



## "Ser o que se é" na psicoterapia de Carl Rogers: um estado ou um processo?

"Being what you are" in Carl Rogers's psychotherapy: a state or a process?

**Rafaella Medeiros de Mattos Brito**  
Universidade Federal do Ceará

**Virginia Moreira**  
Universidade de Fortaleza  
Brasil

### Resumo

Neste artigo discutimos a idéia que atravessa a expressão "ser o que se é", utilizada por Carl Rogers em seus textos para falar do processo que a pessoa vive durante a psicoterapia. Iniciamos com um diálogo com o autor desta frase, o filósofo existencialista Soren Kierkegaard, e em seguida realizamos uma breve descrição sobre o estado de incongruência que é, para Rogers, a origem do sofrimento psíquico. Descrevemos o processo de psicoterapia que facilita a mudança do cliente para um estado de maior congruência, mostrando que "ser o que se é" é um processo contínuo e não um estado fixo. Concluímos com a exposição de algumas características desse processo, que inclui uma maior abertura à experiência, a vivência existencial no aqui e agora e a confiança no organismo como referência para o comportamento.

**Palavras-chave:** ser o que se é; psicoterapia; processo; Carl Rogers

### Abstract

This article discusses the idea that traverses the expression "being what you are" used by Carl Rogers in his writings to address the process that a person lives during psychotherapy. It begins with a dialogue with the author of this sentence, the existentialist philosopher Soren Kierkegaard, and then it has a brief description of the state of incongruity that is, to Rogers, the origin of psychological distress. It follows to describe the process of psychotherapy that facilitates the client's change to a higher state of congruence, showing that "being what you are" is an ongoing process and not a fixed state. We conclude with an exposition of some features of this process, including greater openness to experience *the here and now* and the trust in the organism as a reference for behavior.

**Keywords:** being what you are; psychotherapy, process, Carl Rogers

### Introdução

O norte-americano Carl Rogers é o criador da Abordagem Centrada na Pessoa, teoria desenvolvida por este entre os anos 40 e 80 do século XX. Durante mais de 40 anos, Rogers presenciou e escreveu sobre o crescimento humano. A ideia central de sua teoria se apóia no conceito de Tendência Atualizante, que segundo Rogers (1965/1977) é uma tendência inata de todo organismo ao crescimento, maturidade e atualização de suas potencialidades. Ele acreditava que, se fossem dadas as condições necessárias para o individuo se desenvolver, este caminharia no sentido da maturidade e socialização. Segundo Rogers (1961/2009), o papel do psicoterapeuta ou facilitador, dentro desta abordagem, seria o de fornecer as condições necessárias e suficientes para o crescimento humano (aceitação positiva incondicional, compreensão empática e autenticidade) e, confiando na capacidade de todo ser humano para descobrir os melhores caminhos para si, colocar-se na



posição de um companheiro nesta busca e não de um guia que direciona o cliente. Rogers acreditava que o cliente é a maior autoridade sobre si mesmo e poderia desenvolver suas potencialidades se lhe fossem dadas as condições facilitadoras do crescimento.

Quanto mais o cliente percebe o terapeuta como uma pessoa verdadeira ou autêntica, capaz de empatia, tendo para com ele uma consideração incondicional, mais ele se afastará de um modo de funcionamento estático, fixo, insensível e impessoal, e se encaminhará no sentido de um funcionamento marcado por uma experiência fluida, em mudança e plenamente receptiva dos sentimentos pessoais diferenciados. A consequência desse movimento é uma alteração na personalidade e no comportamento no sentido da saúde e da maturidade psíquicas e de relações mais realistas para com o eu, os outros e o mundo circundante (Rogers, 1961/2009, p.77).

