<sup>a</sup> JÉSSICA BARBOSA

## Muito obrigada!

Prof<sup>a</sup>. Esp. Jéssica Karolyne Monteiro Barbosa

**Tel: (96)99172-4473**

**[jessica.k.barbosa@kroton.com.br](mailto:jessica.k.barbosa@kroton.com.br)**

**2023**

