

# **PARTE TRÊS**

---

## **Teorias Humanistas/ Existenciais**

### **CAPÍTULO 9 *Maslow***

Teoria Holístico-Dinâmica 168

### **CAPÍTULO 10 *Rogers***

Teoria Centrada na Pessoa 191

### **CAPÍTULO 11 *May***

Psicologia Existencial 213

# CAPÍTULO 9

---

## Maslow: Teoria Holístico-Dinâmica

- ◆ *Panorama da teoria holístico-dinâmica*
- ◆ *Biografia de Abraham H. Maslow*
- ◆ *A visão de Maslow sobre a motivação*
  - Hierarquia de necessidades
  - Necessidades estéticas
  - Necessidades cognitivas
  - Necessidades neuróticas
  - Discussão geral das necessidades
- ◆ *Autorrealização*
  - A busca de Maslow pela pessoa autorrealizada
  - Critérios para a autorrealização
  - Valores das pessoas autorrealizadas
  - Características das pessoas autorrealizadas
  - Amor, sexo e autorrealização
- ◆ *Filosofia da ciência*
- ◆ *Medindo a autorrealização*
- ◆ *O complexo de Jonas*
- ◆ *Psicoterapia*
- ◆ *Pesquisa relacionada*
  - Necessidades de suprir uma deficiência, valores B e autoestima
  - Psicologia positiva
- ◆ *Críticas a Maslow*
- ◆ *Conceito de humanidade*
- ◆ *Termos-chave e conceitos*



Maslow

Professores e universitários reconheceram há tempo que alguns estudantes intelectualmente “na média” são capazes de tirar boas notas, enquanto alguns alunos intelectualmente superiores tiram apenas notas medianas e certos alunos brilhantes, na verdade, são reprovados na escola. Que fatores explicam essa situação? A motivação é uma suspeita provável. Saúde pessoal, morte repentina na família e muitos empregos são outras possibilidades.

Alguns anos atrás, um brilhante estudante estava se empenhando em um curso. Ainda que seu desempenho fosse razoavelmente bom nas disciplinas que despertavam seu interesse, seu trabalho era tão pobre nas outras que ele era colocado em dependência acadêmica. Posteriormente, esse jovem se submeteu a um teste de quociente de inteligência (QI), no qual obteve 195, um escore tão alto que pode ser atingido somente por cerca de uma pessoa em milhões. Portanto, falta de capacidade intelectual não era a razão para que esse jovem tivesse um desempenho mediocre na faculdade.

Assim como alguns outros jovens, esse estudante estava profundamente apaixonado, uma condição que tornava difícil sua concentração no trabalho acadêmico. Por ser muito tímido, o jovem não conseguia reunir coragem para se aproximar de sua amada de forma romântica. É interessante observar que a jovem objeto de sua afeição também era sua prima em primeiro grau. Essa situação permitia que ele visitasse a prima com o pretexto de visitar sua tia. Ele amava sua prima de uma forma distante e tímida, nunca tendo tocado nela ou expressado seus sentimentos. Então, de repente, um evento fortuito mudou sua vida. Enquanto visitava a tia, a irmã mais velha da prima empurrou o jovem na direção dela, praticamente ordenando que ele a beijasse. Ele fez isso, e, para sua surpresa, sua prima não ofereceu resistência. Ela o beijou, e daquele momento em diante a vida dele passou a ter significado.

O jovem tímido nessa história era Abraham Maslow; e sua prima, Bertha Goodman. Depois do primeiro beijo acidental, Abe e Bertha casaram-se rapidamente, e o casamento o fez mudar de um universitário mediocre para um brilhante estudioso, que acabou confirmando o curso da psicologia humanista nos Estados Unidos. Essa história não deve ser vista como uma recomendação para se casar com um primo, mas ilustra como pessoas brilhantes precisam, por vezes, apenas de um pequeno empurrão para atingir seu potencial.

## PANORAMA DA TEORIA HOLÍSTICO-DINÂMICA

A teoria da personalidade de Abraham Maslow já foi diferentemente chamada de teoria humanista, teoria transpessoal, a terceira força na psicologia, a quarta for-

ça na personalidade, teoria das necessidades e teoria da autorrealização. Entretanto, Maslow (1970) se referia a ela como **teoria holístico-dinâmica**, porque pressupõe que a pessoa, em sua totalidade, está constantemente sendo motivada por uma necessidade ou outra e que os indivíduos têm potencial para crescer em direção à saúde psicológica, ou seja, à *autorrealização*. Para atingir a autorrealização, é preciso satisfazer necessidades de níveis inferiores, como fome, segurança, amor e estima. Somente depois que as pessoas estiverem relativamente satisfeitas em cada uma dessas necessidades é que elas podem alcançar a autorrealização.

As teorias de Maslow, Gordon Allport, Carl Rogers, Rollo May e outros são, por vezes, consideradas como a **terceira força** na psicologia. (A primeira força foi a psicanálise e suas modificações; a segunda, o behaviorismo e suas várias formas.) Assim como outros teóricos, Maslow aceitava alguns dos princípios da psicanálise e do behaviorismo. Quando universitário, estudou a *Interpretação dos sonhos* (Freud, 1900/1953) e ficou profundamente interessado em psicanálise. Além disso, sua pesquisa de graduação com primatas foi bastante influenciada pelo trabalho de John B. Watson (Watson, 1925). Em sua teoria madura, no entanto, Maslow criticou tanto a psicanálise quanto o behaviorismo por suas visões limitadas da humanidade e pela compreensão inadequada da pessoa psicologicamente sadia. Para Maslow, os humanos têm uma natureza mais elevada do que a psicanálise ou o behaviorismo sugeriam; e ele passou os últimos anos de sua vida tentando descobrir a natureza dos indivíduos psicologicamente sadios.

## BIOGRAFIA DE ABRAHAM H. MASLOW

Abraham Harold (Abe) Maslow teve, talvez, a infância mais solitária e miserável de todas as pessoas discutidas neste livro. Nascido em Manhattan, Nova York, em 1º de abril de 1908, passou sua infância infeliz no Brooklin. Maslow era o mais velho de sete filhos nascidos de Samuel Maslow e Rose Schilosky Maslow. Quando criança, sua vida foi repleta de intensos sentimentos de timidez, inferioridade e depressão.

Maslow não era mais próximo de nenhum dos pais, mas tolerava seu pai frequentemente ausente, um imigrante russo judeu que ganhava a vida preparando barris. Por sua mãe, no entanto, Maslow sentia ódio e uma animosidade profunda, não somente durante a infância, mas até o dia em que ela morreu, apenas alguns dias antes da morte do próprio Maslow. Apesar de vários anos de psicanálise, ele nunca superou o intenso ódio pela mãe e se recusou a ir ao funeral dela, apesar dos apelos de seus irmãos que não compartilhavam de seus sentimentos por ela. Um ano antes de sua morte, Maslow (1969) registrou a seguinte reflexão em seu diário:

Aquilo contra o que eu reagia e odiava e rejeitava completamente não era apenas sua aparência física, mas também seus valores e sua visão do mundo, sua mesquinhez, seu total egoísmo, sua falta de amor por qualquer um no mundo, mesmo pelo marido e pelos filhos... seu pressuposto de que qualquer um que discordasse dela estava errado, sua falta de interesse por seus netos, sua falta de amigos, seu desleixo e sua sujeira, sua falta de sentimento familiar pelos próprios pais e irmãos... Sempre me perguntei de onde vieram minha utopia, ética, humanismo, ênfase na bondade, amor, amizade e todo o resto. Eu sabia certamente das consequências diretas de não ter amor materno. Mas todo o impulso de minha filosofia de vida e minha pesquisa e teorização também possuem suas raízes em um ódio e uma repulsa por tudo o que ela defendia. (p. 958)

Edward Hoffman (1988) relatou uma história que descreve vividamente a crueldade de Rose Maslow. Um dia, o jovem Maslow encontrou dois gatinhos abandonados na vizinhança. Com pena, ele levou os filhotes para casa, colocou-os no porão e lhes deu leite em um pires. Quando sua mãe viu os gatinhos, ficou furiosa e, enquanto o menino assistia, ela bateu as cabeças dos animais contra a parede do porão até que estivessem mortos.

A mãe de Maslow também era uma mulher muito religiosa, que, com frequência, ameaçava o menino com punições de Deus. Quando jovem, Maslow decidiu testar as ameaças de sua mãe, comportando-se mal de propósito. Quando nenhuma retaliação divina recaiu sobre si, ele raciocinou que as advertências da mãe não eram cientificamente sólidas. Com essas experiências, Maslow aprendeu a odiar e a suspeitar da religião e se tornou um ateu engajado.

Apesar de sua visão ateísta, ele sentiu o tormento do antisemitismo, não somente na infância, mas também durante a idade adulta. Possivelmente como uma defesa contra as atitudes antisemitas de seus colegas, ele se voltou para os livros e para as conquistas acadêmicas. Ele adorava ler, mas, para alcançar a segurança da biblioteca pública, tinha que evitar as gangues antisemitas que perambulavam pela sua vizinhança no Brooklin e que não precisavam de desculpas para aterrorizar o jovem Maslow e outros meninos judeus.

Sendo bem-dotado intelectualmente, Abe encontrou algum consolo durante seus anos na Boys High School, no Brooklin, onde suas notas eram apenas um pouco melhores do que a média. Ao mesmo tempo, desenvolveu uma amizade próxima com seu primo Will Maslow, uma pessoa extrovertida e socialmente ativa. Por meio desse relacionamento, o próprio Abe aprimorou algumas habilidades sociais e se envolveu em várias atividades escolares (Hoffman, 1988).

Depois que Maslow se formou na Boys High School, seu primo Will o encorajou a se candidatar à Universidade Cornell, mas, por falta de autoconfiança, escolheu a menos

prestigiosa City College of New York. Mais ou menos nessa época, seus pais se divorciaram, e ele e seu pai ficaram menos distantes emocionalmente. O pai de Maslow queria que seu filho mais velho fosse advogado, e, enquanto frequentava o City College, Maslow se inscreveu no curso de direito. No entanto, abandonou-o certa noite, deixando seus livros para trás. Para ele, o direito lidava demais com pessoas más e não estava suficientemente preocupado com o bem. Seu pai, embora inicialmente desapontado, acabou aceitando a decisão de Maslow de interromper o curso (M. H. Hall, 1968).

Como estudante no City College, Maslow se saía bem em filosofia e em outras matérias que despertavam seu interesse. Entretanto, naquelas de que não gostava, ele se saía tão mal que era colocado em dependência acadêmica. Após três semestres, ele se transferiu para a Universidade Cornell, no interior de Nova York, em parte para ficar mais perto do primo Will, que frequentava aquela universidade, mas também para se distanciar da prima Bertha Goodman, por quem estava apaixonado (Hoffman, 1988). Em Cornell, o trabalho escolástico de Maslow continuava apenas medíocre. Seu professor de psicologia introdutória era Edward B. Titchener, um renomado pioneiro em psicologia que ministrava suas aulas vestindo toga acadêmica. Maslow não ficava impressionado. Ele considerava a abordagem de Tichener da psicologia fria, "desumana" e nada tendo a ver com as pessoas.

Depois de um semestre em Cornell, Maslow voltou para o City College of New York, agora para ficar mais próximo de Bertha. Logo depois do evento fortuito descrito na vinheta de abertura, Abe e Bertha se casaram, não sem antes se defrontarem com a resistência dos pais dele. Os pais de Maslow faziam objeção ao casamento, em parte porque ele tinha apenas 20 anos e ela, 19. Entretanto, o temor maior era que um casamento entre primos em primeiro grau pudesse resultar em defeitos hereditários nos possíveis filhos. Esse medo era irônico à luz do fato de que os próprios pais de Maslow eram primos em primeiro grau e tiveram seis filhos saudáveis (uma filha morreu durante a infância, mas não por causa de algum defeito genético).

Um semestre antes do casamento, Maslow se matriculou na Universidade de Wisconsin, na qual fez bacharelado em filosofia. Além disso, ficou muito interessado no behaviorismo de John B. Watson, e esse interesse o estimulou a fazer cursos de psicologia suficientes para obter um doutorado. Como estudante de pós-graduação, trabalhou nesse campo com Harry Harlow, que estava começando sua pesquisa com macacos. A pesquisa para a tese de Maslow sobre dominância e comportamento sexual dos macacos sugeriu que a dominância social era um motivo mais poderoso do que o sexo, pelo menos entre os primatas (Blum, 2002).

Em 1934, Maslow recebeu seu doutorado, mas não conseguiu encontrar um cargo acadêmico, tanto por causa

da Grande Depressão quanto pelo preconceito antisemita ainda forte em muitos *campi* norte-americanos naquela época. Assim, ele continuou a ensinar em Wisconsin por um curto período, ao mesmo tempo em que cursava medicina nessa mesma universidade. No entanto, ele rechaçava a atitude fria e desapaixonada dos cirurgiões, que conseguiam cortar fora partes doentes do corpo sem emoção discernível. Para Maslow, o curso de medicina – assim como o de direito – refletia uma visão não emocional e negativa das pessoas, e ele ficou perturbado e entediado com suas experiências nessa área. Sempre que Maslow se entediava com algo, ele o abandonava, e a medicina não foi uma exceção (Hoffman, 1988).

No ano seguinte, Maslow voltou a Nova York para se tornar assistente de pesquisa de E. L. Thorndike, na Teachers College, Universidade de Columbia. Maslow, um aluno mediocre durante seus dias no City College e no Cornell, teve um escore de 195 no teste de inteligência de Thorndike, motivando este a dar a seu assistente carta branca para agir como quisesse. A mente fértil de Maslow prosperou nessa situação; mas, depois de um ano e meio fazendo pesquisas sobre dominância humana e sexualidade, deixou Columbia para se associar ao corpo docente do Brooklyn College, uma escola recém-fundada, cujos alunos eram preponderantemente adolescentes brilhantes provenientes de lares da classe operária, muito parecidos com o próprio Maslow 10 anos antes (Hoffman, 1988).

Viver em Nova York durante as décadas de 1930 e 1940 deu a Maslow uma oportunidade de entrar em contato com muitos dos psicólogos europeus que haviam escapado do domínio nazista. De fato, Maslow presumia que, de todas as pessoas que já tinham vivido, ele possuía os melhores professores (Goble, 1970). Entre outros, conheceu e aprendeu com Erich Fromm, Karen Horney, Max Wertheimer e Kurt Goldstein. Foi influenciado por todos estes, a maioria dos quais fazia conferências na New School for Social Research. Maslow também se associou a Alfred Adler, que estava morando em Nova York naquela época. Adler realizava seminários em sua casa nas noites de sexta-feira, e Maslow era um visitante frequente dessas sessões, assim como Julian Rotter (ver Cap. 18).

Ruth Benedict, uma antropóloga da Universidade de Columbia, também foi mentora de Maslow. Em 1938, Benedict encorajou-o a conduzir estudos antropológicos entre os índios Blackfoot, no Norte de Alberta, Canadá. Seu trabalho com esses nativos americanos ensinou-lhe que as diferenças com as culturas eram superficiais e que os Blackfoot do Norte eram, em primeiro lugar, pessoas e somente em segundo lugar eram índios. Essa percepção ajudou Maslow, em anos posteriores, a ver que sua famosa hierarquia de necessidades aplicava-se igualmente a todos.

Durante a metade da década de 1940, a saúde de Maslow começou a se deteriorar. Em 1946, aos 38 anos, sofreu de uma estranha doença que o deixou fraco, desanimado e

exausto. No ano seguinte, tirou uma licença médica e, com Bertha e suas duas filhas, mudou-se para Pleasanton, Califórnia, onde, apenas no nome, ele era diretor de fábrica da Maslow Cooperage Corporation. O cronograma de trabalho leve possibilitou a Maslow ler biografias e histórias, na busca por informações sobre pessoas autorrealizadas. Após um ano, sua saúde havia melhorado, e ele voltou a ensinar no Brooklyn College.

Em 1951, Maslow assumiu um cargo como diretor do departamento de psicologia na recém-fundada Universidade Brandeis, em Waltham, Massachusetts. Durante os anos em Brandeis, começou a escrever intensamente em seus diários, anotando, em intervalos regulares, seus pensamentos, opiniões, sentimentos, atividades sociais, conversas importantes e preocupações com a saúde (Maslow, 1979).

Apesar de ganhar fama durante a década de 1960, Maslow foi ficando cada vez mais desencantado com sua vida em Brandeis. Alguns alunos se rebelaram contra seus métodos de ensino, reivindicando um envolvimento mais experencial e uma abordagem menos intelectual e científica.

Além dos problemas relacionados ao trabalho, Maslow sofreu um grave ataque cardíaco em dezembro de 1967. Então, ficou sabendo que sua estranha doença 20 anos antes tinha sido um ataque cardíaco não diagnosticado. Agora com a saúde fraca e decepcionado com a atmosfera acadêmica em Brandeis, aceitou a oferta de se associar à Saga Administrative Corporation, em Menlo Park, Califórnia. Lá ele não tinha um trabalho em particular e era livre para pensar e escrever como quisesse. Ele gostava daquela liberdade, mas, em 8 de junho de 1970, abruptamente sofreu um colapso e morreu de um ataque cardíaco fulminante. Maslow tinha 62 anos.

Maslow recebeu muitas honrarias durante sua vida, incluindo a eleição para a presidência da American Psychological Association para o período de 1967 a 1968. Na época de sua morte, ele era muito conhecido não somente dentro da profissão da psicologia, mas também entre pessoas instruídas em geral, particularmente em gestão de negócios, marketing, teologia, aconselhamento, educação, enfermagem e outros campos relacionados à saúde.