A respeito do processo de tornar-se pessoa, vivido durante a psicoterapia, Carl Rogers (1961/2009) fala de sua admiração pela maneira como o filósofo Soren Kierkegaard ilustrou o dilema do indivíduo há mais de um século:

Ele destaca que o desespero mais comum é estar desesperado por não escolher, ou não estar disposto a ser ele mesmo; porém, a forma mais profunda de desespero é escolher "ser outra pessoa que não ele mesmo". Por outro lado "desejar ser aquele eu que realmente se é, constitui na verdade o oposto do desespero" e esta escolha constitui a mais profunda responsabilidade do homem. À medida que leio alguns de seus escritos, quase que sinto que ele esteve escutando algumas das afirmações feitas por nossos clientes ao buscarem e explorarem a realidade do eu - freqüentemente uma busca dolorosa e inquietante (p. 124).

Rogers identifica-se com as idéias de Kierkegaard, pois para ele o filósofo parece estar falando do processo que seus clientes vivem em terapia, ao buscarem uma existência mais autêntica. Ser o que realmente se é seria o oposto do desespero e a maior responsabilidade do homem. Apesar de dolorosa e inquietante, a exploração da realidade do eu é necessária, pois não ser quem se é é o que gera desespero. Rogers, ao citar Kierkegaard, parece reconhecer a necessidade de ser quem se é e o sofrimento vivido por quem não vive desta maneira. Rogers (1961/2009), em outro capítulo do mesmo livro, volta a citar Kierkegaard (1941, citado por Rogers 1961/2009), expondo a descrição que o filósofo faz do indivíduo em sua existencial real:

Um indivíduo que existe está num processo constante de tornar-se (...) e traduz tudo o que pensa em termos de processo. Passa-se (com ele) o mesmo que com o escritor e o seu estilo; só quem nunca deu nada por acabado, mas "agita as águas da linguagem", recomeçando sempre, tem um estilo. E é por isso que a mais comum das expressões assume nele a frescura de um novo nascimento (p. 79).



Julgo que esta é uma excelente descrição da direção em que o cliente se move, para ser um processo de possibilidades nascentes, mais do que para ser ou para tornar-se qualquer objetivo cristalizado (p. 195).

Rogers (1961/2009) utiliza-se de Kierkegaard para falar de uma existência nunca dada por acabada, mas sempre em mudança. Reconhece a necessidade de se estar aberto às possibilidades do devir, sendo sempre um processo e não um objetivo cristalizado. O filósofo utiliza as expressões "nunca deu nada por acabado", "recomeçando sempre" e "frescura de um novo nascimento", que Rogers correlaciona com o processo de possibilidades nascentes que seus clientes vivem em terapia. O que parece ter chamado a atenção de Rogers em Kierkegaard é a compreensão deste filósofo de que o indivíduo é um ser em constante movimento, e que esta característica deve ser respeitada, sem que a existência seja fechada em uma estrutura cristalizada e dada por acabada.

Rogers (1961/2009), reconhecendo a importância de o indivíduo viver segundo um processo fluido, defende seu ponto de vista sobre o que seria o objetivo de nossas vidas. De que estamos à procura? Rogers aposta que o que o ser humano procura, quando tem a liberdade de escolher, é justamente "ser o que realmente se é".

A expressão "ser o que se é" é muitas vezes mal interpretada por dar a entender que se trata de uma busca por algo já pronto e fixo que o cliente descobriria e se apropriaria para sempre. Esta interpretação pode ser gerada pelo verbo "ser" que conjugado no presente denota a idéia de estado, de algo paralisado. Outro questionamento muito freqüente poderia ser formulado da seguinte maneira: "e se eu não for o que eu sou, o que eu seria?". A expressão parece, então, óbvia no sentido de que não podemos ser nada além de nós mesmos. Com base nesta questão este artigo tem como objetivo explorar teoricamente a idéia que permeia esta expressão, tão utilizada por Rogers, mas que dá lugar a controvérsias e mal entendidos.