A vida pessoal de Maslow foi repleta de dor, tanto física quanto psicológica. Quando adolescente, ele era terrivelmente tímido, infeliz, isolado e autorrejeitado. Em anos posteriores, ele estava com a saúde física fraca, sofrendo de uma série de doenças, incluindo distúrbios cardíacos crônicos. Seus diários (Maslow, 1979) são repletos de referências a sua saúde frágil. Em seu último registro no diário (7 de maio de 1970), um mês antes de sua morte, ele se queixou das pessoas que esperavam que ele fosse um líder e porta-voz corajoso. Ele escreveu: "Não sou 'corajoso' por temperamento. Minha coragem é realmente uma *superação* de todos os tipos de inibição, cortesia, gentileza, timidez –

e sempre me custou muito em fadiga, tensão, apreensão, noites maldormidas." (p. 1307).

## A VISÃO DE MASLOW SOBRE A MOTIVAÇÃO

A teoria da personalidade de Maslow fundamenta-se em vários pressupostos básicos referentes à motivação. Primeiro, Maslow (1970) adotou uma *abordagem holística da motivação*: ou seja, a pessoa inteira, não uma parte ou função, é motivada.

Segundo, a *motivação é geralmente complexa*, significando que o comportamento de uma pessoa pode nascer de vários motivos isolados. Por exemplo, o desejo de união sexual pode ser motivado não somente por uma necessidade genital, mas também pelas necessidades de dominância, companheirismo, amor e autoestima. Além do mais, a motivação para um comportamento pode ser inconsciente ou desconhecida para a pessoa. Por exemplo, a motivação para um universitário tirar uma nota alta pode mascarar a necessidade de dominância ou poder. A aceitação de Maslow acerca da importância da motivação inconsciente representa um aspecto importante que o diferencia de Gordon Allport (Cap. 12). Enquanto Allport diria que uma pessoa joga golfe simplesmente pela diversão, Maslow olharia além da superfície, buscando razões subjacentes e, com frequência, complexas para jogar golfe.

Um terceiro pressuposto é que *as pessoas são continuamente motivadas por uma necessidade ou outra*. Quando uma necessidade é satisfeita, ela costuma perder sua força motivacional e é, então, substituída por outra necessidade. Por exemplo, enquanto as necessidades de fome forem frustradas, as pessoas lutarão por comida; toda-

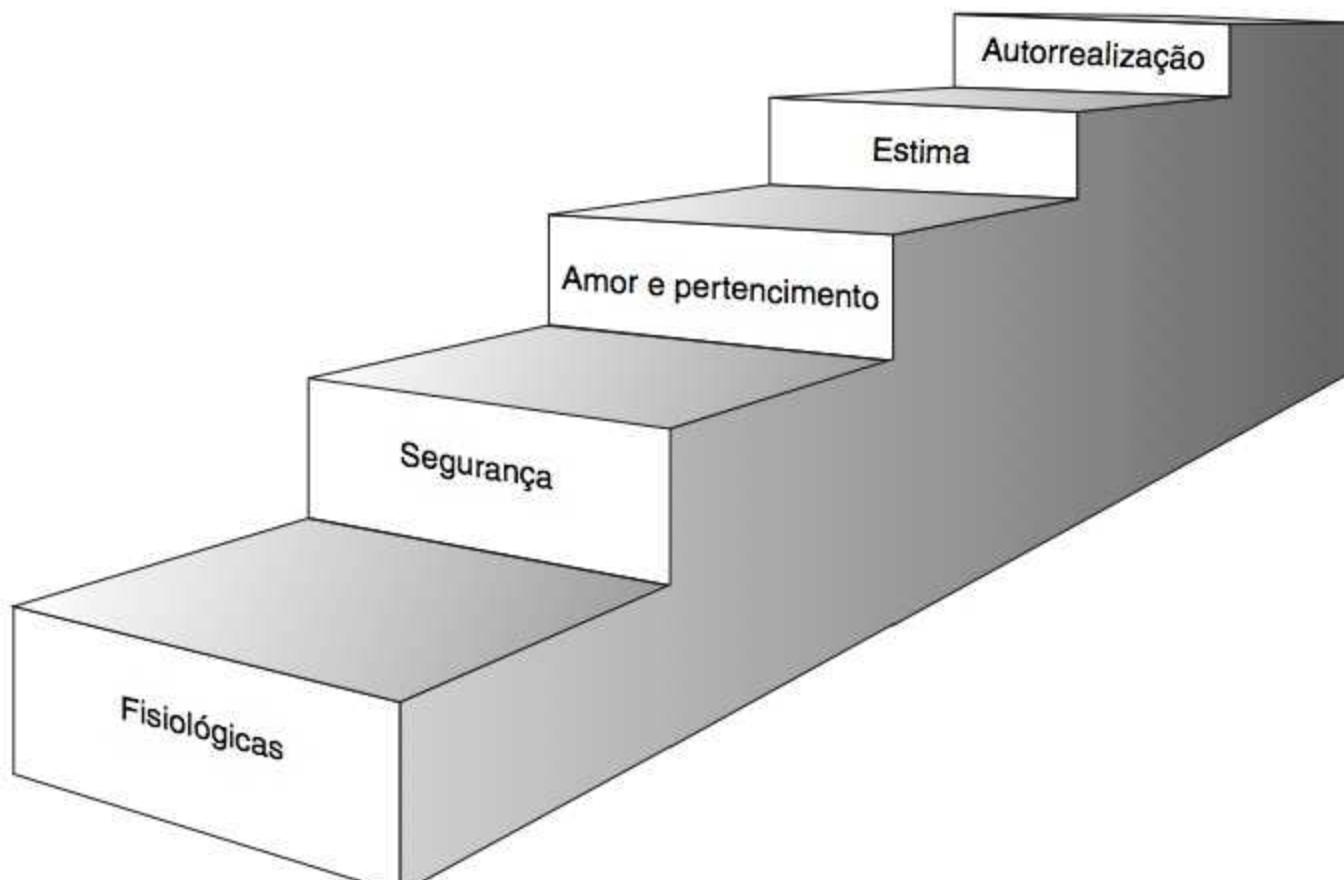
via, quando tiverem o suficiente para comer, avançarão para outras necessidades, como segurança, amizade e autoestima.

Outro pressuposto é que *todas as pessoas, em qualquer lugar, são motivadas pelas mesmas necessidades básicas*. A maneira como as pessoas em diferentes culturas obtêm alimento, constroem abrigos, expressam amizade, e assim por diante, pode variar bastante, mas as necessidades fundamentais de alimento, segurança e amizade são comuns à espécie inteira.

Um pressuposto final referente à motivação é que *as necessidades podem ser organizadas em uma hierarquia* (Maslow, 1943, 1970).

## Hierarquia de necessidades

O conceito de **hierarquia de necessidades** de Maslow supõe que as necessidades de nível mais baixo precisam ser satisfeitas ou, pelo menos, relativamente satisfeitas antes que as necessidades de níveis mais altos se tornem motivadoras. As cinco necessidades que compõem a hierarquia são as **necessidades conativas**, as quais têm um caráter de empenho ou motivacional. Estas referidas por Maslow, com frequência, como *necessidades básicas*, podem ser organizadas em uma hierarquia ou escada, com cada passo ascendente representando uma necessidade mais alta, porém menos básica para a sobrevivência (ver Fig. 9.1). As necessidades de nível mais baixo têm *predominância* sobre as necessidades de nível mais alto, isto é, elas devem ser satisfeitas ou satisfeitas em sua maior parte antes que as necessidades de nível mais alto sejam ativadas. Por exemplo, alguém motivado por estima ou autorrealização precisa antes ter satisfeito as necessidades de alimento e seguran-



**FIGURA 9.1** Hierarquia de necessidades de Maslow. Deve-se atingir a autorrealização dando um passo de cada vez.

ça. Fome e segurança, portanto, possuem predominância sobre estima e autorrealização.

Maslow (1970) listou as seguintes necessidades, na ordem de predominância: fisiológica, segurança, amor e pertencimento, estima e autorrealização.

### Necessidades fisiológicas

As necessidades mais básicas de uma pessoa são as **necessidades fisiológicas**, incluindo comida, água, oxigênio, manutenção da temperatura corporal, entre outras. Elas são as mais potentes de todas. As pessoas constantemente famintas são motivadas a comer – não a fazer amigos ou a adquirir autoestima. Elas não veem além da comida e, enquanto essa necessidade permanecer insatisfeita, sua motivação primária será obter algo para comer.

Em sociedades abastadas, a maioria das pessoas satisfaz sua fome de forma natural. Elas, em geral, têm o suficiente para comer; portanto, quando dizem que estão com fome, elas estão, na realidade, falando de apetite, não de fome. Uma pessoa faminta de verdade não será exigente em relação a gosto, aroma, temperatura ou textura da comida.

Maslow (1970) disse: “É bem verdade que o homem vive somente com pão – quando não existe pão” (p. 38). Quando as pessoas não têm suas necessidades fisiológicas satisfeitas, elas vivem essencialmente por essas necessidades e esforçam-se de modo constante para satisfazê-las. As pessoas famintas são preocupadas com comida e estão dispostas a fazer quase qualquer coisa para obtê-la (Keys, Brozek, Henschel, Mickelsen, & Taylor, 1950).

As necessidades fisiológicas diferem de outras necessidades em pelo menos dois aspectos importantes. Primeiro, elas são as únicas necessidades que podem ser satisfeitas por completo ou mesmo excessivamente satisfeitas. As pessoas podem obter o suficiente para comer, de forma que a comida perde toda a sua força motivacional. Para alguém que terminou há pouco uma farta refeição, o pensamento de mais comida pode até mesmo ter efeito nauseante. Uma segunda característica peculiar às necessidades fisiológicas é sua natureza recorrente. Depois que as pessoas comeram, elas acabam tendo fome outra vez; elas precisam reabastecer constantemente seu suprimento de comida e água; e uma respiração precisa ser seguida por outra. As necessidades de outro nível, no entanto, não recorrem de forma tão constante. Por exemplo, as pessoas que têm suas necessidades de amor e estima satisfeitas pelo menos em parte permanecem confiantes de que podem continuar a satisfazer suas necessidades de amor e estima.

### Necessidades de segurança

Depois que as pessoas satisfizeram parcialmente suas necessidades fisiológicas, elas ficam motivadas pelas **necessidades de segurança**, incluindo segurança física,

estabilidade, dependência, proteção e ser livre de forças ameaçadoras, como guerra, terrorismo, doença, medo, ansiedade, perigo, caos e desastres naturais. As necessidades de lei, ordem e estrutura também estão associadas à segurança (Maslow, 1970).

As necessidades de segurança diferem das necessidades fisiológicas, uma vez que não podem ser excessivamente saciadas; as pessoas nunca conseguem estar protegidas por completo de meteoritos, incêndios, enchentes ou atos perigosos.

Em sociedades que não estão em guerra, a maioria dos adultos sadios satisfaz sua necessidade de segurança a maior parte do tempo, tornando, assim, essa necessidade relativamente sem importância. As crianças, no entanto, são motivadas, com mais frequência, pelas necessidades de segurança, porque elas convivem com ameaças como escuridão, animais, estranhos e castigo dos pais. Além disso, alguns adultos também sentem-se relativamente inseguros, porque mantêm medos irracionais da infância que os fazem agir como se tivessem medo da punição dos pais. Eles gastam muito mais energia do que as pessoas sadias tentando satisfazer as necessidades de segurança e, quando não têm sucesso em suas tentativas, sofrem do que Maslow (1970) denominou **ansiedade básica**.

### Necessidades de amor e pertencimento

Depois que as pessoas satisfazem parcialmente suas necessidades fisiológicas e de segurança, elas ficam mais motivadas pelas **necessidades de amor e pertencimento**, tais como o desejo de amizade, o desejo por um parceiro e por filhos e a necessidade de pertencer a uma família, um clube, uma vizinhança ou uma nação. Amor e pertencimento também incluem alguns aspectos de sexo e contato humano, bem como a necessidade de dar e receber amor (Maslow, 1970).

As pessoas que tiveram suas necessidades de amor e pertencimento satisfeitas de modo adequado desde uma idade precoce não entram em pânico quando o amor é negado. Elas têm confiança de que são aceitas por aqueles que são importantes para elas; portanto, quando outras pessoas as rejeitam, elas não se sentem devastadas.

Um segundo grupo de pessoas envolve aquelas que nunca experimentaram amor e pertencimento e, assim, são incapazes de dar amor. Elas raramente ou nunca foram abraçadas ou acariciadas, nem experimentaram qualquer forma de amor verbal. Maslow acreditava que essas pessoas acabam aprendendo a desvalorizar o amor e a achar natural a ausência dele.

Uma terceira categoria inclui aquelas pessoas que experimentaram amor e pertencimento somente em pequenas doses. Como recebem apenas uma amostra de amor e pertencimento, elas são fortemente motivadas a procurá-los. Em outras palavras, as pessoas que receberam apenas

uma pequena quantidade de amor têm necessidades mais intensas de afeição e aceitação do que aquelas que receberam uma quantidade saudável de amor ou nenhum amor (Maslow, 1970).

As crianças precisam de amor para crescer psicologicamente, e suas tentativas de satisfazer essa necessidade são, em geral, simples e diretas. Os adultos também precisam de amor, mas suas tentativas de atingi-lo são, por vezes, disfarçadas de forma inteligente. Esses adultos, muitas vezes, se envolvem em comportamentos autodestrutivos, como fingir estar distantes de outras pessoas ou adotar um estilo cínico, frio e calejado em suas relações interpessoais. Eles podem ter uma aparência de autossuficiência e independência, mas, na realidade, possuem uma forte necessidade de serem aceitos e amados. Outros adultos, cujas necessidades de amor permanecem, em grande parte, insatisfitas, adotam formas mais óbvias de tentar satisfazê-las, porém acabam minando o próprio sucesso ao se esforçarem demais. Suas constantes súplicas por aceitação e afeição deixam os outros desconfiados, hostis e irredutíveis.

### Necessidades de estima

Depois que as pessoas satisfazem suas necessidades de amor e pertencimento, elas estão livres para buscar satisfazer **necessidades de estima**, as quais incluem autorrespeito, confiança, competência e conhecimento de que os outros as têm em alta estima. Maslow (1970) identificou dois níveis de necessidades de estima: reputação e autoestima. Reputação é a percepção do prestígio, do reconhecimento ou da fama que uma pessoa alcançou aos olhos dos outros, enquanto autoestima são os sentimentos de valor e confiança do próprio indivíduo. A autoestima está baseada em mais do que reputação ou prestígio; ela reflete um “desejo de força, conquistas, adequação, domínio e competência, confiança diante do mundo e independência e liberdade” (p. 45). Em outras palavras, a autoestima está baseada na competência real, e não meramente na opinião dos outros. Depois que as pessoas satisfazem suas necessidades de estima, elas se encontram no limiar da autorrealização, a necessidade mais alta reconhecida por Maslow.

### Necessidades de autorrealização

Quando as necessidades de nível mais baixo são satisfeitas, as pessoas avançam de forma mais ou menos automática para o nível seguinte. No entanto, depois que as necessidades de estima são satisfeitas, elas nem sempre avançam para o nível de autorrealização. A princípio, Maslow (1950) presumia que as necessidades de autorrealização se tornavam potentes sempre que as necessidades de estima eram satisfeitas. Contudo, durante a década de 1960, ele percebeu que muitos dos jovens estudantes em Brandeis e em



Ainda que não necessariamente artistas, as pessoas realizadas são criativas à própria maneira.

outros campi por todo o país tinham todas as suas necessidades mais baixas gratificadas, incluindo reputação e autoestima e, mesmo assim, não se tornavam autorrealizados (Frick, 1982; Hoffman, 1988; Maslow, 1971). O fato de alguns ultrapassarem o limiar da estima para a autorrealização e outros não está relacionado à adoção ou não dos valores B (os valores B serão discutidos na seção Autorrealização). As pessoas que têm um alto respeito por valores como verdade, beleza, justiça e outros valores B se tornam autorrealizadas depois que suas necessidades de estima são satisfeitas, enquanto aquelas que não adotam esses valores são frustradas em suas necessidades de autorrealização, muito embora tenham satisfeito cada uma das outras necessidades básicas.

As **necessidades de autorrealização** incluem a realização pessoal, a realização de todo o seu potencial e um desejo de tornar-se criativo, no sentido amplo da palavra (Maslow, 1970). As pessoas que alcançaram o nível de autorrealização tornam-se completamente humanas, satisfazendo necessidades que outros meramente vislumbram ou nunca enxergam. Elas são naturais no mesmo sentido que os animais e os bebês, ou seja, elas expressam suas necessidades humanas básicas e não permitem que estas sejam suprimidas pela cultura.

As pessoas autorrealizadas mantêm seus sentimentos de autoestima mesmo quando desprezadas, rejeitadas e ignoradas. Em outras palavras, não dependem das necessidades de amor ou estima; elas se tornam independentes das necessidades de nível mais baixo que lhes garantiram a vida. (Apresentamos um quadro mais completo das pessoas autorrealizadas na seção Autorrealização.)

Além dessas cinco necessidades conativas, Maslow identificou três outras categorias de necessidades: *estéticas, cognitivas e neuróticas*. A satisfação das necessidades estéticas e cognitivas é coerente com a saúde psicológica, enquanto a privação destas resulta em patologia. As necessidades neuróticas, no entanto, levam a patologia, sendo ou não satisfeitas.

### Necessidades estéticas

Diferentemente das necessidades conativas, as **necessidades estéticas** não são universais, mas pelo menos algumas pessoas em cada cultura parecem motivadas pela necessidade de beleza e experiências esteticamente agradáveis (Maslow, 1967). Desde os tempos dos moradores das cavernas até o tempo atual, algumas pessoas vêm produzindo arte pela arte.