### **Incongruência: ser o que não se é**

Para Rogers "ser o que se é" é alcançado quando o indivíduo tem a liberdade de escolher. Muitas vezes esta liberdade não é vivida, pois o indivíduo se encontra preso à obrigação de desempenhar determinado papel de determinada maneira. Esta imposição deriva da necessidade do próprio indivíduo de ser aceito pelas pessoas que têm importância em sua vida. Segundo Rogers e Kinget (1965/1977):

Em conseqüência disto, a consideração positiva de pessoas pelas quais o indivíduo experimenta uma consideração particularmente positiva (pessoas-critério) pode se tornar uma força diretriz e reguladora mais forte que o processo de avaliação "organísmico". Isto é, o indivíduo pode chegar a preferir direções que emanam destas pessoas, às direções que emanam de experiências suscetíveis de satisfazer sua tendência à atualização (p. 198).

A necessidade de ser amado e aceito contribui para a construção de uma noção de eu distante da experiência organísmica do sujeito. A noção do eu (Rogers & Kinget, 1965/1977) forma-se em conseqüência da interação do organismo com o meio, é uma organização da consciência de existir, a partir das relações do eu com o outro e que é permeada por um conjunto de valores que o indivíduo atribui às percepções de si. É um padrão conceitual organizado, de percepções de características do eu, com valores ligados a este conceito. Em seus textos, Rogers dá a mesma definição da noção de eu para self ou autoconceito. O self, para Rogers, está, portanto, relacionado com apreciação externa.



O indivíduo percebe sua experiência de acordo com as condições às quais ele se submeteu para ser aceito pelas pessoas significativas em sua vida ("significant social other" traduzido para o português como "pessoas-critério"). A criança aprende, por exemplo, que um "bom menino" não chora e gosta de seu irmãozinho, mesmo que sua experiência seja de profunda tristeza e raiva do bebê que tomou seu espaço.

Quando certas "pessoas critério" se mostram seletivas na consideração que manifestam a respeito de diversos elementos de seu comportamento, o indivíduo se dá conta de que, sob certos aspectos é apreciado e que, sob outros, não o é. Imperceptivelmente acaba por adotar a mesma atitude seletiva ou condicional para consigo mesmo. Conseqüentemente, avalia sua experiência em função dos critérios de outras pessoas em vez de avaliar baseando-se na satisfação (ou na falta de satisfação) vivida, realmente experimentada (Rogers & Kinget, 1965/1977, p. 177).

Para Rogers e Kinget (1965/1977), experiência é tudo "que se passa no organismo em qualquer momento e que está potencialmente disponível à consciência." (p. 161) Experimentar seria, então, entrar em contato com os acontecimentos do organismo, que seria o foco de toda experiência. A definição de experiência de Rogers (1965/1977) é psicológica e não fisiológica. Tem um caráter global, pois o organismo, de que fala Rogers, está para além do corpo fisiológico. Desta forma, o termo "experiência", para Rogers, ultrapassa o que poderia ser capturado empiricamente, afastando-se assim de abordagens positivistas.

Em abordagens baseadas em pressupostos positivistas, a conceituação se limita ao experimentalismo, considerando experiência somente o que é passível de comprovação empírica, eliminando valores ou relacionamentos pessoais, ou seja, considerando-a apenas enquanto representação ou reação (Gaspar & Mahfoud, 2006, p. 2).

As experiências que não estão de acordo com a noção de eu surgem como ameaçadoras e podem ser simbolizadas de maneira deformada na consciência, dando origem ao estado de incongruência.

A incongruência é definida como um estado (geralmente desassossegado) em que existe uma discrepância entre o eu, tal como é percebido, e a experiência presente no organismo total (tudo que é potencialmente disponível à consciência, que está ocorrendo no organismo em um dado momento) (Wood, 1983, p. 48).

Caso este estado de incongruência seja percebido, ocorre um estado de tensão e ansiedade. E é nesse momento que o cliente geralmente chega à terapia. Ele não consegue se reconhecer, comumente tem atitudes e reações que não entende por que as teve, sente-se perdido e dividido. Todos esses sentimentos são decorrentes do estado de incongruência. Neste estado:

há uma discrepância fundamental entre o significado experienciado da situação, da forma como é registrado por seu organismo e a representação simbólica daquela experiência na consciência, de uma maneira que não entre em



conflito com a imagem que ele tem de si mesmo  
(Rogers, 1957/2008, p. 147).

O indivíduo forma uma imagem de si que esteja de acordo com o que esperam dele. Todas as experiências que não se adequam a esse modelo de eu, são distorcidas, e o sujeito acaba por ter uma experiência e um comportamento que caminham em direções opostas, causando-lhe sofrimento e insegurança.

### **Psicoterapia: tornando-se o que se é**

Quando o indivíduo, durante o processo de terapia, experimenta um ambiente de aceitação incondicional, segurança e empatia, ele tende a se afastar do que ele não é. Segundo Rogers (1961/2009), durante a terapia, o indivíduo se afasta de suas fachadas e de tudo o que ele deveria ser. Ele pode até não saber para onde está indo ou o que realmente é, mas sabe que não é aquilo que seus pais e outras pessoas-critério desejam e esperam que ele seja. Quando pode vivenciar suas experiências sem ter que ser nada, o indivíduo começa a descobrir novas formas de ser, rejeita formas artificiais e definidas pelo exterior. Rogers (1961/2009) nos dá um exemplo de um paciente perto do fim do tratamento, que diz:

Senti afinal que *tinha* simplesmente de começar a fazer o que *queria* e não o que eu pensava que *devia* fazer, sem me preocupar com a opinião dos outros. Foi uma completa reviravolta de toda minha vida. Sempre sentira que *tinha* de fazer as coisas porque era o que esperavam de mim ou, o que era mais importante, para que os outros gostassem de mim. Tudo isso acabou! Penso a partir de agora que serei precisamente o que sou – rico ou pobre, bom ou mau, racional ou irracional, lógico ou ilógico, famoso ou desconhecido. Portanto, obrigado por ter me ajudado a redescobrir o "Sê verdadeiro para *ti mesmo*", de Shakespeare (p.193).

Durante o processo de terapia, o paciente caminha, então, para a autonomia, tornando-se responsável por si mesmo, num ganho de liberdade existencial acompanhado por uma crescente responsabilidade. Seu comportamento e escolhas vão sendo tomados com receio e precaução, com a insegurança de quem acaba de ter o volante de um carro em suas mãos e apesar de não saber dirigir, muito menos para onde ir, dirige com satisfação por saber que mesmo que se perca ou chegue a algum lugar sombrio, chegará por conta própria.

A experiência de "ser o que se é" é, assim, mágica e, ao mesmo tempo, angustiante. Rogers (1959/1987) denomina de "momentos de movimento" na terapia, ocasiões onde o indivíduo teria não um pensamento, mas uma experiência, nova e sem barreiras ou inibições, naquele instante da relação. Esta experiência é aceita e vivenciada conscientemente e visceralmente. O indivíduo entra em contato com uma nova face de si.

Esta abertura à experiência permite que as mensagens que nosso próprio corpo nos manda, sejam cada vez mais ouvidas e levadas em conta. O indivíduo começa, então, a querer ficar mais próximo desta fonte interna de sabedoria. Começa a ouvir-se a partir de suas próprias reações fisiológicas. Esta maior abertura ao que se passa dentro dele é acompanhada de uma abertura sensível ao mundo externo. Acreditamos ser este o motivo pelo qual ao aproximar-se mais de si, o indivíduo não se torna individualista e com comportamentos egoístas. É capaz de ver também o mundo externo, as outras pessoas, a sociedade, e tudo isso é levado em conta em suas escolhas. Além disso, à medida em que é capaz de assumir sua própria experiência, aumenta sua capacidade de aceitação da experiência dos outros, o que contribui para a melhoria de suas relações. Descobre que pode sentir



raiva e esta raiva não ser destrutiva, pode sentir medo e não ser paralisado por este medo, ou seja, pode sentir seu verdadeiro sentimento. Rogers não encoraja a agredir quando estamos com raiva de alguém, desistir de alguma atividade por aceitar nosso medo ou fazer sempre o que queremos sem levar em conta os sentimentos das outras pessoas. Sua aposta é de que podendo vivenciar livremente nossos sentimentos, estaremos mais aptos a agir, mesmo que esta ação não aconteça na mesma direção do que sentimos. A principal congruência é entre o sentir e saber o que se sente. A expressão é uma escolha que deve ser feita levando-se em conta o indivíduo, o outro e o meio.