As pessoas com fortes necessidades estéticas desejam um entorno bonito e organizado, e, quando estas necessidades não são satisfeitas, elas ficam doentes da mesma forma que adoecem quando as necessidades conativas são frustradas. As pessoas preferem a beleza à feiura e podem até ficar física ou espiritualmente doentes quando forçadas a vivem em ambientes miseráveis e desorganizados (Maslow, 1970).

### Necessidades cognitivas

A maioria das pessoas é curiosa, tem o desejo de conhecer, resolver mistérios, compreender. Maslow (1970) chamou esses desejos de **necessidades cognitivas**. Quando as necessidades cognitivas são bloqueadas, todas as necessidades na hierarquia de Maslow ficam ameaçadas; isto é, o conhecimento é necessário para satisfazer cada uma das cinco necessidades conativas. As pessoas podem satisfazer suas necessidades fisiológicas sabendo como garantir alimento; as necessidades de segurança, como construir um abrigo; as necessidades de amor, como se relacionar no âmbito pessoal; e as necessidades de estima, como adquirir algum nível de autoconfiança e autorrealização usando integralmente seu potencial cognitivo.

Maslow (1968b, 1970) acreditava que as pessoas saudáveis desejam saber mais, teorizar, verificar hipóteses, descobrir mistérios ou desvendar como algo funciona apenas pela satisfação de saber. Entretanto, aquelas que não satisfizeram suas necessidades cognitivas, que consistentemente ouviram mentiras, que tiveram a curiosidade inibida ou não receberam informações se tornam patológicas, uma patologia que assume a forma de ceticismo, desilusão e cinismo.

### Necessidades neuróticas

A satisfação das necessidades conativas, estéticas e cognitivas é básica para a saúde física e psicológica, e sua frus-

tração conduz a algum nível de doença. Entretanto, as **necessidades neuróticas** levam apenas à estagnação e à patologia (Maslow, 1970).

Por definição, as necessidades neuróticas não são produtivas. Elas perpetuam um estilo insalubre de vida e não há valor na luta pela autorrealização. As necessidades neuróticas em geral são reativas, ou seja, elas servem como compensação para as necessidades básicas insatisfatas. Por exemplo, uma pessoa que não satisfaz as necessidades de segurança pode desenvolver um forte desejo de acumular dinheiro e propriedades. O impulso de acumulação é uma necessidade neurótica que leva a patologia, sendo ou não satisfeito. Do mesmo modo, uma pessoa neurótica pode ser capaz de estabelecer uma relação íntima com outro indivíduo, mas essa relação pode ser neurótica e simbiótica, levando a um vínculo patológico, em vez de amor genuíno. Maslow (1970) apresentou, ainda, outro exemplo de necessidade neurótica. Uma pessoa fortemente motivada pelo poder pode adquirir poder quase ilimitado, mas isso não a torna menos neurótica ou menos exigente de poder adicional. "Faz pouca diferença para a saúde final se uma necessidade neurótica é gratificada ou frustrada" (Maslow, 1970, p. 274).

### Discussão geral das necessidades

Maslow (1970) estimou que uma pessoa hipotética média tem suas necessidades satisfeitas até aproximadamente os seguintes níveis: psicológicas, 85%; segurança, 70%; amor e pertencimento, 50%; estima, 40%; e autorrealização, 10%. Quanto mais um nível mais baixo for satisfeito, maior a emergência da necessidade do nível seguinte. Por exemplo, se as necessidades de amor forem satisfeitas em apenas 10%, a estima pode não ser ativada. Porém, se as necessidades de amor forem satisfeitas em 25%, então a estima pode emergir 5% como uma necessidade. Se o amor for satisfeito em 75%, então a estima pode emergir 50%, e assim por diante. As necessidades, portanto, emergem de modo gradual, e uma pessoa pode ser, ao mesmo tempo, motivada pelas necessidades de dois ou mais níveis. Por exemplo, uma pessoa autorrealizada pode ser a convidada de honra em um jantar dado por amigos íntimos em um restaurante tranquilo. O ato de comer gratifica uma necessidade fisiológica; ao mesmo tempo, porém, o convidado de honra pode estar satisfazendo necessidades de segurança, amor, estima e autorrealização.

### Ordem invertida das necessidades

Muito embora as necessidades sejam, em geral, satisfeitas na ordem hierárquica mostrada na Figura 9.1, ocasionalmente elas são invertidas. Para algumas pessoas, o impulso de criatividade (uma necessidade de autorrealização) pode ter precedência em relação às necessidades de segurança e fisiológicas. Um artista entusiasta pode arriscar segurança

e saúde para concluir um trabalho importante. Durante anos, o falecido escultor Korczak Ziolkowski colocou em perigo sua saúde e abandonou as companhias para escavar uma montanha em Black Hills e fazer um monumento ao Chefe Cavalo Louco.

As inversões, no entanto, costumam ser mais aparentes do que reais, e alguns desvios aparentemente óbvios na ordem das necessidades não são variações em absoluto. Se entendéssemos a *motivação inconsciente* subjacente ao comportamento, reconheceríamos que as necessidades não estão invertidas.

### **Comportamento imotivado**

Maslow acreditava que, embora todos os comportamentos tenham uma causa, alguns deles não são motivados. Em outras palavras, nem todos os determinantes são motivos. Alguns comportamentos não são causados pelas necessidades, mas por outros fatores, como reflexos condicionados, amadurecimento ou uso de drogas. A motivação está limitada à luta pela satisfação de alguma necessidade. Muito do que Maslow (1970) definiu como “comportamento expressivo” é imotivado.

### **Comportamento expressivo e de enfrentamento**

Maslow (1970) distinguiu entre comportamento expressivo (o qual é, com frequência, é imotivado) e comportamento de enfrentamento (o qual é sempre motivado e visa à satisfação de uma necessidade).

O *comportamento expressivo* costuma ser um fim em si mesmo e não serve a nenhum outro propósito. Ele tende a ser inconsciente e, em geral, ocorre de forma natural e com pouco esforço. Não possui objetivos ou finalidade, é meramente um modo de expressão. O comportamento expressivo inclui ações como ser desleixado, parecer tolo, ser relaxado, mostrar raiva e expressar alegria. O comportamento expressivo pode continuar mesmo na ausência de reforço ou recompensa. Por exemplo, uma cara fechada, um rubor ou um piscar de olhos normalmente não é reforçado de modo específico.

Os comportamentos expressivos também incluem a marcha, os gestos, a voz e o sorriso (mesmo quando sozinho). Uma pessoa, por exemplo, pode expressar uma personalidade metódica e compulsiva somente porque ela é o que é e não por causa de alguma necessidade de agir assim. Outros exemplos de expressão incluem arte, jogo, prazer, apreciação, admiração, respeito e excitação. O comportamento expressivo, em geral, não é aprendido, é espontâneo e determinado por forças internas do indivíduo, e não pelo ambiente.

O *comportamento de enfrentamento*, por sua vez, costuma ser consciente, requer esforço, é aprendido e determinado pelo ambiente externo. Envolve as tentativas do indivíduo de lidar com o ambiente para assegurar comida

e abrigo; fazer amigos; e receber aceitação, apreciação e prestígio dos outros. O comportamento de enfrentamento serve a alguma finalidade ou objetivo (embora nem sempre consciente ou conhecido pela pessoa) e é sempre motivado por alguma necessidade de déficit (Maslow, 1970).

### **Privação de necessidades**

A falta de satisfação de alguma das necessidades básicas conduz a algum tipo de patologia. A privação das necessidades fisiológicas resulta em desnutrição, fadiga, perda de energia, obsessão por sexo, e assim por diante. Ameaças à segurança conduzem a medo, insegurança e pavor. Quando as necessidades de amor não são satisfeitas, a pessoa se torna defensiva, excessivamente agressiva ou tímida. A baixa autoestima resulta na doença da autodúvida, autodepreciação e falta de confiança. A privação de autorrealização também leva a patologia, ou, mais precisamente, **metapatologia**. Maslow (1967) definiu metapatologia como a ausência de valores, a falta de satisfação e a perda de significado na vida.

### **Natureza instintiva das necessidades**

Maslow (1970) levantou a hipótese de que algumas necessidades humanas são determinadas de forma inata, mesmo que possam ser modificadas pelo aprendizado. Ele denominou essas necessidades de **necessidades instintivas**. O sexo, por exemplo, é uma necessidade fisiológica básica, mas a maneira como é expresso depende do aprendizado. Para a maioria das pessoas, então, o sexo é uma necessidade instintiva.

Um critério para separar as necessidades instintivas das não instintivas é o nível de patologia sobre a frustração. O impedimento das necessidades instintivas produz patologia, enquanto a frustração de necessidades não instintivas não produz. Por exemplo, quando é negado às pessoas amor suficiente, elas ficam doentes e impedidas de atingir a saúde psicológica. Do mesmo modo, quando as pessoas são frustradas na satisfação das necessidades fisiológicas, de segurança, de estima e de autorrealização, elas ficam doentes. Portanto, essas necessidades são instintivas. Todavia, a necessidade de pentear o cabelo ou falar sua língua materna é aprendida, e a frustração dessas necessidades, em geral, não produz doença. Se uma pessoa ficasse doente no âmbito psicológico em consequência de não conseguir pentear o cabelo ou falar a língua materna, então a necessidade frustrada seria, na realidade, uma necessidade básica instintiva, talvez amor e pertencimento ou possivelmente estima.

Um segundo critério para distinguir entre necessidades instintivas e não instintivas é que aquelas são persistentes e sua satisfação leva à saúde psicológica. Estas, pelo contrário, geralmente são temporárias, e sua satisfação não é um pré-requisito para saúde.

Uma terceira distinção é que as necessidades instintivas são peculiares à espécie. Portanto, os instintos animais não podem ser usados como modelo para o estudo da motivação humana. Somente os humanos podem ser motivados por estima e autorrealização.

Quarto, embora difíceis de mudar, as necessidades instintivas podem ser moldadas, inibidas ou alteradas por influências ambientais. Como muitas delas (p. ex., amor) são mais fracas do que as forças culturais (p. ex., agressividade na forma de crime ou guerra), Maslow (1970) insistia em que a sociedade deve “proteger as necessidades instintivas fracas, sutis e sensíveis, para que elas não sejam sobrecarregadas pela cultura mais rigorosa e poderosa” (p. 82). Dito de outra maneira, mesmo que as necessidades instintivas sejam básicas e não aprendidas, elas podem ser alteradas e, até mesmo, destruídas pelas forças mais poderosas da civilização. Portanto, uma sociedade sadia deve procurar formas pelas quais seus membros possam receber satisfação não somente para as necessidades fisiológicas e de segurança, mas também para as necessidades de amor, estima e autorrealização.

### **Comparação entre necessidades mais altas e mais baixas**

Existem semelhanças e diferenças importantes entre as necessidades de nível mais alto (amor, estima e autorrealização) e as necessidades de nível mais baixo (fisiológicas e de segurança). As necessidades mais altas são semelhantes às mais baixas quanto a serem instintivas. Maslow (1970) insistia em que amor, estima e autorrealização são tão biológicos quanto sede, sexo e fome.

As diferenças entre as necessidades mais altas e as mais baixas são de grau, e não de tipo. Primeiro, as necessidades de nível mais alto são mais tardias na escala filogenética ou evolucionária. Por exemplo, apenas os humanos (uma espécie relativamente recente) têm a necessidade de autorrealização. Além disso, as necessidades mais altas aparecem mais tarde durante o curso do desenvolvimento do indivíduo; aquelas de nível mais baixo devem ser atendidas nos bebês e nas crianças antes que as necessidades de nível mais alto se tornem operativas.

Segundo, as necessidades de nível mais alto produzem mais felicidade e mais experiências culminantes, embora a satisfação das necessidades de nível mais baixo possa produzir algum prazer. O prazer hedonista, no entanto, tende a ser temporário e não comparável à qualidade da felicidade produzida pela satisfação das necessidades mais altas. Além disso, a satisfação das necessidades de nível mais alto é desejável de forma mais subjetiva para aquelas pessoas que experimentaram tanto as necessidades de nível mais alto quanto as de nível mais baixo. Em outras palavras, uma pessoa que atingiu o nível de autorrealização não tem motivação para voltar a um estágio mais baixo do desenvolvimento (Maslow, 1970).

## **AUTORREALIZAÇÃO**

As ideias de Maslow sobre autorrealização começaram logo depois que ele recebeu seu doutorado, quando ficou intrigado sobre por que dois de seus professores na cidade de Nova York – a antropóloga Ruth Benedict e o psicólogo Max Wertheimer – eram tão diferentes da média das pessoas. Para Maslow, esses dois indivíduos representavam o nível mais elevado do desenvolvimento humano, ao qual denominou “autorrealização”.

### **A busca de Maslow pela pessoa autorrealizada**

Que traços tornavam Wertheimer e Benedict tão especiais? Para responder a tal pergunta, Maslow começou a fazer anotações sobre essas duas pessoas; e ele esperava encontrar outros a quem pudesse chamar de um “bom ser humano”. No entanto, ele teve problemas em encontrá-los. Os jovens alunos em suas classes foram voluntários, mas nenhum deles parecia combinar com Wertheimer e Benedict, fazendo Maslow questionar se universitários de 20 anos de idade poderiam ser bons seres humanos (Hoffman, 1988).

Maslow encontrou inúmeros indivíduos mais velhos que pareciam ter algumas das características pelas quais estava procurando, mas, quando entrevistava essas pessoas para saber o que as tornava especiais, ele quase sempre ficava decepcionado. Em geral, elas eram “bem-adaptadas... mas não têm chama, centelha, excitação, dedicação, sentimento de responsabilidade” (Lowry, 1973, p. 87). Maslow foi forçado a concluir que segurança emocional e boa adaptação não eram prognosticadores confiáveis de um bom ser humano.

Maslow enfrentou outros entraves na busca pela “pessoa autorrealizada”. Primeiro, ele estava tentando encontrar uma síndrome da personalidade que nunca tivesse sido claramente identificada. Segundo, muitas das pessoas que ele acreditava serem autorrealizadas se recusaram a participar de sua pesquisa. Elas não estavam interessadas no que o professor Maslow tentava fazer. Maslow (1968a) comentou posteriormente que nenhuma das pessoas que ele identificou como definitivamente autorrealizadas concordou em ser testada. Elas pareciam valorizar demais sua privacidade para compartilharem a si mesmas com o mundo.

Em vez de ficar desencorajado por essa dificuldade, Maslow decidiu assumir uma abordagem diferente – começou a ler biografias de celebridades para ver se conseguia encontrar indivíduos autorrealizados entre santos, sábios, heróis nacionais e artistas. Enquanto tomava conhecimento da vida de Thomas Jefferson, Abraham Lincoln (em seus últimos anos), Albert Einstein, William James, Albert Schweitzer, Benedict de Spinoza, Jane Addams e outras

pessoas memoráveis, Maslow, de repente, teve uma epifania. Em vez de perguntar: "O que torna Max Wertheimer e Ruth Benedict autorrealizados?", ele fez uma inversão e indagou: "Por que nós não somos todos autorrealizados?". Esse novo olhar sobre o problema foi mudando, aos poucos, a concepção de humanidade de Maslow e expandiu sua lista de pessoas autorrealizadas.

Depois que aprendeu a fazer as perguntas certas, Maslow continuou sua busca pela pessoa autorrealizada. Para facilitar sua procura, ele identificou uma síndrome para a saúde psicológica. Depois de selecionar uma amostra de indivíduos potencialmente saudáveis, estudou de modo cuidadoso essas pessoas para construir uma síndrome da personalidade. A seguir, refinou sua definição original e, então, tornou a selecionar autorrealizados, mantendo alguns, eliminando outros e acrescentando novos. Depois, repetiu todo o procedimento com o segundo grupo, fazendo algumas alterações na definição e nos critérios de autorrealização. Maslow (1970) continuou esse processo cíclico até um terceiro ou quarto grupo ou até que estivesse satisfeita de que havia refinado um conceito vago e não científico, transformando-o em uma definição precisa e científica da pessoa autorrealizada.

### Critérios para a autorrealização

Que critérios as pessoas autorrealizadas apresentam? Primeiro, *elas eram livres de psicopatologia*. Elas não eram neuróticas nem psicóticas e também não tinham tendência a perturbações psicológicas. Esse ponto é um critério negativo importante, porque alguns indivíduos neuróticos e psicóticos têm aspectos em comum com pessoas autorrealizadas, ou seja, características como um sentido acentuado de realidade, experiências místicas, criatividade e afastamento dos outros indivíduos. Maslow eliminou da lista de possíveis pessoas autorrealizadas qualquer uma que demonstrasse sinais claros de psicopatologia – exceto algumas doenças psicossomáticas.

Segundo, *as pessoas autorrealizadas tinham progredido na hierarquia de necessidades* e, portanto, viviam acima do nível de subsistência e não tinham ameaças sempre presentes a sua segurança. Além disso, elas experimentavam amor e apresentavam um senso arraigado de autovalorização. Como tinham suas necessidades de nível mais baixo satisfeitas, as pessoas autorrealizadas conseguiam tolerar melhor a frustração dessas necessidades, mesmo diante de críticas e desdém. Elas são capazes de amar uma ampla variedade de pessoas, mas não têm obrigação de amar todas.

O terceiro critério de Maslow para autorrealização era a *adoção dos valores B*. Suas pessoas autorrealizadas não só se sentiam confortáveis com aspectos como verdade, beleza, justiça, simplicidade, humor e cada um dos outros valores B que discutiremos mais tarde, como também reivindicavam esses elementos.