Quanto mais ele for capaz de permitir que esses sentimentos fluam e existam nele, melhor estes encontram o seu lugar adequado numa total harmonia. Descobre que tem outros sentimentos que se juntam a estes e que se equilibram (Rogers, 1961/2009, p. 201).

Esta capacidade de vivenciar livremente os sentimentos é um processo que ocorre durante a terapia, que caminha da incongruência para um maior estado de congruência do sujeito. Rogers (1951/1975) descreve as mudanças que acontecem durante a terapia bem-sucedida. Afirma que a terapia consiste em um processo de aprendizagem, no qual o cliente descobre novos aspectos sobre si mesmo. Percebe mudanças no tipo de material apresentado pelo cliente e em sua percepção e atitude em relação ao self. O cliente passa a falar mais de si mesmo, no lugar de falar de sintomas, do ambiente externo e dos outros. Rogers relata que comumente seus clientes sentiam que não estavam sendo seu verdadeiro self e ficavam contentes quando se tornavam verdadeiramente eles mesmos. Sentir que não se é o verdadeiro self é característico do estado de incongruência, quando a experiência organísmica não está de acordo com a noção de eu formada pelo sujeito. A satisfação de tornar-se quem se é é advinda da congruência conquistada durante o processo terapêutico. A congruência do sujeito permite que ele sinta, pense e se comporte de acordo com seu organismo, acabando, assim, com o estado de ansiedade característico da incongruência.

Uma das mudanças mais importantes encontradas por Rogers no decorrer do processo terapêutico se refere à mudança na configuração básica da personalidade. Segundo Rogers (1951/1975) ocorre uma unificação e integração maiores da personalidade. Começa a emergir um self mais flexível, que se baseia na experiência global do cliente, percebida sem distorção. O novo self emergente da terapia é mais congruente com a totalidade da experiência. O comportamento do indivíduo passa a ser menos defensivo e mais coerente com o self e a realidade. Como reflexo de um estado de maior congruência do indivíduo, ocorre uma maior fluidez e flexibilidade em sua forma de ser e agir, que não estão mais baseados em antigas estruturas rígidas.

Procurando descrever a "fluidez" que caracteriza este modo existencial de funcionamento se poderia dizer que a imagem do eu emergiria – constantemente mutável – da experiência (contrariamente ao modo habitual segundo o qual a experiência é desfigurada ou truncada a fim de a tornar compatível com a imagem do eu). O indivíduo em vez de se empenhar em controlar suas experiências, se tornaria parte inerente e consciente de um processo constante de experiência organísmica completa (Rogers & Kinget, 1965/1977, p. 263).

Emergindo sempre da experiência, a imagem do eu estaria congruente com o organismo, e o indivíduo seria o que ele realmente é, a cada novo momento.



### **O constante processo de ser o que se é**

Como podemos perceber, a idéia de "ser o que realmente se é" não significa fechar-se em si mesmo. Ao contrário de acarretar egoísmo, é um processo que envolve a responsabilidade do sujeito por ele mesmo e por suas ações. É uma liberdade responsável, pois estando livre para "ser", o sujeito deve também assumir a responsabilidade por seus próprios desejos e ações, que não se devem mais ao que suas "pessoas-critério" queriam ou esperavam dele. A idéia de homem enquanto projeto, sendo responsável por suas escolhas, tão explícita na proposta rogeriana revela seu caráter existencial, na esteira do pensamento de existencialistas como Jean Paul Sartre. "Ser o que se é" não significa ser esquecendo o mundo em que se vive, mas significa ser existencialmente, responsável, também, pelo mundo (Moreira, 2007, 2009).

A expressão "ser o que se é", que a princípio pode parecer ter um sentido de busca por uma essência fixa, uma tentativa de descobrir uma identidade já pronta e acabada, algo que existe a priori e que só precisa ser desvendado, na verdade refere-se exatamente ao contrário de tudo isso. Ser o que se é, é abertura, é mergulhar num processo de constantes mudanças. É aceitação da experiência vivida pelo organismo.