O critério final para atingir a autorrealização era o "uso integral e a exploração dos talentos, capacidades, potencialidades." (Maslow, 1970, p. 150). Em outras palavras, seus indivíduos autorrealizados *satisfaziam as necessidades de crescer, desenvolver-se e cada vez mais se transformarem no que eram capazes de ser*.

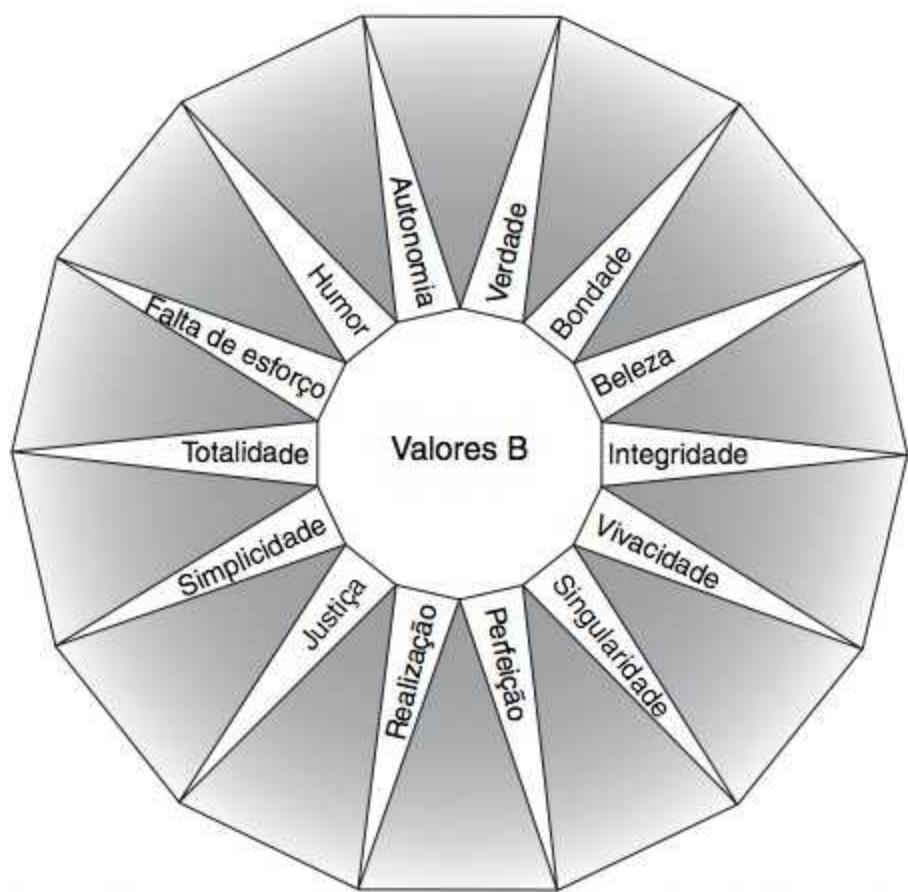
### Valores das pessoas autorrealizadas

Maslow (1971) sustentava que as pessoas autorrealizadas eram motivadas pelas "verdades eternas", o que ele chamava de **valores B**. Esses valores de "ser" são indicadores de saúde psicológica e se opõem às necessidades de suprir uma deficiência, que motivam os não autorrealizados. Os valores B não são necessidades no mesmo sentido que são a comida, o abrigo ou o companheirismo. Maslow definiu os valores B como "metanecessidades", para indicar que se trata do último nível de necessidades. Ele distinguiu entre a motivação da necessidade comum e os motivos das pessoas autorrealizadas, os quais denominou **metamotivação**.

A metamotivação é caracterizada pelo comportamento expressivo, em vez de pelo comportamento de enfrentamento e está associada aos valores B. Ela diferencia as pessoas autorrealizadas daquelas que não o são. Em outras palavras, a metamotivação era a resposta provisória de Maslow para o problema de por que algumas pessoas têm suas necessidades mais baixas satisfeitas, são capazes de dar e receber amor, possuem uma grande quantidade de confiança e autoestima e, mesmo assim, não conseguem ultrapassar o limiar para a autorrealização. Sua vida não tem significado e carece de valores B. Somente as pessoas que vivem entre os valores B são autorrealizadas e capazes de metamotivação.

Maslow (1964, 1970) identificou 14 valores B, mas o número exato não é importante, porque, no fim, todos se tornam um ou, pelo menos, todos estão altamente correlacionados. Os valores das pessoas autorrealizadas incluem *verdade, bondade, beleza, integridade ou a transcendência de dicotomias, vivacidade ou espontaneidade, singularidade, perfeição, realização, justiça e ordem, simplicidade, riqueza ou totalidade, falta de esforço, alegria ou humor e autossuficiência ou autonomia* (Fig. 9.2).

Esses valores distinguem as pessoas autorrealizadas daquelas cujo crescimento psicológico é abalado depois que atingem as necessidades de estima. Maslow (1970) levantou a hipótese de que, quando as metanecessidades não são satisfeitas, as pessoas adoecem, elas têm uma patologia existencial. Todos possuem uma tendência holística a avançar para a perfeição ou a totalidade; quando esse movimento é frustrado, há sentimentos de inadequação, desintegração e não realização. A ausência dos valores B leva a patologia com a mesma certeza de que a falta de comida resulta em desnutrição. Quando é negada a verdade, as pessoas sofrem de paranoia; quando vivem em ambientes



**FIGURA 9.2** Valores B de Maslow: uma única joia com muitas facetas.

ameaçadores, tornam-se fisicamente doentes; sem justiça e ordem, elas experimentam medo e ansiedade; sem alegria e humor, elas se tornam aborrecidas, rígidas e sombrias. A privação de algum dos valores B resulta em *metapatologia*, ou a falta de uma filosofia de vida significativa.

### Características das pessoas autorrealizadas

Maslow acreditava que todos os humanos têm potencial para a autorrealização. Então, por que não somos todos autorrealizados? Para se tornar autorrealizada, acreditava Maslow, a pessoa precisa ser regularmente satisfeita em suas outras necessidades e também deve adotar os valores B. Usando esses dois critérios, ele supôs que 1% da população adulta dos Estados Unidos mais sadiamente psicologicamente seria autorrealizada.



**ALÉM DA BIOGRAFIA (EM INGLÊS)** O que estimulou Maslow a procurar pessoas autorrealizadas? Para informações sobre a busca de Maslow pela pessoa autorrealizada, acesse [www.mhhe.com/feist8e](http://www.mhhe.com/feist8e).

Maslow (1970) listou 15 qualidades experimentais que caracterizam as pessoas autorrealizadas em pelo menos algum grau.

### Percepção mais eficiente da realidade

As pessoas autorrealizadas podem detectar com mais facilidade a falsidade nos outros. Elas conseguem discriminar entre o genuíno e o falso não só nas pessoas, mas também na literatura, na arte e na música. Elas não são enganadas por fachadas e podem ver nos outros os traços positivos

e negativos subjacentes que não são tão aparentes para a maioria das pessoas. Elas percebem os valores reais com mais clareza do que os outros, e são menos preconceituosas e têm menor probabilidade de verem o mundo como gostariam que ele fosse.

Além disso, as pessoas autorrealizadas possuem menos medo e ficam mais confortáveis com o desconhecido. Elas não só apresentam maior tolerância à ambiguidade, como também a buscam ativamente e se sentem confortáveis com problemas e enigmas que não têm uma solução certa ou errada definida. Elas recebem bem a dúvida, a incerteza, a indefinição e os caminhos inexplorados, uma qualidade que as torna particularmente inclinadas para serem filósofas, exploradoras ou cientistas.

### Aceitação de si, dos outros e da natureza

As pessoas autorrealizadas conseguem se aceitar da forma como são. Elas não são defensivas, não têm falsidade ou culpa autodestrutiva; possuem um forte apetite animal por comida, sono e sexo, não são excessivamente críticas dos próprios defeitos; e não se mostram sobrecarregadas por ansiedade ou vergonha indevidas. De forma similar, elas aceitam os outros e não têm a necessidade compulsiva de ensinar, informar ou converter. Elas conseguem tolerar as fraquezas nos outros e não são ameaçadas pelos pontos fortes dos demais. Elas aceitam a natureza, incluindo a natureza humana, como ela é e não esperam perfeição em si mesmas ou nos outros. Elas reconhecem que as pessoas sofrem, envelhecem e morrem.

### Esportaneidade, simplicidade e naturalidade

As pessoas autorrealizadas são espontâneas, simples e naturais. Elas são não convencionais, mas também não são compulsivas; são muito éticas, mas podem parecer antiéticas ou fora das normas. Em geral, comportam-se de modo convencional, seja porque a questão não é de grande importância ou por respeito aos outros. Porém, quando a situação justifica, elas podem deixar de ser convencionais e tornarem-se inflexíveis, mesmo pagando o preço do ostracismo e da censura. A semelhança entre as pessoas autorrealizadas e as crianças e os animais está em seu comportamento espontâneo e natural. Elas tendem a viver com simplicidade, no sentido de que não têm necessidade de construir uma aparência complexa para ludibriar o mundo. Elas são despretensiosas e não têm medo ou vergonha de expressar alegria, admiração, euforia, tristeza, raiva ou outras emoções sentidas com profundidade.

### Centradas nos problemas

Uma quarta característica das pessoas autorrealizadas é o interesse em problemas externos a elas. As pessoas que não são autorrealizadas costumam ser autocentradas e

tendem a ver todos os problemas do mundo em relação a si mesmas, enquanto as autorrealizadas são orientadas para a tarefa e preocupadas com problemas externos a elas. Esse interesse possibilita que os autorrealizados desenvolvam uma missão na vida, um propósito para viver que se propaga além do autoengrandecimento. Sua ocupação não é meramente uma forma de ganhar a vida, mas uma vocação, um chamado, um fim em si.

As pessoas autorrealizadas estendem sua estrutura de referência para além do *self*. Elas são preocupadas com problemas eternos e adotam uma base filosófica e ética sólida para lidar com tais problemas. Elas são despreocupadas com o trivial e o insignificante. Sua percepção realista lhes possibilita distinguir claramente entre as questões importantes e as irrelevantes na vida.

### **A necessidade de privacidade**

As pessoas autorrealizadas têm uma qualidade de distanciamento que lhes permite estar sozinhas sem serem solitárias. Elas se sentem relaxadas e confortáveis quando estão com as pessoas ou sozinhas. Como já satisfezaram as necessidades de amor e pertencimento, elas não possuem uma necessidade desesperada de estar cercadas por outras pessoas. Elas podem encontrar alegria na solidão e na privacidade.

As pessoas autorrealizadas podem ser vistas como indiferentes ou desinteressadas, mas, de fato, seu desinteresse está limitado a questões menores. Elas têm uma preocupação global com o bem-estar dos outros, sem ficarem enredadas em problemas pequenos e insignificantes. Como gastam pouca energia tentando impressionar os outros ou tentando obter amor e aceitação, têm maior capacidade de fazer escolhas responsáveis. Elas são autoimpulsionadas, resistindo às tentativas da sociedade de fazê-las aderirem a convenções.

### **Autonomia**

As pessoas autorrealizadas são autônomas e dependem de si mesmas para o crescimento, muito embora, em algum momento em seu passado, tenham necessitado de amor e segurança. Ninguém nasce autônomo e, portanto, ninguém é completamente independente das pessoas. A autonomia pode ser atingida somente por meio de relações satisfatórias com os outros.

Contudo, a confiança de ser amado e aceito sem condições ou qualificações pode ser uma força poderosa que contribui para os sentimentos de autovalorização. Depois que a confiança é alcançada, uma pessoa não mais depende de outras para autoestima. As pessoas autorrealizadas possuem essa confiança e, portanto, uma grande dose de autonomia que lhes permite não ficar perturbadas pelas críticas, nem tocadas pela bajulação. Tal independência também fornece a elas paz interior e serenida-

de que não são sentidas por indivíduos dependentes da aprovação dos outros.

### **Apreciação constante do novo**

Maslow (1970) escreveu que as "pessoas autorrealizadas possuem a maravilhosa capacidade de apreciar repetidas vezes, como novidade e ingenuamente, as coisas boas da vida, com admiração, prazer, encanto e, até mesmo, êxtase" (p. 163). Elas têm plena consciência de sua boa saúde física, amigos e pessoas amadas, segurança econômica e liberdade política. Diferentemente de outras pessoas, que consideram suas bênçãos como garantidas, as autorrealizadas apreciam com uma nova visão fenômenos cotidianos como as flores, a comida e os amigos. Elas apreciam suas posses e não perdem tempo se lamentando por uma existência aborrecida e desinteressante. Em resumo, "mantêm um constante sentimento de boa sorte e gratidão por ela" (Maslow, 1970, p. 164).

### **A experiência culminante**

Conforme Maslow continuou os estudos a respeito das pessoas autorrealizadas, ele fez a descoberta inesperada de que muitas das pessoas estudadas haviam tido experiências de natureza mística e que, de alguma forma, isso forneceu a elas um sentimento de transcendência. Originalmente, ele acreditava que essas assim chamadas **experiências culminantes** eram muito mais comuns entre os autorrealizados do que entre os não autorrealizados. Mais tarde, no entanto, Maslow (1971) afirmou que "a maioria das pessoas, ou quase todas, tem experiências culminantes, ou êxtases" (p. 175).

Nem todas as experiências culminantes são de igual intensidade; algumas são apenas levemente sentidas, outras moderadamente sentidas e algumas intensamente experimentadas. Na forma leve, as experiências culminantes provavelmente ocorrem em todos, embora raras vezes sejam percebidas. Por exemplo, corredores de longa distância com frequência relatam um tipo de transcendência, uma perda do *self*, ou um sentimento de serem separados do corpo. Por vezes, durante períodos de intenso prazer ou satisfação, as pessoas têm experiências místicas ou culminantes. Assistir a um pôr do sol ou a alguma outra grandeza da natureza pode precipitar uma experiência culminante, mas esse tipo de experiência não pode ser desencadeado por um ato da vontade; muitas vezes, ocorre em momentos inesperados, bastante comuns.

Como é ter uma experiência culminante? Maslow (1964) descreveu várias diretrizes que podem ajudar a responder a essa pergunta. Primeiro, as experiências culminantes são muito naturais e fazem parte da constituição humana. Segundo, as pessoas que têm uma experiência culminante veem todo o universo como unificado ou como uma peça única, e elas enxergam claramente seu lugar nes-

se universo. Além disso, durante tal período místico, as pessoas se sentem mais humildes e mais potentes ao mesmo tempo. Elas se percebem passivas, mais desejosas de ouvir e mais capazes de ouvir. Ao mesmo tempo, sentem-se mais responsáveis por suas atividades e percepções, mais ativas e mais autodeterminadas. Elas experimentam a perda do medo, da ansiedade e do conflito e se tornam mais afetivas, receptivas e espontâneas. Ainda que, com frequência, relatem emoções como respeito, admiração, arrebatamento, êxtase, reverência, humildade e entrega, não é provável que desejem obter algo prático com a experiência. Em geral, experimentam uma desorientação no tempo e no espaço, uma perda da autoconsciência, uma atitude altruísta e uma capacidade de transcender as polaridades do dia a dia.

A experiência culminante é desmotivada, sem empenho, sem desejo, e, durante uma experiência como essa, a pessoa não experimenta necessidades, desejos ou deficiências. Além disso, segundo Maslow (1964): “A experiência culminante é vista como bela, boa, desejável, louvável, etc., e nunca é experimentada como má ou indesejável” (p. 63). Maslow também acreditava que a experiência culminante costuma ter um efeito duradouro na vida da pessoa.

### **Gemeinschaftsgefühl**

As pessoas autorrealizadas possuem *Gemeinschaftsgefühl*, o termo de Adler para interesse social, sentimento de comunidade ou um sentimento de unidade com toda a humanidade. Maslow identificou nesse grupo um tipo de atitude de cuidado em relação a outras pessoas. Ainda que frequentemente se sintam como estranhos em uma terra estrangeira, os autorrealizados se identificam com todas as outras pessoas e possuem um interesse genuíno em ajudar os outros – estranhos e amigos.

Os autorrealizados ficam zangados, impacientes ou descontentes com os outros; porém, eles mantêm um sentimento de afeição pelos seres humanos em geral. De forma mais específica, Maslow (1970) declarou que os indivíduos autorrealizados ficam “frequentemente entristecidos, exasperados e até mesmo enraivecidos pelos defeitos da pessoa média” (p. 166); no entanto, continuam a sentir uma afinidade básica por ela.

### **Relações interpessoais profundas**

Relacionada à *Gemeinschaftsgefühl*, há uma qualidade especial das relações interpessoais que envolve sentimentos profundos pelos indivíduos. Os autorrealizados possuem um sentimento compassivo em relação às pessoas em geral, mas suas relações íntimas estão limitadas a apenas algumas. Eles não têm uma necessidade frenética de serem amigos de todo mundo; entretanto, as poucas relações interpessoais importantes que possuem são muito profundas e intensas. Eles tendem a escolher pessoas sadias

como amigos e a evitar relações interpessoais íntimas com indivíduos dependentes ou imaturos, embora seu interesse social permita o sentimento especial de empatia por pessoas menos sadias.

É comum os autorrealizados serem mal compreendidos e, às vezes, menosprezados pelos outros. Entretanto, vários deles são muito amados e atraem um grande grupo de admiradores e até mesmo adoradores, especialmente se fizeram alguma contribuição notável para seu negócio ou campo profissional. Aquelas pessoas sadias estudadas por Maslow se sentiam desconfortáveis e embaraçadas por tal veneração, preferindo relacionamentos que fossem mútuos, em vez de unilaterais.