Os clientes parecem encaminhar-se mais abertamente para se tornarem um processo, uma fluidez, uma mudança. Não ficam perturbados ao descobrir que não são os mesmos em cada dia que passa, que não têm sempre os mesmos sentimentos em relação a determinada experiência ou pessoa, que nem sempre são conseqüentes. Eles estão num fluxo e parecem contentes por permanecerem nele. O esforço para estabelecer conclusões e afirmações definitivas parece diminuir (Rogers, 1961/2009, p. 194).

Marcado pela abertura e fluidez, ser o que se é parece ser uma característica da Pessoa em pleno funcionamento descrita Rogers (1961/2009). Seria característico desse processo:

- *Uma abertura à experiência*: capacidade de vivenciar todo estímulo, pensamento ou sentimento sem barreiras nem deturpações, sendo a experiência completamente disponível à consciência. O indivíduo estaria apto a vivenciar o que se passa consigo, estando consciente de seus sentimentos e os aceitando sem medo do que eles possam lhe causar e sem julgá-los como perigosos a uma estrutura de self já formada e rígida. Toda experiência seria válida e faria parte do organismo como um todo. Nenhuma experiência seria rejeitada ou invalidada.

- *Uma vivência existencial*: capacidade de viver cada momento como sendo novo, sem utilizar os critérios do passado para avaliar o presente. O que se é e o que se faz nasce do momento e não pode ser previsto, pois a configuração dos estímulos de cada situação é única. O "eu" e suas atitudes surgem da experiência presente, em vez de serem deformados para estarem de acordo com uma estrutura já formada. Não há estruturação preconcebida para a experiência, pois cada experiência é nova e jamais se repetirá. A vivência existencial é a plena abertura para o aqui e agora.

- *Confiança no organismo*: reconhecimento do organismo total como referência confiável para o comportamento. O organismo é visto como fonte de sabedoria e a pessoa passa a confiar no que sente e em suas reações sensoriais e viscerais. A pessoa é capaz de reconhecer todos os estímulos e responder a uma situação levando em conta todos eles.

Dizemos que há um funcionamento ótimo quando a estrutura do eu é de um modo tal que permite a



integração simbólica da totalidade da experiência. A noção de funcionamento ótimo equivale, pois, à noção de acordo perfeito entre o eu e a experiência, e à noção de receptividade ou de abertura perfeita à experiência (Rogers & Kinget, 1965/1977, p. 173).

Podemos também dizer que ser o que se é, é ser congruente. Para Rogers (1961/2009), congruência é uma correspondência mais adequada entre a experiência e a consciência. É uma integração entre a noção de eu e a experiência orgânica. Ser o que se é é ser a própria experiência de um dado momento, sendo esta experiência também adequadamente representada na consciência, sem distorções para adaptá-la ao conceito existente de eu.

"Ser o que se é" é uma abertura ao novo. Não há um "eu" finalizado, ele é sempre transformado e construído a partir das situações e circunstâncias vividas. Como afirma Rocha (2004) em seu artigo intitulado "Tornar-se quem se é – a vida como exercício de estilo":

a fórmula "tornar-se quem se é" não pode ser compreendida como o percurso que conduz à atualização de uma essência. Ela não é da ordem de um imperativo ou de uma finalidade, mas é antes, a descrição de um processo inteiramente imanente: a vida é percurso no qual alguém se torna (vai se tornando, não cessa de se tornar) quem é. E inversamente: um eu não é, a rigor, outra coisa senão a configuração sempre mutante e sempre provisória que resulta da combinação de forças e efeitos. O encontro fortuito com as circunstância de uma vida vai transformando, esculpindo um "eu". (...) Longe de conduzir a uma identidade, esse processo se abre para a diferenciação: tornar-se quem se é, é sinônimo de transformar-se (inventar-se, diferir de si mesmo, reinventar-se) (p. 294).