### **A estrutura do caráter democrático**

Maslow descobriu que todos os seus autorrealizados possuíam valores democráticos. Eles podiam ser amistosos e atenciosos com outras pessoas, independentemente de classe, cor, idade ou gênero, e, na verdade, pareciam ter pouca consciência das diferenças superficiais interpessoais.

Além dessa atitude democrática, os autorrealizados possuem um desejo e uma capacidade de aprender com todos. Em uma situação de aprendizagem, eles reconhecem o quanto sabem pouco em relação ao que poderiam saber. Eles percebem que os indivíduos menos sadios têm muito a oferecer, e são respeitosos e até humildes diante dessas pessoas. No entanto, eles não aceitam passivamente a conduta maliciosa dos outros; ao contrário, lutam contra as pessoas más e esse tipo de conduta.

### **Discriminação entre meios e fins**

As pessoas autorrealizadas possuem um claro senso de conduta certa e errada e têm pouco conflito acerca de valores básicos. Elas focam os fins e não os meios e têm uma habilidade incomum para distinguir entre os dois. O que outras pessoas consideram um meio (p. ex., comer ou se exercitar), os indivíduos autorrealizados com frequência veem como um fim em si. Eles gostam de fazer algo pela finalidade em si e não porque é um meio para algum outro fim. Maslow (1970) descreveu suas pessoas autorrealizadas dizendo que “elas frequentemente apreciam o fato em si de ir ou chegar a algum lugar. Em alguns casos, é possível fazerem da atividade mais trivial e rotineira um jogo intrinsecamente agradável” (p. 169).

### **Senso de humor filosófico**

Outra característica que distingue as pessoas autorrealizadas é o senso de humor filosófico não hostil. A maior parte do que passa pelo humor ou comédia é, basicamente, hostil, sexual ou escatológico. O riso, em geral, se dá à custa de outra pessoa. As pessoas sadias veem pouco humor em

brincadeiras depreciativas. Elas podem fazer piadas de si mesmas, mas não de forma masoquista. Elas fazem menos tentativas de humor com os outros, mas suas tentativas servem a um propósito que vai além de fazer as pessoas rirem. Elas divertem, informam, apontam ambiguidades, provocam um sorriso, em vez de uma gargalhada.

O humor de uma pessoa autorrealizada é intrínseco à situação, não forçado; ele é espontâneo, não planejado. Como depende da situação, em geral não pode ser repetido. Para aqueles que procuram exemplos de um senso de humor filosófico, a deceção é inevitável. Recontar o incidente quase invariavelmente perde a qualidade original de diversão. É preciso que se “esteja lá” para apreciar.

### Criatividade

Todas as pessoas autorrealizadas estudadas por Maslow eram criativas em algum sentido da palavra. De fato, Maslow sugeriu que criatividade e autorrealização podem ser uma coisa só. Nem todos os autorrealizados são talentosos ou criativos nas artes, mas todos são criativos à própria maneira. Eles possuem uma percepção aguçada sobre verdade, beleza e realidade – ingredientes que formam as bases da verdadeira criatividade.

As pessoas autorrealizadas não precisam ser poetas ou artistas para serem criativas. Ao falar da sogra (que também era sua tia), Maslow (1968a) assinalou enfaticamente que a criatividade provinha de quase qualquer lugar. Ele disse que, embora sua sogra autorrealizada não tivesse talentos especiais como escritora ou artista, ela era verdadeiramente criativa na preparação de uma sopa caseira. Maslow observou que a sopa de primeira classe era mais criativa do que uma poesia de segunda classe!

### Resistência à enculturação

Uma característica final identificada por Maslow foi a resistência à enculturação. As pessoas autorrealizadas possuem um senso de desligamento de seu entorno e são capazes de transcender uma cultura particular. Elas não são antisociais, nem conscientemente inadequadas. Em vez disso, são autônomas, seguindo seus próprios padrões de conduta e não obedecendo cegamente às regras dos outros.

As pessoas autorrealizadas não gastam energia lutando contra costumes insignificantes e regulações da sociedade. Usos populares como vestes, estilo de cabelo e leis de trânsito são relativamente arbitrários, e as pessoas autorrealizadas não fazem uma demonstração visível de desafio a essas convenções. Como aceitam o estilo e a vestimenta convencionais, elas não são muito diferentes de qualquer um na aparência. No entanto, em questões importantes, elas podem ser tornar bastante estimuladas a buscar mudança social e resistir às tentações da sociedade de enculturá-las. As pessoas autorrealizadas não têm meramente mais diferença sociais, mas, segundo a hipótese de Maslow

(1970), elas são “menos enculturadas, menos niveladas, menos moldadas” (p. 174).

Por essa razão, tais pessoas sadias são mais individualizadas e menos comuns do que as outras. Elas não são todas semelhantes. De fato, o termo “autorrealização” significa se tornar tudo o que é possível ser; realizar ou atingir todos os seus potenciais. Quando as pessoas conseguem atingir esse objetivo, elas se tornam mais singulares, mais heterogêneas e menos moldadas por determinada cultura (Maslow, 1970).

### Amor, sexo e autorrealização

Antes que as pessoas possam se tornar autorrealizadas, elas precisam satisfazer suas necessidades de amor e pertencimento. O que se segue, então, é que elas são capazes de dar e receber amor e não são mais motivadas pelo tipo de amor proveniente de uma falta (**amor D**) comum aos outros indivíduos. As pessoas autorrealizadas são capazes do amor B, isto é, amor pela essência de “ser” do outro. O **amor B** é mutuamente sentido e compartilhado, e não motivado por uma deficiência ou incompletude do amante. Na verdade, trata-se de um comportamento imotivado expressivo. As pessoas autorrealizadas não amam porque esperam algo em retribuição. Elas simplesmente amam e são amadas. O seu amor nunca é prejudicial. É o tipo de amor que permite aos amantes ficar relaxados, abertos e não reservados (Maslow, 1970).

Como os autorrealizados são capazes de um nível mais profundo de amor, Maslow (1970) acreditava que o sexo entre dois amantes B com frequência se torna um tipo de experiência mística. Mesmo sendo pessoas fortes, que desfrutam integralmente do sexo, da comida e de outros prazeres sensuais, os autorrealizados não são dominados pelo sexo. Eles conseguem tolerar com mais facilidade a ausência de sexo (assim como de outras necessidades básicas), porque não têm necessidade originária de uma falta. A atividade sexual entre amantes B nem sempre é uma experiência emocional elevada; às vezes, ela é realizada de forma leve no espírito da alegria e do humor. Mas essa abordagem deve ser esperada porque alegria e humor são valores B e, como os demais valores deste tipo, são uma parte importante da vida dos autorrealizados.

### FILOSOFIA DA CIÊNCIA

A filosofia da ciência de Maslow e seus métodos de pesquisa são essenciais para a compreensão de como ele chegou ao conceito de autorrealização. Maslow (1966) acreditava que a ciência livre de valores não conduz ao estudo adequado da personalidade humana. Ele argumentava a favor de uma filosofia da ciência diferente, uma abordagem humanista e holística que não é livre de valores, que tem cientistas que *se importam* com as pessoas e com os temas

que investigam. Por exemplo, Maslow foi motivado a procurar pessoas autorrealizadas porque ele tinha como ídolos e admirava muito Max Wertheimer e Ruth Benedict, seus dois modelos originais para autorrealização. Mas também expressou interesse e admiração por Abraham Lincoln, Eleanor Roosevelt e outros indivíduos autorrealizados (Maslow, 1968a).

Maslow concordava com Allport (ver Cap. 12) no sentido de que a ciência psicológica deveria colocar mais ênfase no estudo do indivíduo e menos destaque na análise de grandes grupos. Os relatos subjetivos deveriam ser favorecidos em relação aos rigidamente objetivos, e deveria ser permitido que as pessoas falassem sobre si mesmas de uma forma holística, em vez da abordagem mais ortodoxa que estuda os indivíduos em partes. A psicologia tradicional tratou das sensações, da inteligência, das atitudes, dos estímulos, dos reflexos, dos escores de testes e dos construtos hipotéticos a partir de um ponto de vista externo. Ela não se preocupou muito com a pessoa como um todo, considerada a partir de uma visão subjetiva.

Quando Maslow frequentou a escola médica, ficou chocado com a atitude impessoal dos cirurgiões, que atiravam com indiferença sobre uma mesa partes de corpo recentemente removidas. A observação de um procedimento tão frio e insensível levou Maslow ao conceito de **dessacralização**: o tipo de ciência que carece de emoção, alegria, admiração, respeito e arrebatamento (Hoffman, 1988). Maslow acreditava que a ciência ortodoxa não apresentava ritual ou cerimônia e convocou os cientistas a colocarem de volta valores, criatividade, emoção e ritual em seus trabalhos. Os cientistas devem estar dispostos a **ressacralizar** a ciência ou instilá-la com valores humanos, emoção e ritual. Os astrônomos não devem apenas estudar as estrelas; eles devem ficar fascinados por elas. Os psicólogos não devem simplesmente estudar a personalidade humana; eles devem fazer isso com alegria, excitação, admiração e afeição.

Maslow (1966) defendeu uma **atitude taoísta** para a psicologia, que seria sem interferências, passiva e receptiva. Essa nova psicologia aboliria prognóstico e controle como os objetivos principais da ciência e os substituiria pela fascinação pura e pelo desejo de liberar as pessoas dos controles, de forma que elas pudessem crescer e se tornar menos previsíveis. A resposta apropriada ao mistério, referiu Maslow, não é a análise, mas o respeito.

Maslow insistia em que os próprios psicólogos precisavam ser pessoas sadias, capazes de tolerar a ambiguidade e a incerteza. Eles devem ser intuitivos, não racionais, perspicazes e corajosos o suficiente para fazer as perguntas corretas. Eles também devem estar dispostos a tropeçar, ser imprecisos, questionar os próprios procedimentos e assumir os problemas importantes da psicologia. Maslow (1966) referia que não há necessidade de fazer bem aquilo

que não vale a pena ser feito. Em vez disso, é melhor fazer razoavelmente aquilo que é importante.

Em seu estudo sobre as pessoas autorrealizadas e experiências culminantes, Maslow empregou métodos de pesquisa coerentes com sua filosofia da ciência. Ele começou intuitivamente, com frequência “patinando sobre o gelo fino”, depois tentou verificar seus palpites usando métodos idiográficos e subjetivos. Com frequência, deixava para outros o trabalho técnico de reunir evidências. Sua preferência pessoal era “explorar à frente”, abandonando uma área quando ficava cansado dela e continuando a investigar outras novas (M. H. Hall, 1968).

## MEDINDO A AUTORREALIZAÇÃO

Everett L. Shostrom (1974) desenvolveu o **Inventário de Orientação Pessoal (POI)** – Personal Orientation Inventory – na tentativa de medir os valores e comportamentos das pessoas autorrealizadas. O POI consiste em 150 itens de escolha obrigatória, tais como (a) “Posso me sentir confortável com um desempenho menos do que perfeito” versus (b) “Sinto-me desconfortável com tudo menos um desempenho perfeito”; (a) “Duas pessoas vão se dar melhor se cada uma se concentrar em agradar a outra” versus (b) “Duas pessoas podem se dar melhor se cada uma se sentir livre para se expressar”; e (a) “Meus valores morais são ditados pela sociedade” versus (b) “Meus valores morais são autodeterminados” (Shostrom, 1963). Os sujeitos devem escolher a afirmação (a) ou (b), mas podem deixar a resposta em branco se nenhuma das afirmações se aplicar a eles ou se não souberem nada acerca da afirmação.

O POI possui duas escalas principais e 10 subescalas. A primeira escala principal – a de competência no tempo/incompetência no tempo – mede o grau em que as pessoas são orientadas para o presente. A segunda escala principal – a de apoio – é “concebida para mensurar se o modo de reação de um indivíduo é caracteristicamente orientado para o ‘self’ ou para o ‘outro’” (Shostrom, 1974, p. 4). As 10 subescalas avaliam níveis de (1) valores de autorrealização, (2) flexibilidade na aplicação dos valores, (3) sensibilidade às próprias necessidades e aos próprios sentimentos, (4) espontaneidade na expressão corporal de sentimentos, (5) autoestima, (6) autoaceitação, (7) visão positiva da humanidade, (8) capacidade de ver os opostos da vida como significativamente relacionados, (9) aceitação da agressividade e (10) capacidade de contato íntimo. Escores altos nas duas escalas principais e nas 10 subescalas indicam algum nível de autorrealização; escores baixos não sugerem, necessariamente, patologia, mas fornecem indícios referentes aos valores e aos comportamentos de autorrealização de uma pessoa.

O POI parece ser muito resistente à simulação – a menos que o indivíduo esteja familiarizado com a descrição

de Maslow de uma pessoa autorrealizada. No manual do POI, Shostrom (1974) citou vários estudos nos quais os examinados eram solicitados a "simular" ou "transmitir uma impressão favorável" ao preencherem o inventário. Quando os participantes seguiam essas instruções, em geral tinham escores mais baixos (na direção que se afastava da autorrealização) do que quando respondiam de modo honesto às afirmações.

Esse achado, de fato, é muito interessante. Por que as pessoas baixavam seus escores quando tentavam parecer bem? A resposta reside no conceito de Maslow de autorrealização. As afirmações que podem ser verdadeiras para os autorrealizados não são, necessariamente, desejáveis no âmbito social e nem sempre se adaptam aos padrões culturais. Por exemplo, itens como "Consigo superar qualquer obstáculo enquanto acreditar em mim" ou "Minha responsabilidade básica é estar consciente das necessidades dos outros" podem parecer objetivos desejáveis para alguém que está tentando simular autorrealização, porém uma pessoa autorrealizada provavelmente não endossaria nenhum desses itens. Todavia, uma pessoa verdadeiramente autorrealizada pode escolher itens como "Nem sempre preciso viver de acordo com as regras e os padrões da sociedade" ou "Não me sinto grato quando um estranho me faz um favor" (Shostrom, 1974, p. 22). Como uma das características das pessoas autorrealizadas é a resistência à enculturação, não deve causar surpresa que as tentativas de passar uma boa impressão possam resultar em fracasso.

É interessante observar que o próprio Maslow parecia ter respondido às perguntas honestamente quando preencheu o inventário. Apesar do fato de ter ajudado na construção do POI, os escores de Maslow foram apenas na direção da autorrealização, não sendo tão altos quanto os das pessoas que eram, de fato, autorrealizadas (Shostrom, 1974).

Ainda que o POI tenha demonstrado fidedignidade e validade razoáveis, alguns pesquisadores (Weiss, 1991; Whitson & Olczak, 1991) criticaram o inventário por não distinguir entre autorrealizados conhecidos e não autorrealizados. Além do mais, o POI tem dois problemas práticos; primeiro, ele é longo, e os participantes levam de 30 a 45 minutos para preencher; segundo, o formato de escolha obrigatória de dois itens pode causar hostilidade nos participantes, que se sentem frustrados pelas limitações de uma opção de escolha. Para superar essas limitações práticas, Alvin Jones e Rick Crandall (1986) criaram o Índice Curto de Autorrealização (Short Index of Self-Actualization), que toma emprestado 15 itens do POI que estão mais fortemente correlacionados com o escore total de autorrealização. Os itens do Índice Curto de Autorrealização estão em uma escala de Likert de 6 pontos (de *concordo plenamente* até *discordo plenamente*). Pesquisas (Compton, Smith, Cornish, & Qualls, 1996; Rowan, Compton, & Rust, 1995; Runco, Ebersole, & Mraz, 1991) sobre o

Índice Curto de Autorrealização indicaram tratar-se de uma escala útil para avaliação da autorrealização.

Uma terceira medida de autorrealização é o Índice Breve de Autorrealização (Brief Index of Self-Actualization), desenvolvido por John Sumerlin e Charles Bundrick (1996, 1998). O índice original (Sumerlin & Bundrick, 1996) compreendia 40 itens, colocados em uma escala de Likert de 6 pontos, o que produziu escores de 40 a 240. A análise fatorial produziu quatro fatores de autorrealização, mas, como alguns itens foram colocados em mais de um fator, os autores (Sumerlin & Bundrick, 1998) revisaram o Índice Breve de Autorrealização, eliminando oito itens, de modo que não fosse encontrado um mesmo índice em mais de um fator. Esse inventário produz quatro fatores: (I) autorrealização central ou o uso integral dos próprios potenciais; (II) autonomia, (III) abertura à experiência e (IV) bem-estar ante a solidão. Os itens típicos incluem "Gosto de minhas realizações" (autorrealização central), "Tenho medo de não corresponder a meu potencial" (um item com escore invertido medindo autonomia), "Sou sensível às necessidades dos outros" (abertura à experiência) e "Desfruto de minha solidão" (conforto com a solidão). A fidedignidade, a validade e a utilidade do Índice Breve de Autorrealização ainda não foram completamente determinadas.

## O COMPLEXO DE JONAS

De acordo com Maslow (1970), todos nascem com um desejo de saúde, uma tendência a crescer em direção à autorrealização, mas poucas pessoas atingem tal propósito. O que impede as pessoas de alcançarem esse alto nível de saúde? O crescimento em direção à personalidade normal e saudável pode ser bloqueado em cada um dos passos na hierarquia de necessidades. Se as pessoas não conseguem providenciar comida e abrigo, elas permanecem no nível das necessidades fisiológicas e de segurança. Outras permanecem bloqueadas no nível das necessidades de amor e pertencimento, empenhando-se em dar e receber amor e em desenvolver sentimentos de pertencimento. Outras ainda satisfazem suas necessidades de amor e obtêm autoestima, mas não avançam até o nível da autorrealização, porque não conseguem adotar os valores B (Maslow, 1970).