Ao longo do processo terapêutico, o indivíduo é cada vez mais capaz de significar sua experiência livremente, sem barreiras nem deturpações. Não precisa mais se esconder de qualquer parte ou faceta do seu ser, pode ser inteiro, e por isso mesmo, intenso. Este não é um caminho fácil e nem sempre é prazeroso. Também não é um objetivo que uma vez alcançado, encerra-se. É um processo de existência constante e desafiador. Ser o que se é, é ser todo em cada momento, como diria o poeta Fernando Pessoa (1933/1994):

Para ser grande,  
sê inteiro:  
Nada teu exagera ou exclui.  
Sê todo em cada coisa.  
Põe quanto és  
No mínimo que fazes.  
Assim em cada lago  
a lua toda brilha,  
porque alta vive (p. 148).

A expressão "ser o que se é" pode de início parecer sem sentido ou contraditória, pois não podemos ser nada além do que somos. Porém, ao nos aproximar dela, percebemos o quanto é rica e desafiadora. Nas palavras de Rogers:

Significa que uma pessoa é um processo fluido, não uma entidade fixa e estática; um rio corrente de mudanças, não um bloco de material sólido;



uma constelação de potencialidades continuamente mutáveis, não uma quantidade fixa de traços (Rogers, 1961/2009, p.138).

### Conclusão

Torna-se quem se é seria, então, o processo de viver existencialmente no aqui e agora, estando aberto à experiência e às reações organísmicas. É um processo que envolve abertura e criatividade. Ao contrário de se chegar a uma identidade cristalizada, torna-se o que se é, é abrir-se às possibilidades da existência. Envolve a coragem de assumir nossas experiências, sem deturpá-las por não estarem de acordo com uma imagem já formada do que somos.

O novo, em nós, assusta e desestabiliza. Em uma vida quase automática, onde produzimos em série e não paramos para pensar sobre o que sentimentos e fazemos, torna-se difícil lidar com o que se apresenta diferentemente do que já estávamos habituados. O conhecido é seguro e o novo gera estranhamento.

Durante o processo da psicoterapia nos deparamos com novos sentimentos e novas significações, que nos abrem para novas e diferentes formas de existir e atuar no mundo. "Ser o que se é" é aceitar e vivenciar a cada instante o novo, o fluido e o mutável em nós. Desta forma, a frase que melhor expressaria a idéia de processo contínuo seria: ser o que se está sendo, pois esta transmite melhor a idéia de processo e fluidez que perpassa esta expressão. Trata-se de um modo de funcionamento onde tudo o que se passa no organismo é aceito e validado, propiciando, assim, um estado de congruência. "Ser genuíno significa fazer aquilo porque a situação clama" (O'Hara, 1983, p. 120) ao contrário de agir baseando-se em situações e comportamentos anteriores. É aceitar cada momento como novo, e agir segundo a experiência atual, sem se fixar em estruturas passadas. É acompanhar o fluxo e a fluidez das experiências de cada momento. A noção de eu deve ser flexível para abarcar uma diversidade maior das experiências de cada momento, sem se fechar a uma estrutura já cristalizada. Se toda experiência organísmica fosse simbolizada corretamente, teríamos o ponto máximo de congruência e funcionamento pleno. Logo, esta pessoa seria a cada momento o que ela realmente é. Pois seria na consciência e na ação tudo o que é em sua experiência organísmica, sem negar ou deixar de lado qualquer sentimento. "Ser o que se é" é um processo que envolve sabedoria, coragem e responsabilidade, sendo o que se está sendo.