Outro obstáculo que costuma bloquear o crescimento em direção à autorrealização é o **complexo de Jonas**, ou o medo de ser o melhor possível (Maslow, 1979). O complexo de Jonas é caracterizado por tentativas de fugir do próprio destino, assim como o Jonas bíblico tentou escapar de seu destino. O complexo de Jonas, que é encontrado em quase todas as pessoas, representa um medo do sucesso, um medo de ser o melhor possível e um sentimento de espanto na presença da beleza e da perfeição. A própria história de Maslow demonstrou seu complexo de Jonas. Apesar de um QI de 195, ele era apenas um aluno mediano

e, como psicólogo mundialmente famoso, com frequência experimentava pânico quando chamado para fazer uma palestra.

Por que as pessoas fogem da grandeza e da autorrealização? Maslow (1971, 1996) ofereceu a seguinte explicação. Primeiro, o corpo humano simplesmente não é forte o suficiente para suportar o êxtase da realização por um período de tempo, assim como as experiências culminantes e os orgasmos sexuais seriam muito penosos se durassem bastante tempo. Portanto, a emoção intensa que acompanha a perfeição e a realização traz consigo uma sensação impactante do tipo: "Isto é demais" ou "Não aguento mais".

Maslow (1971) apresentou uma segunda explicação de porque se evita a grandeza. A maioria das pessoas, argumentou ele, tem a ambição secreta de ser grande, escrever um romance memorável, ser um astro do cinema, tornar-se um cientista mundialmente famoso, e assim por diante. Contudo, quando se comparam com aqueles que atingiram a grandeza, ficam chocadas com sua própria arrogância: "Quem sou eu para achar que poderia me sair tão bem quanto aquela pessoa importante?". Como uma defesa contra tal grandiosidade ou "orgulho pecaminoso", elas diminuem suas aspirações, sentem-se estúpidas e humildes e adotam a abordagem autodestrutiva de fugir da realização integral de seus potenciais.

Ainda que o complexo de Jonas se destaque de forma mais marcante nas pessoas neuróticas, quase todos têm alguma timidez em procurar a perfeição e a grandeza. As pessoas aparecem uma falsa humildade para abafar a criatividade e, assim, impedem a si próprias de se tornarem autorrealizadas.

## PSICOTERAPIA

Para Maslow (1970), o objetivo da terapia deveria ser que as pessoas adotassem os valores de ser, ou seja, valorizassem a verdade, a justiça, a bondade, a simplicidade. Para atingir esse objetivo, os pacientes precisam estar livres da dependência dos outros, de modo que seu impulso natural em direção ao crescimento e à autorrealização possa se tornar ativo. A psicoterapia não pode ser livre de valores, mas precisa levar em consideração o fato de que todos possuem uma tendência inerente a avançar em direção a uma condição melhor e mais enriquecedora, isto é, a autorrealização.

Os objetivos da psicoterapia acompanham a posição do paciente na hierarquia de necessidades. Como as necessidades fisiológicas e de segurança são preponderantes, as pessoas que operam nesses níveis em geral não são motivadas a procurar psicoterapia. Em vez disso, elas se esforçam em obter alimento e proteção.

A maioria das pessoas que procuram terapia tem essas duas necessidades de nível mais baixo relativamente satisfeitas, mas apresenta alguma dificuldade em satisfazer as

necessidades de amor e pertencimento. Portanto, a psicoterapia é, em grande parte, um processo interpessoal. Por meio de uma relação cordial, afetuosa e interpessoal com o terapeuta, o paciente obtém a satisfação das necessidades de amor e pertencimento e, assim, adquire sentimentos de confiança e autoestima. Uma relação interpessoal sadi entre paciente e terapeuta é, portanto, o melhor tratamento psicológico. Essa relação de aceitação fornece aos pacientes um sentimento de ser digno de amor e facilita sua capacidade de estabelecer outras relações sadias fora da terapia. Essa visão da psicoterapia é quase idêntica à de Carl Rogers, conforme discutiremos no Capítulo 10.

## PESQUISA RELACIONADA

Como você acabou de ler, um dos aspectos mais notáveis da teoria da personalidade de Maslow é o conceito de hierarquia de necessidades. Algumas necessidades, como as fisiológicas e de segurança, são de ordem mais baixa, enquanto necessidades como estima e autorrealização são de ordem mais alta. Em linhas gerais, de acordo com a teoria de Maslow, as necessidades de ordem mais baixa devem ser satisfeitas no início da vida, enquanto as de ordem mais alta, como autorrealização, tendem a ser satisfeitas mais tarde na vida.

Recentemente, pesquisadores testaram esse aspecto da teoria de Maslow medindo a satisfação das necessidades em uma amostra de 1.749 pessoas de todas as faixas etárias (Reiss & Havercamp, 2006). Nesse estudo, os participantes responderam a um questionário acerca da satisfação de suas necessidades. Tais necessidades foram divididas em dois tipos de motivação: motivação mais baixa (p. ex., comer e exercício físico) e motivação mais alta (p. ex., honra, família e ideais). Os resultados corroboraram a teoria de Maslow. Os pesquisadores evidenciaram que os motivos mais baixos eram mais fortes em pessoas mais jovens, enquanto os motivos mais altos eram mais intensos em indivíduos mais velhos. Lembre-se de que, para focar a satisfação das necessidades de ordem mais alta, como estima e autorrealização, as pessoas precisam, primeiro, ter satisfeitas as necessidades de ordem mais baixa. Assim, como teorizou Maslow e conforme encontraram Reiss e Havercamp (2006), se as pessoas conseguem assegurar as necessidades mais básicas no início da vida, elas têm mais tempo e energia para focar em alcançar as camadas mais altas da existência humana posteriormente.

## Necessidades de suprir uma deficiência, valores B e autoestima

Ainda que a psicologia tenha estudado o construto da autoestima por décadas, existe pouca concordância na literatura sobre exatamente o que é, de fato, esse senti-

mento elusivo. A teoria de Maslow de motivação por déficit *versus* motivação de crescimento conduziu a hipóteses interessantes em relação à autoestima. É importante lembrar que Maslow argumentou que a autoestima é um aspecto da necessidade (conativa) por "estima". Depois que essa necessidade é satisfeita, argumenta ele, ela para de ser motivadora. Além disso, satisfazer as necessidades de deficiência proporciona prazer, mas não felicidade profunda e duradoura. Aqueles indivíduos raros que avançam além das necessidades de estima para a autorrealização fazem isso porque adotam os valores B. A busca das necessidades de crescimento, da parte dessas pessoas autorrealizadas, proporciona satisfação contínua e duradoura. Isso levanta questões interessantes acerca da relação entre as necessidades de suprir uma deficiência relacionadas a estima, os valores B e nosso sentimento de nós próprios como seres humanos de valor.

Pesquisadores procuraram examinar na Europa a relação entre os valores das pessoas e sua autoestima por meio da teoria de Maslow, no intuito de compreender essa relação (Lönnqvist, Verkasalo, Helkama, Andreyeva, Bezmenova, Rattazzi, Niit, & Stetsenko, 2009). Quando os valores dos indivíduos refletem as necessidades de suprir uma deficiência de Maslow, deve ser porque eles *não* realizaram objetivos nessas áreas. Essa é a definição de necessidade de suprir uma deficiência. Ela só é sentida quando somos privados de satisfação. Uma vez que a falha em realizar os objetivos foi associada a autoestima reduzida (Crocker & Wolfe, 2001), esses pesquisadores ponderaram que a autoestima baixa pode ser explicada, em parte, pela atribuição de importância a valores que representam necessidades de suprir uma deficiência, como poder, segurança e conformidade. Em contraste, as necessidades de crescimento associadas à autorrealização são motivações duradouras, e os valores associados a elas aumentam em importância quanto mais a pessoa atinge os objetivos para os quais esses valores estão direcionados. Portanto, valorizar aspectos como autodireção, universalismo e estimulação deve predizer autoestima mais alta. Essas foram as hipóteses que guiaram Lönnqvist e colaboradores (2009) em seu exame de mais de 3 mil pessoas da Finlândia, da Rússia, da Suíça, da Itália e da Estônia.

A autoestima foi avaliada com o uso da Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), a qual consiste em 10 itens, cada um dos quais classificado em uma escala de 4 pontos. Um exemplo de item é "Assumo uma atitude positiva em relação a mim mesmo". Os valores foram medidos usando o Inventário de Valores de Schwartz (1992). Esse questionário abrange 56 itens, os quais os participantes classificam desde 1 (oposto a meus valores) até 9 (de suprema importância para mim). Os itens se agrupam para formar 10 tipos de valores: benevolência, tradição, conformismo, segurança, poder, realização, hedonismo, estimulação, autodireção e universalismo. Amostras de estu-

dantes pré-profissionais, do ensino médio e adultos foram pesquisadas nos cinco países.

Os resultados desse estudo foram fascinantes, um tanto inesperados e corroboraram moderadamente a teoria de Maslow. Conforme previsto, a abertura à mudança de valores (autodireção e estimulação) estava associada a autoestima mais alta e a valores de conservação (conformismo e tradição) com autoestima mais baixa. Contudo, contrário às expectativas, os valores de autocrescimento (poder e realização) estavam positivamente relacionados a autoestima, enquanto os valores de autotranscendência (benevolência e universalismo) estavam relacionados *de modo negativo* a autoestima. Portanto, os objetivos pessoais eram preditivos de autoestima elevada, enquanto aqueles relacionados a aceitação não eram.

O que poderia explicar esses achados? Lönnqvist e colaboradores (2009) apontaram para uma possibilidade de enviesamento de medida. Os itens na Escala de Autoestima de Rosenberg, a avaliação da autoestima mais amplamente usada na literatura, enfatizam a comparação do *self* com os outros (p. ex., "Sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das outras pessoas" e "Acho que sou uma pessoa de valor, pelo menos em um plano igual aos outros"). Essa forma de conceitualizar a autoestima parece tendenciosa quanto aos objetivos autofocados relacionados ao poder, e, assim, faz sentido que aqueles que valorizam tais objetivos tenham apresentado escores mais altos.

Uma possibilidade mais interessante é que esses achados colocam em questão as muitas formas como definimos autoestima e o valor supremo que nela depositamos na cultura ocidental. Talvez a ciência meça esse construto de maneira limitada. Talvez autoestima envolva mais do que se sentir relativamente tão bom ou melhor na comparação com os outros. Mas talvez essa não seja uma questão de medida; em vez disso, é o valor que depositamos na autoestima como índice de uma vida bem vivida que precisamos questionar. Conforme sugere a hierarquia de Maslow, autoestima é uma necessidade de suprir uma deficiência, não uma necessidade de crescimento. É interessante observar que as pesquisas sugerem que somos menos felizes quando estamos pensando sobre o *self*, enquanto ser capaz de perder o *self* em total imersão em uma atividade (como as experiências culminantes de Maslow) está conectado a sentimentos de alegria (Csikszentmihalyi, 1988). Talvez, então, a busca dos valores B não leve a melhor autoestima. Como Maslow concebia esses valores, eles podem não ajudar a nos sentirmos melhor em relação a *nós mesmos*. Ao contrário, eles podem nos capacitar a nos transcendermos e a nos conectar de modo mais significativo aos outros e a nosso mundo. Fazer isso pode até afetar nossa autoestima (conforme medida por escalas como a de Rosenberg), e essa humildade pode ser exatamente o que nos possibilita viver *bem*, indo além do princípio do prazer.

## Psicologia positiva

A **psicologia positiva** é um campo relativamente novo da psicologia que combina a ênfase na esperança, no otimismo e no bem-estar com a pesquisa e a avaliação científica. Muitas das questões examinadas pelos psicólogos positivos provêm diretamente de teóricos humanistas, como Abraham Maslow e Carl Rogers (ver Cap. 10). Como Maslow e Rogers, os psicólogos positivos são críticos da psicologia tradicional, que resultou em um modelo do ser humano como carecendo de características positivas que tornam a vida valer a pena ser vivida. Esperança, sabedoria, criatividade, determinação futura, coragem, espiritualidade, responsabilidade e experiências positivas são ignoradas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Uma área da psicologia positiva na qual as ideias de Maslow foram particularmente influentes é o papel das experiências positivas na vida das pessoas. Maslow se referiu a experiências extremamente positivas que envolvem um sentimento de respeito, espanto e reverência como experiências culminantes. Ainda que tais experiências sejam mais comuns entre os autorrealizados, elas podem ser experimentadas, em vários graus, também por outras pessoas. Recentemente, pesquisadores investigaram os benefícios potenciais que provêm de reexperimentar, por meio da escrita ou do pensamento, tais experiências positivas. Em um desses estudos, os participantes foram instruídos a escrever acerca de uma experiência ou experiências positivas durante 20 minutos todos os dias, por três dias consecutivos (Burton & King, 2004). As instruções dadas aos participantes antes de começar foram derivadas diretamente dos escritos de Maslow sobre experiências culminantes, e elas pediam aos participantes que escrevessem acerca de seus "momentos mais felizes, momentos de êxtase, momentos de arrebatamento, talvez por estarem apaixonados, por ouvirem uma música ou repentinamente 'serem tocados' por um livro ou uma pintura ou por algum grande momento criativo" (p. 155). Experimentar tais eventos positivos que inspiram respeito sem dúvida aumentará a emoção positiva e, conforme esse estudo testou, talvez apenas relembrar tais eventos do passado escrevendo sobre eles também possa aumentar a emoção positiva. A experiência da emoção positiva costuma ser uma coisa boa e foi associada a melhora nos recursos de enfrentamento, melhor saúde e comportamentos pró-sociais (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Portanto, Burton e King prognosticaram que escrever acerca dessas experiências culminantes ou intensamente positivas estaria associado a melhor saúde física nos meses seguintes ao exercício de escrita. De fato, Burton e King (2004) constataram que aqueles que escreveram sobre experiências positivas, comparados com aqueles em uma condição de controle que escreveram sobre tópicos não emocionais, como uma descrição de seu quarto, consultaram com um médico menos vezes por doença durante os três meses após a escrita.

Outros pesquisadores acompanharam os efeitos sobre a saúde de escrever acerca de experiências extremamente positivas. Sonja Lyubomirsky e colaboradores investigaram se pensar acerca de experiências positivas passadas teria ou não ganhos comparáveis ou até mesmo maiores do que os ganhos derivados de escrever acerca de tais experiências (Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof, 2006). Mesmo não tendo encontrado benefícios na saúde física para o pensamento acerca de experiências positivas, constatou-se que aqueles que foram instruídos a simplesmente pensar sobre essas experiências por 15 minutos durante três dias consecutivos relataram maior bem-estar um mês mais tarde do que aqueles que escreveram sobre tais experiências durante o mesmo período de tempo. Esses resultados sugerem não ser preciso superanalizar ou separar experiências positivas para obter benefícios. Ao contrário, relembrar casualmente a experiência em sua mente e recordar o quanto a experiência fez se sentir bem é suficiente para experimentar maior bem-estar.

Tais estudos demonstram a importância de refletir e reviver as experiências mais positivas ou "culminantes" em nossas vidas. Lembre-se do início do capítulo, em que Abraham Maslow previu que as experiências culminantes com frequência têm um impacto duradouro na vida das pessoas. As pesquisas recentes na área da psicologia positiva examinadas nesta seção certamente apoiam tal aspecto da teoria de Maslow.

## CRÍTICAS A MASLOW

A busca de Maslow pela pessoa autorrealizada não terminou com seus estudos empíricos. Em seus últimos anos, era comum especular sobre a autorrealização com poucas evidências para apoiar suas suposições. Ainda que essa prática abra a porta para críticas a Maslow, ele era despreocupado com a ciência dessacralizada ou ortodoxa.

Entretanto, usamos os mesmos critérios para avaliar a teoria da personalidade holístico-dinâmica como fazemos com as outras teorias. Primeiro, como a teoria de Maslow se classifica em sua capacidade de *gerar pesquisa*? Segundo esse critério, classificamos a teoria de Maslow como um pouco acima da média. A autorrealização permanece um tópico popular com os pesquisadores, e os testes de autorrealização facilitaram os esforços para investigar esse conceito ilusório. No entanto, as noções de Maslow sobre metamotivação, a hierarquia de necessidades, o complexo de Jonas e as necessidades instintivas receberam menos interesse da parte dos pesquisadores.

Segundo o critério de refutabilidade, precisamos classificar a teoria de Maslow como baixa. Os pesquisadores demonstraram dificuldade para verificar ou confirmar os meios de Maslow de identificação das pessoas autorrealizadas. Maslow referiu que suas pessoas autorrealizadas se

recusaram a se submeter a testes que pudessem avaliar a autorrealização. Se isso for verdade, então os vários inventários que pretendem medir a autorrealização poderão ser incapazes de identificar a pessoa verdadeiramente autorrealizada. Contudo, se os pesquisadores quiserem seguir a conduta de Maslow e usar entrevistas pessoais, eles terão poucas diretrizes para fazer direcionamentos. Como Maslow não forneceu uma definição operacional de autorrealização e uma descrição completa de seus procedimentos de amostragem, os pesquisadores não têm como ter certeza de que estão replicando o estudo original ou que estão identificando a mesma síndrome de autorrealização. Maslow deixou os futuros pesquisadores com poucas diretrizes claras a seguir quando tentassem replicar seus estudos sobre autorrealização. Carecendo de definições operacionais da maioria dos conceitos de Maslow, os pesquisadores não conseguem verificar nem refutar boa parte de sua teoria básica.

No entanto, a estrutura da hierarquia de necessidades de Maslow dá a sua teoria excelente flexibilidade para organizar o que se conhece acerca do comportamento humano. A teoria de Maslow também é muito coerente com o bom senso. Por exemplo, o bom senso sugere que uma pessoa precisa ter o suficiente para comer antes de ser motivada por outros aspectos. As pessoas com fome se importam muito pouco com filosofia política. Sua motivação primária é obter comida, e não simpatizar com uma filosofia política ou outra. Do mesmo modo, as pessoas que vivem sob ameaça a seu bem-estar físico são motivadas, sobretudo, por garantir a segurança, e os indivíduos que têm as necessidades fisiológicas e de segurança relativamente satisfeitas se esforçam por serem aceitos e por estabelecer uma relação amorosa.

A teoria de Maslow serve como um *guia para o profissional?* Segundo esse critério, classificamos a teoria como altamente útil. Por exemplo, os psicoterapeutas que têm pacientes com as necessidades de segurança ameaçadas precisam oferecer um ambiente seguro a eles. Depois que os pacientes satisfizerem suas necessidades de segurança,

o terapeuta poderá trabalhar para oferecer sentimentos de amor e pertencimento. De forma semelhante, os gerentes de pessoal no comércio e na indústria podem usar a teoria de Maslow para motivar os trabalhadores. A teoria sugere que o aumento de salário não consegue satisfazer necessidades que vão além do nível fisiológico e de segurança. Como as necessidades fisiológicas e de segurança já estão, em grande parte, satisfeitas para o trabalhador médio, o aumento de salário *per se* não eleva permanentemente o moral e a produtividade do trabalhador. Os aumentos de salário podem satisfazer necessidades de nível mais alto somente quando os trabalhadores as encaram como reconhecimento por um trabalho bem-feito. A teoria de Maslow sugere que os executivos de empresas devem permitir aos trabalhadores mais responsabilidade e liberdade, utilizar a engenhosidade e a criatividade deles na solução de problemas e encorajá-los a empregar sua inteligência e imaginação no trabalho.

A teoria é *internamente coerente?* Infelizmente, a linguagem hermética e incerta de Maslow torna ambíguas e incoerentes partes importantes de sua teoria. À parte o problema da linguagem idiosincrática, no entanto, a teoria de Maslow é classificada como alta no critério de coerência interna. O conceito de hierarquia de necessidades segue uma progressão lógica, e Maslow levantou a hipótese de que a ordem das necessidades é a mesma para todos, embora ele não tenha desconsiderado a possibilidade de certas inversões. À parte algumas deficiências em seus métodos científicos, a teoria de Maslow possui coerência e precisão que lhes conferem apelo popular.

A teoria de Maslow é *parcimoniosa* ou contém conceitos e modelos fabricados supérfluos? À primeira vista, a teoria parece bastante simplista. Um modelo de hierarquia de necessidades com apenas cinco passos dá à teoria uma aparência ilusória de simplicidade. Uma compreensão mais abrangente da teoria de Maslow, no entanto, sugere um modelo muito mais complexo. Globalmente, a teoria é parcimoniosa em nível moderado.



## CONCEITO DE HUMANIDADE

Maslow acreditava que todos podemos ser autorrealizados; nossa natureza humana traz consigo um grande potencial para sermos bons seres humanos. Se ainda não atingimos esse alto nível de funcionamento, é porque estamos, de alguma maneira, incapacitados ou patológicos. Não conseguimos satisfazer nossas necessidades de autorrealização quando nossas necessidades de nível mais baixo ficam bloqueadas: ou seja, quando não conseguimos satisfazer nossas necessidades de alimento, segurança, amor e pertencimento e estima. Essa

compreensão levou Maslow a postular uma hierarquia de necessidades básicas que devem ser regularmente satisfeitas antes que nos tornemos humanos de modo integral.

Maslow concluiu que a verdadeira natureza humana é vista apenas nas pessoas autorrealizadas e que “parece não haver razão *intrínseca* para que todos não sejam dessa maneira. Aparentemente, todos os bebês têm possibilidades para autorrealização, porém a maioria é excluída delas” (Lowry, 1973, p. 91). Em outras palavras, as pessoas autorrealizadas

não são indivíduos comuns com algo acrescentado, e sim pessoas comuns com nada retirado. Isto é, se comida, segurança, amor e estima não forem retirados das pessoas, então elas avançarão naturalmente em direção à autorrealização.

Maslow era, em geral, *otimista* e esperançoso com os humanos, porém reconhecia que as pessoas são capazes de grandes maldades e destruição. O mal, no entanto, provém da frustração ou da não satisfação das necessidades básicas, e não da natureza essencial do indivíduo. Quando as necessidades básicas não são satisfeitas, as pessoas podem roubar, enganar, mentir ou matar.

Maslow acreditava que a sociedade, assim como os indivíduos, pode ser melhorada, mas o crescimento para ambos é lento e doloroso. No entanto, os pequenos avanços parecem fazer parte da história evolucionária da humanidade. Infelizmente, a maioria das pessoas “está condenada a desejar o que não tem” (Maslow, 1970, p. 70). Ou seja, embora todas as pessoas tenham potencial para autorrealização, a maioria viverá lutando por comida, segurança ou amor. Grande parte das sociedades, acreditava Maslow, enfatiza as necessidades mais baixas e baseia seus sistemas educacionais e políticos em um conceito inválido de humanidade.

Verdade, amor, beleza e similares são necessidades instintivas e são tão básicas para a natureza humana quanto são a fome, o sexo e a agressividade. Todas as pessoas possuem o potencial para lutar pela autorrealização, assim como têm a motivação para procurar por comida e proteção. Como Maslow sustentava que as necessidades básicas são estruturadas da mesma forma para todas as pessoas e que os indivíduos satisfazem essas necessidades no próprio ritmo, sua teoria holístico-dinâmica da personalidade coloca ênfase moderada na *singularidade* e nas *semelhanças*.

De um ponto de vista histórico e individual, os humanos são animais evolutivos, no processo de se tornarem cada vez mais completamente humanos. Isto é, conforme a evolução

progride, os humanos gradualmente se tornam mais motivados pelas metamotivações e pelos valores B. Existem necessidades de nível alto, pelo menos como potencialidade, em todos. Como as pessoas visam à autorrealização, a abordagem de Maslow pode ser considerada *teleológica* e *propositada*.

A visão de Maslow sobre a humanidade é difícil de classificar em dimensões como determinismo *versus* livre-arbítrio, consciente *versus* inconsciente ou determinantes biológicos *versus* sociais. Em geral, o comportamento das pessoas motivado por necessidades fisiológicas e de segurança é determinado por *forças externas*, enquanto o comportamento dos indivíduos autorrealizados é, pelo menos em parte, moldado pelo livre-arbítrio.

Na dimensão da *consciência* *versus* *inconsciência*, Maslow defendia que as pessoas autorrealizadas costumam ser mais conscientes do que os outros em relação ao que elas estão fazendo e por quê. No entanto, a motivação é tão complexa que as pessoas podem ser impulsionadas por diversas necessidades ao mesmo tempo, e mesmo os indivíduos sadios nem sempre estão plenamente conscientes de todas as razões subjacentes a seu comportamento.

Quanto às influências *biológicas* *versus* *sociais*, Maslow insistiu em que essa dicotomia é falsa. Os indivíduos são moldados pela biologia e pela sociedade, e as duas não podem ser separadas. A dotação genética inadequada não condensa uma pessoa a uma vida não satisfatória, da mesma forma que um ambiente social pobre não impede o crescimento. Quando as pessoas atingem a autorrealização, elas experimentam uma sinergia maravilhosa entre os aspectos biológico, social e espiritual de suas vidas. Os autorrealizados obtêm mais satisfação física com os prazeres sensuais; eles experimentam relações interpessoais mais profundas e mais ricas; e obtêm prazer com qualidades espirituais como beleza, verdade, bondade, justiça e perfeccionismo.

## Termos-chave e conceitos

- Para Maslow, a *motivação* afeta a pessoa como um todo; ela é completa, em geral inconsciente, contínua e aplicável a todos os indivíduos.
- As pessoas são motivadas por quatro dimensões de necessidades: *conativa* (esforço obstinado), *estética* (a necessidade de ordem e beleza), *cognitiva* (a necessidade de curiosidade e conhecimento) e *neurótica* (um padrão improdutivo de relacionamento interpessoal).
- As necessidades conativas podem ser organizadas em uma *hierarquia*, significando que uma necessidade precisa ser relativamente satisfeita antes que a seguinte possa se tornar ativa.

- As cinco necessidades conativas são: *fisiológica*, *de segurança*, *de amor e pertencimento*, *de estima* e *de autorrealização*.
- Em algumas ocasiões, as necessidades na hierarquia podem ser *invertidas*, sendo, com frequência, *inconscientes*.
- O *comportamento de enfrentamento* é motivado e está direcionado para a satisfação das necessidades básicas.
- O *comportamento expressivo* possui uma causa, mas não é motivado; ele é simplesmente a maneira que a pessoa tem de se expressar.
- As necessidades conativas, incluindo autorrealização, são *instintivas*; isto é, sua privação conduz a patologia.

- A frustração das necessidades de autorrealização resulta em *metapatologia* e rejeição dos valores B.
- A aceitação dos *valores B* (verdade, beleza, humor, entre outros) é o critério que separa as pessoas autorrealizadas daquelas que são meramente sadias e está relacionada ao grau de autoestima.
- As *características dos autorrealizados* incluem: (1) percepção mais eficiente da realidade; (2) aceitação de si, dos outros e da natureza; (3) espontaneidade, simplicidade e naturalidade; (4) abordagem da vida centrada no problema; (5) necessidade de privacidade; (6) autonomia; (7) apreciação constante do novo; (8) experiências culminantes; (9) interesse social; (10) relações interpessoais profundas; (11) atitude democrática; (12) capacidade de discrimirar os meios dos fins; (13) senso de humor filosófico; (14) criatividade; e (15) resistência à enculturação.
- Em sua filosofia da ciência, Maslow argumentou a favor de uma *atitude taoísta*, que é de não interferência, passiva, receptiva e subjetiva.
- O *Inventário de Orientação Pessoal* (POI) é um teste padronizado concebido para medir os valores e o comportamento de autorrealização.
- O *complexo de Jonas* é o medo de ser ou fazer o melhor possível.
- A *psicoterapia* deve ser direcionada para o nível de necessidade que atualmente está frustrado, na maioria dos casos as necessidades de amor e pertencimento.

# CAPÍTULO 10

## Rogers: Teoria Centrada na Pessoa

- ◆ *Panorama da teoria centrada na pessoa*

- ◆ *Biografia de Carl Rogers*

- ◆ *Teoria centrada na pessoa*

- Pressupostos básicos

- O *self* e a autoatualização

- Consciência (*awareness*)\*

- Tornar-se pessoa

- Obstáculos à saúde psicológica

- ◆ *Psicoterapia*

- Condições

- Processo

- Resultados

- ◆ *A pessoa do futuro*

- ◆ *Filosofia da ciência*

- ◆ *Os estudos de Chicago*

- Hipóteses

- Método

- Achados

- Resumo dos resultados

- ◆ *Pesquisa relacionada*

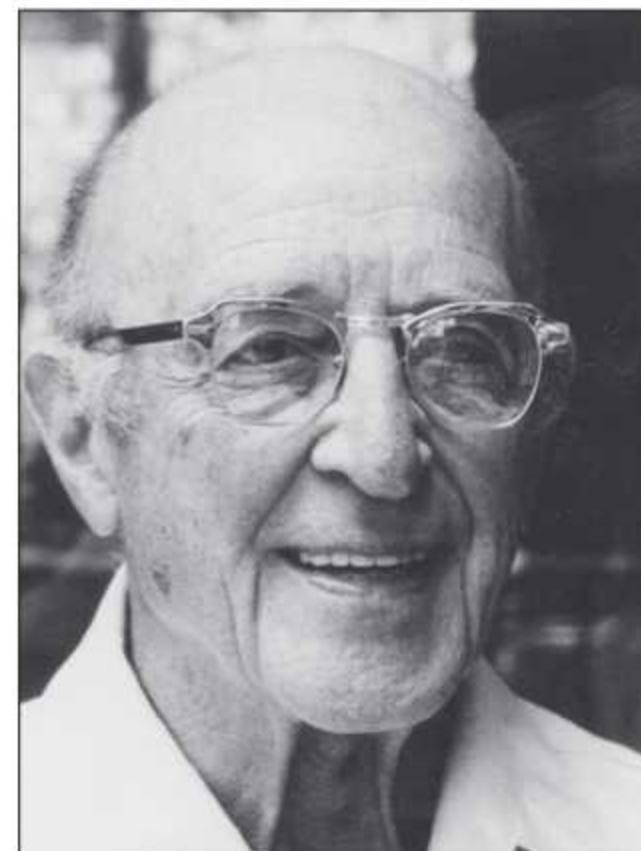
- Teoria da autodiscrepância

- Motivação e busca dos próprios objetivos

- ◆ *Críticas a Rogers*

- ◆ *Conceito de humanidade*

- ◆ *Termos-chave e conceitos*



Rogers

\* N. de R.T.: Como não há uma tradução precisa para o termo *awareness* em português, que equivale a "tomar consciência", optou-se, neste livro, pelo uso do termo entre parênteses.

**E**le compartilhou seus dias de escola fundamental em Oak Park, Illinois, com Ernest Hemingway e os filhos de Frank Lloyd Wright, mas não tinha aspirações pela literatura ou pela arquitetura. Em vez disso, ele queria ser um fazendeiro, um fazendeiro científico que se importasse com as plantas e os animais e com o modo como eles cresciam e se desenvolviam.

Mesmo vindo de uma família grande, era muito tímido e carecia de habilidades sociais. Sensível, era um menino facilmente magoado pelas provocações que partiam dos colegas e irmãos.

No começo do ensino médio, seus pais – na expectativa de uma atmosfera mais saudável e religiosa – mudaram-se com a família para uma fazenda cerca de 70 km a oeste de Chicago. A mudança correspondeu ao objetivo dos pais. Naquele ambiente isolado, a família desenvolveu fortes laços entre si, mas não com jovens de outras famílias. A leitura da Bíblia, o trabalho árduo e o cuidado dos animais e das plantas da fazenda ocupavam boa parte do tempo. Ainda que ele acreditasse que seus pais se importavam muito com os filhos, também achava que eles eram muito controladores nas práticas de criação dos filhos. Em consequência, as crianças cresceram em um lar que quase não tinha vida social, mas muito trabalho árduo. Dançar, jogar cartas, beber refrigerantes e ir ao teatro eram coisas proibidas.

Nesse ambiente, o jovem desenvolveu uma atitude científica em relação à agricultura e à criação de animais, fazendo anotações detalhadas de suas observações. Essas notas lhe ensinaram sobre as condições “necessárias e suficientes” para o crescimento ideal das plantas e dos animais. Durante o ensino médio e a faculdade, ele manteve um interesse apaixonado pela agricultura científica. Entretanto, nunca se tornou fazendeiro. Depois de dois anos de faculdade, mudou seu objetivo de vida da agricultura para o ministério e, posteriormente, para a psicologia.

Porém, a devoção ao método científico permaneceria com Carl Rogers durante toda a vida, e sua pesquisa sobre as condições “necessárias e suficientes” para o crescimento psicológico humano foi, pelo menos em parte, responsável por ele receber o primeiro Distinguished Scientific Contribution Award, concedido pela American Psychological Association (APA).

## PANORAMA DA TEORIA CENTRADA NA PESSOA

Mesmo sendo mais conhecido como o fundador da **terapia centrada no cliente**, Carl Rogers desenvolveu uma teoria humanista da personalidade que surgiu a partir de suas experiências práticas como psicoterapeuta. Ao contrário de Freud, que era principalmente um teórico e, em segundo lugar, um terapeuta, Rogers era um perfeito terapeuta, mas apenas um teórico relutante (Rogers, 1959). Ele era mais

preocupado em ajudar as pessoas do que em descobrir por que elas agiam da forma como agiam. Era mais provável que ele perguntasse: “Como posso ajudar essa pessoa a crescer e a se desenvolver?” do que ponderar sobre a pergunta: “O que fez com que essa pessoa se desenvolvesse de tal maneira?”.

Assim como muitos teóricos da personalidade, Rogers construiu sua teoria sobre as bases proporcionadas pelas experiências como terapeuta. Ao contrário da maioria dos demais teóricos, no entanto, ele continuamente recorria à pesquisa empírica para validar sua teoria da personalidade e sua abordagem terapêutica. Talvez mais do que qualquer outro terapeuta teórico, Rogers (1986) defendeu um equilíbrio entre estudos flexíveis e rigorosos que expandiriam o conhecimento de como os humanos sentem e pensam.

Ainda que tenha formulado uma teoria rigorosa e internamente coerente da personalidade, Rogers não se sentia confortável com a noção de teoria. Sua preferência pessoal era ser um auxiliar das pessoas, e não um construtor de teorias. Para ele, as teorias pareciam deixar as coisas muito frias e externas, e ele se preocupava que sua teoria implicasse uma medida de finalidade.

Durante a década de 1950, na metade de sua carreira, Rogers foi convidado a escrever sobre o que era, então, chamado de teoria da personalidade “centrada no cliente”, e seu depoimento original é encontrado no volume 3 de *Psychology: a study of a Science* (*Psicologia: um estudo de uma ciência*), de Sigmund Koch (ver Rogers, 1959). Mesmo naquela época, Rogers percebia que, dali a 10 ou 20 anos, suas ideias seriam diferentes; mas, infelizmente, durante os anos intermediários, ele nunca reformulou de modo sistemático sua teoria da personalidade. Ainda que muitas de suas experiências posteriores tenham alterado algumas das ideias iniciais, sua teoria final da personalidade se encontra na base original enunciada na série de Koch.