### Referências

- Gaspar, Y. E. & Mahfoud, M. (2006) Uma leitura histórica do conceito de experiência e uma proposta de compreensão do ser humano em seu caráter essencial: experiência elementar e suas implicações para a psicologia. Em Sociedade Brasileira de Estudos e Pesquisa Qualitativa (Org.). *Anais do III Seminário Internacional de Pesquisa e Estudos Qualitativos & V Encontro de Fenomenologia e Análise do Existir em São Bernardo do Campo*. São Paulo: SE&PQ. Retirado em 08/09/2010, da World Wide Web: <http://www.sepq.org.br/IIIisipeq/anais/pdfs/pchf11.pdf>
- Moreira, V. (2007). *De Carl Rogers a Merleau-Ponty: a pessoa mundana em psicoterapia*. São Paulo: Annablume.
- Moreira, V. (2009). *Clínica humanista fenomenológica: estudos em psicoterapia e psicopatologia crítica*. São Paulo: Annablume.
- O'Hara, M. M. (1983). Psicoterapia centrada na pessoa: tecnologia da mudança ou busca de conhecimento. Em C. R. Rogers, J. K. Wood & M. M. O'Hara (Orgs.). *Em busca de vida: da terapia centrada na pessoa à abordagem*



*centrada na pessoa* (pp. 103-121). (A. H. L. da Fonseca, Trad.). São Paulo: Summus. (Original publicado em 1980).

Pessoa, F. (1994). Para ser grande, sê inteiro. Em F. Pessoa. *Odes de Ricardo Reis* (p. 148). Lisboa: Ática. (Original publicado em 1933).

Rocha, S. P. V. (2004). Tornar-se quem se é: a vida como exercício de estilo. Em D. Lins (Org.). *Nietzsche e Deleuze: arte, resistência* (pp. 292-303). Rio de Janeiro: Forense Universitária.

Rogers, C. R. (1975) *Terapia centrada no cliente* (M. do C. Ferreira, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1951).

Rogers, C. R. (1987). A essência da psicoterapia: momentos de movimento (A. M. dos Santos, Trad.). Em A. M. Santos, C. R. Rogers & M. C. V. B. Bowen (Orgs.). *Quando fala o coração: a essência da psicoterapia centrada na pessoa* (pp. 13-19). Porto Alegre: Artes Medicas. (Original publicado em 1959).

Rogers, C. R. (2008). As condições necessárias e suficientes para a mudança terapêutica da personalidade (J. Doxey, L. M. Assumpção, M. A. Tassinari, M. Japur, M. A. Serra, R. Wrona, S. R. Loureiro & V. Cury, Trad.). Em J. K. Wood (Org.). *Abordagem centrada na pessoa* (4ª ed., pp.155-177). Vitória: Edufes. (Original publicado em 1957).

Rogers, C. R. (2009). *Tornar-se pessoa* (6ª ed.). (M. J. do C. Ferreira & A. Lamparelli, Trads.). São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1961).

Rogers, C. R. & Kinget, G. M. (1977). *Psicoterapia e relações humanas* (vol. I). (M. L. Bizzotto, Trad.). Belo Horizonte: Interlivros. (Original publicado em 1965).

Wood, J. K. (1983). Sombras da entrega: tendências na percepção interior nas abordagens centradas na pessoa. Em C. R. Rogers, J. K. Wood & M. M. O'Hara (Orgs.). *Em busca de vida: da terapia centrada na pessoa à abordagem centrada na pessoa* (pp. 23-44). (A. H. L. da Fonseca, Trad.). São Paulo: Summus. (Original publicado em 1977).

### **Nota sobre as autoras**

*Rafaella Medeiros de Mattos Brito* – Graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Ceará. Aluna do Curso de Formação em Psicoterapia Humanista-Fenomenológica. E-mail: rafaellinh@hotmail.com

*Virginia Moreira* – Psicóloga; Psicoterapeuta humanista-fenomenológica; Doutora em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP (São Paulo, SP, Brasil); Pós-doutorada em Antropologia Médica pela Harvard Medical School (CAPES/Fulbright); Docente Titular da Universidade de Fortaleza – Unifor (Fortaleza, CE, Brasil); *Visiting Lecturer* do Departamento de Medicina Social de Harvard Medical School; Supervisora Clínica Especialista em Psicoterapia credenciada pela Sociedad Chilena de Psicología Clínica (Santiago do Chile, Chile). E-mail: virginiamoreira@unifor.br

**Data de recebimento: 12/08/2010**  
**Data de aceite: 17/05/2011**