## BIOGRAFIA DE CARL ROGERS

Carl Ransom Rogers nasceu em 8 de janeiro de 1902, em Oak Park, Illinois, o quarto dos seis filhos de Walter e Julia Cushing Rogers. Carl era mais próximo da mãe do que do pai, o qual, durante os primeiros anos, frequentemente estava ausente de casa, trabalhando como engenheiro civil. Walter e Julia Rogers eram religiosos devotos, e Carl veio a se interessar pela Bíblia, lendo este e outros livros mesmo quando ainda em idade pré-escolar. Com seus pais, ele também aprendeu o valor do trabalho árduo – um valor que, ao contrário da religião, permaneceu com ele durante toda a vida.

Rogers pretendia se tornar fazendeiro e, depois que se formou no ensino médio, ingressou na Universidade de Wisconsin para se especializar em agricultura. No entanto, em seguida, foi se desinteressando pelo assunto e se dedi-

cando mais à religião. Em seu terceiro ano em Wisconsin, Rogers estava profundamente envolvido com atividades religiosas no *campus* e passou seis meses viajando à China para participar de uma conferência religiosa de estudantes. Essa viagem causou uma impressão duradoura em Rogers. A interação com outros jovens líderes religiosos mudou-o, transformando-o em um pensador mais liberal, e conduziu-o à independência das visões religiosas de seus pais. Essas experiências com seus companheiros lhe conferiram mais autoconfiança nas relações sociais. Infelizmente, ele voltou da viagem com uma úlcera.

Mesmo que a doença o tenha impedido de voltar imediatamente para a universidade, ele não se manteve afastado do trabalho. Ele se recuperou por um ano trabalhando na fazenda e em uma madeireira local antes de acabar retornando a Wisconsin. Lá, associou-se à fraternidade, apresentava mais autoconfiança e, de modo geral, era um estudante mudado desde seus dias pré-China.

Em 1924, Rogers ingressou no Union Theological Seminary, em Nova York, com a intenção de se tornar ministro. Enquanto estava no seminário, matriculou-se em vários cursos de psicologia e educação na vizinha Universidade de Columbia. Ele foi influenciado pelo movimento de educação progressiva de John Dewey, o qual, na época, era forte no Teachers College, em Columbia. Aos poucos, Rogers foi se desencantando com a atitude doutrinária do trabalho religioso. Muito embora o seminário fosse bastante liberal, Rogers decidiu que não desejava expressar um conjunto fixo de crenças, mas que queria mais liberdade para explorar novas ideias. Por fim, no outono de 1926, ele deixou o seminário para frequentar o Teachers College em tempo integral, com ênfase em psicologia clínica e educacional. A partir daquele ponto, nunca mais retornou à religião formal. Agora, sua vida tomaria uma direção voltada para a psicologia e a educação.

Em 1927, Rogers atuou como membro no novo Institute for Child Guidance, em Nova York, e continuou trabalhando lá enquanto concluía seu doutorado. No instituto, ele adquiriu um conhecimento elementar da psicanálise freudiana, mas não foi tão influenciado por ela, muito embora a tenha experimentado em sua prática. Também assistiu a uma conferência de Alfred Adler, que chocou Rogers e os outros membros do grupo com sua discussão de que um histórico de caso elaborado fosse desnecessário para a psicoterapia.

Rogers recebeu seu grau de doutor da Universidade de Columbia, em 1931, depois de já ter se mudado para Nova York para trabalhar com a Rochester Society for the Prevention of Cruelty to Children. Durante a primeira fase de sua carreira profissional, foi fortemente influenciado pelas ideias de Otto Rank, que tinha sido um dos associados mais próximos de Freud antes de sua saída do círculo restrito do médico vienense. Em 1936, Rogers convidou Rank para ir a Rochester e frequentar um seminário de três dias

para apresentar sua nova prática pós-freudiana de psicoterapia. As palestras de Rank deram a Rogers a noção de que a terapia é uma relação que produz crescimento emocional, nutrido pela escuta empática do terapeuta e pela aceitação incondicional do cliente.

Rogers passou 12 anos em Rochester, trabalhando em um emprego que facilmente poderia tê-lo isolado de uma carreira acadêmica de sucesso. Ele cultivava o desejo de ensinar em uma universidade depois de uma experiência de ensino gratificante durante o verão de 1935 no Teachers College e após ter ministrado cursos em sociologia na Universidade de Rochester. Durante esse período, escreveu seu primeiro livro, *O tratamento clínico da criança-problema* (1939), cuja publicação levou a uma oferta de ensino da parte da Universidade Estadual de Ohio. Apesar do desejo de ensinar, ele teria declinado da oferta se sua esposa não o tivesse incentivado e se a universidade não tivesse concordado em começar com ele no topo, com o nível acadêmico de professor titular. Em 1940, aos 38 anos de idade, Rogers se mudou para Columbus, para começar uma nova carreira.

Pressionado por seus alunos de pós-graduação na Universidade Estadual de Ohio, Rogers conceitualizou de modo gradual suas ideias sobre psicoterapia, não pretendendo que elas fossem exclusivas ou controversas. Essas ideias foram apresentadas em *Psicoterapia e consulta psicológica*, publicado em 1942. Nesse livro, que foi uma reação às abordagens mais antigas de terapia, Rogers minimizou as causas das perturbações bem como a identificação e a rotulação dos transtornos. Em vez disso, enfatizou a importância do crescimento interno do paciente (chamado por Rogers de "cliente").

Em 1944, como parte de um esforço de guerra, Rogers se mudou de volta para Nova York como diretor dos serviços de psicoterapia para a United Services Organization. Após um ano, ele assumiu um cargo na Universidade de Chicago, onde fundou um centro de psicoterapia e ganhou mais liberdade para fazer pesquisas sobre a evolução e os resultados do processo terapêutico. Os anos de 1945 até 1957, na Universidade de Chicago, foram os mais produtivos e criativos de sua carreira. Seu trabalho se desenvolveu de uma terapia que enfatizava a metodologia, ou o que, no início da década de 1940, era chamada de técnica "não diretiva", para uma intervenção em que a única ênfase era na relação cliente-terapeuta. Sempre um cientista, Rogers, com seus alunos e colegas, produziu pesquisas inovadoras sobre o processo e a eficácia da psicoterapia.

Querendo expandir sua pesquisa e suas ideias para a psiquiatria, Rogers aceitou um cargo na Universidade de Wisconsin em 1957. No entanto, ficou frustrado com sua estada nesse local, porque não conseguiu unir as profissões de psiquiatria e psicologia e porque acreditava que alguns membros da própria equipe de pesquisa haviam se envolvido em comportamento desonesto e antiético (Milton, 2002).

Decepcionado com seu trabalho em Wisconsin, Rogers mudou-se para a Califórnia, onde se associou ao Western Behavioral Sciences Institute (WBSI) e foi se interessando cada vez mais por grupos de encontro.

Rogers renunciou ao WBSI quando sentiu que estava se tornando menos democrático e, com 75 outros membros do instituto, formou o Center for Studies of the Person. Continuou a trabalhar com grupos de encontro, mas estendeu seus métodos centrados na pessoa para a educação (incluindo a formação de médicos) e até para a política internacional. Durante os últimos anos de vida, conduziu workshops em países como Hungria, Brasil, África do Sul e a antiga União Soviética (Gendlin, 1988). Ele morreu em 4 de fevereiro de 1987, após uma cirurgia decorrente de uma fratura no quadril.

A vida de Carl Rogers foi marcada pela mudança e pela abertura à experiência. Quando adolescente, era muito tímido, não tinha amigos íntimos e mostrava-se “socialmente incompetente em contatos que não fossem superficiais” (Rogers, 1973, p. 4). No entanto, ele tinha uma vida de fantasia ativa, a qual, posteriormente, acreditou que poderia ter sido diagnosticada como “esquizoide” (Rogers, 1980, p. 30). A timidez e a inaptidão social restringiram de forma significativa suas experiências com as mulheres. Quando ingressou na Universidade de Wisconsin, só teve coragem suficiente para convidar para sair uma jovem que conhecia da escola fundamental em Oak Park: Helen Elliott. Helen e Carl se casaram em 1924 e tiveram dois filhos: David e Natalie. Apesar dos problemas iniciais com relacionamentos interpessoais, Rogers cresceu para se tornar um importante proponente da noção de que o relacionamento interpessoal entre dois indivíduos é um ingrediente poderoso que cultiva o crescimento psicológico em ambos. Contudo, a transição não foi fácil. Abandonou a religião formal dos pais, moldando gradualmente uma filosofia humanista/existencial que ele esperava que preenchesse a lacuna entre o pensamento oriental e o ocidental.

Rogers recebeu muitas honrarias durante sua longa vida profissional. Ele foi o primeiro presidente da American Association for Applied Psychology e ajudou a reunir novamente aquela organização com a APA. Foi presidente da APA no período de 1946 a 1947 e o primeiro presidente da American Academy of Psychotherapists. Em 1956, foi covencedor do primeiro Distinguished Scientific Contribution Award, conferido pela APA. Esse prêmio foi especialmente gratificante para Rogers porque destacou sua habilidade como pesquisador, uma mestria que ele aprendeu muito bem quando menino, na fazenda, em Illinois (O'Hara, 1995).

Rogers, a princípio, via pouca necessidade de uma teoria da personalidade. Porém, com a pressão dos outros e também para satisfazer uma necessidade interna de ser capaz de explicar os fenômenos que estava observando, ele desenvolveu sua própria teoria, a qual foi expressa provi-

soriamente pela primeira vez em seu discurso presidencial na APA (Rogers, 1947). Sua teoria foi defendida de modo mais integral em *Terapia centrada no cliente* (1951) e expressa em ainda mais detalhes na série de Koch (Rogers, 1959). Contudo, Rogers sempre insistiu em que a teoria devia permanecer provisória, e é com esse pensamento que se deve abordar uma discussão da teoria da personalidade rogeriana.

## TEORIA CENTRADA NA PESSOA

Ainda que o conceito de humanidade de Rogers tenha permanecido basicamente inalterado desde o início da década de 1940 até sua morte, em 1987, sua terapia e teoria passaram por várias mudanças de denominação. Durante os primeiros anos, sua abordagem era conhecida como “não diretiva”, um termo infeliz que permaneceu associado ao nome dele por muito tempo. Depois, sua abordagem foi denominada, com variações, como “centrada no cliente”, “centrada na pessoa”, “centrada no aluno”, “centrada no grupo” e “de pessoa para pessoa”. Usamos o rótulo *centrada no cliente* em referência à terapia de Rogers e a expressão mais inclusiva **centrada na pessoa** para fazer referência à *teoria* da personalidade rogeriana.

No Capítulo 1, referimos que as teorias claramente formuladas costumam ser expressas em uma estrutura *se-então*. De todas as teorias deste livro, a teoria centrada na pessoa de Rogers é a que mais se aproxima de tal padrão. Um exemplo de uma construção *se-então* é: *Se existirem certas condições, então ocorrerá um processo; se esse processo ocorrer, então determinados resultados poderão ser esperados*. Um exemplo mais específico é encontrado na terapia. *Se o terapeuta for congruente e comunicar uma consideração positiva incondicional e empatia acurada para o cliente, então ocorrerá mudança terapêutica; se ocorrer mudança terapêutica, então o cliente experimentará mais autoaceitação, maior confiança em si, e assim por diante*. (Discutiremos congruência, consideração positiva incondicional e empatia de modo mais detalhado na seção Psicoterapia).

### Pressupostos básicos

Quais são os pressupostos básicos da teoria centrada na pessoa? Rogers postulou dois pressupostos amplos: a tendência formativa e a tendência atualizante.

### Tendência formativa

Rogers (1978, 1980) acreditava haver uma tendência de que toda matéria, tanto orgânica quanto inorgânica, desenvolve-se de formas mais simples para mais complexas. Para o universo inteiro, um processo criativo, em vez de desintegrativo, está em operação. Rogers denominou esse processo

de **tendência formativa** e apontou muitos exemplos na natureza. Por exemplo, galáxias complexas de estrelas se formam a partir de uma massa menos organizada; cristais como os flocos de neve emergem do vapor informe; organismos complexos se desenvolvem a partir de uma única célula; e a consciência humana evolui do inconsciente primitivo até uma consciência (*awareness*) altamente organizada.

### Tendência atualizante

Um pressuposto inter-relacionado e mais pertinente é a **tendência atualizante**, ou a tendência de todos os humanos (e de outros animais e plantas) a se moverem em direção à conclusão ou à realização dos potenciais (Rogers, 1959, 1980). Tal tendência é o único motivo que as pessoas possuem. A necessidade de satisfazer o impulso da fome, de expressar emoções profundas quando elas são sentidas e de aceitar o próprio *self* são todos exemplos do motivo único da atualização. Como cada pessoa opera como um organismo completo, a atualização envolve o indivíduo como um todo – nas esferas psicológica e intelectual, racional e emocional, consciente e inconsciente.

As propensões a manter e a melhorar o organismo estão incluídas na tendência atualizante. A necessidade de **manutenção** é semelhante aos níveis mais baixos da hierarquia de necessidades de Maslow (ver Cap. 9). Ela inclui necessidades básicas como comida, ar e segurança; mas também engloba a tendência a resistir à mudança e a buscar o *status quo*. A natureza conservadora das necessidades de manutenção é expressa no desejo das pessoas de protegerem seu autoconceito confortável atual. As pessoas lutam contra ideias novas; elas distorcem experiências que não se encaixam; elas consideram a mudança dolorosa e o crescimento assustador.

Ainda que as pessoas tenham um forte desejo de manter o *status quo*, elas estão dispostas a aprender e a mudar. Essa necessidade de se tornar mais, desenvolver-se e atingir o crescimento é chamada de **aperfeiçoamento**. A necessidade de aperfeiçoamento do *self* é vista na disposição para aprender coisas que não são imediatamente gratificantes. Além do aperfeiçoamento, o que motiva uma criança a caminhar? Engatinhar pode satisfazer a necessidade de mobilidade, enquanto caminhar está associado a queda e dor. A posição de Rogers é que as pessoas estão dispostas a enfrentar a ameaça e a dor devido a uma tendência de base biológica do organismo para cumprir sua natureza básica.

As necessidades de aperfeiçoamento são expressas de várias formas, incluindo curiosidade, alegria, autoexploração, amizade e confiança de que é possível atingir o crescimento psicológico. As pessoas têm dentro de si a força criativa para resolver problemas, alterar seus autoconceitos e se tornar cada vez mais autodirecionadas. Os indivíduos percebem suas experiências como realidade e conhecem

a própria realidade melhor do que qualquer outra pessoa. Eles não precisam ser direcionados, controlados, exortados ou manipulados para serem incitados à atualização.

A tendência à atualização não está limitada aos humanos. Outros animais e até plantas têm uma tendência inerente a crescer para atingir seu potencial genético – contanto que determinadas condições estejam presentes. Por exemplo, para que um pimentão atinja seu potencial produtivo completo, ele precisa ter água, luz solar e um solo nutritivo. Do mesmo modo, a tendência à atualização humana é realizada somente sob certas *condições*. De forma mais específica, as pessoas precisam estar envolvidas em um relacionamento com um parceiro que seja *congruente*, ou *autêntico*, e que demonstre *empatia* e *consideração positiva incondicional*. Rogers (1961) enfatizou que ter um parceiro que possui essas três qualidades não *causa* o movimento para uma mudança pessoal construtiva de um indivíduo. No entanto, permite concretizar a tendência inata para a autoatualização.

Rogers discutia que sempre que congruência, consideração positiva incondicional e empatia estiverem presentes em um relacionamento, o crescimento psicológico ocorrerá invariavelmente. Por essa razão, ele considerava essas três condições como *necessárias e suficientes* para um pessoa se tornar plenamente funcional ou autoatualizada. Ainda que as pessoas compartilhem a tendência atualizante com as plantas e com outros animais, somente os humanos têm um conceito de *self* e, portanto, um potencial para a *autoatualização*.

### O *self* e a autoatualização

De acordo com Rogers (1959), os bebês começam a desenvolver um conceito vago de *self* quando uma parte de sua experiência se torna personalizada e diferenciada em *consciência* (*awareness*) como experiências de “eu” ou “mim”. Os bebês, aos poucos, se tornam conscientes da própria identidade, conforme aprendem o que tem gosto bom e o que tem gosto ruim, o que é agradável e o que não é. Eles, então, começam a avaliar as experiências como positivas ou negativas, usando como critério a tendência atualizante. Como a nutrição é um requisito para a atualização, os bebês valorizam a comida e desvalorizam a fome. Eles também valorizam o sono, o ar fresco, o contato físico e a saúde, porque cada um desses aspectos é necessário para a atualização.

Depois que os bebês estabelecem uma estrutura de eu rudimentar, sua tendência a atualizar o *self* começa a se desenvolver. A **autoatualização** é um subgrupo da tendência à atualização e, portanto, não é sinônimo dela. A *tendência à atualização* se refere a experiências do organismo do indivíduo; isto é, refere-se à pessoa como um todo – consciente e inconsciente, fisiológica e cognitiva. Todavia, *autoatualização* é a tendência a atualizar o *self* como *percebido na consciência* (*awareness*). Quando o organismo e o *self* percebido



A incongruência entre o *self* ideal e o *self* percebido pode resultar em conflito e infelicidade.

estão em harmonia, as duas tendências à atualização são quase idênticas; porém, quando as experiências do organismo não estão em harmonia com sua visão de *self*, existe uma discrepância entre a tendência à atualização e a tendência à autoatualização. Por exemplo, se a experiência do organismo de um homem é de raiva em relação à esposa e se a raiva pela esposa é contrária à sua percepção de *self*, então sua tendência à atualização e sua autoatualização são incongruentes e ele experimenta conflito e tensão interna. Rogers (1959) postulou dois subsistemas: o *autoconceito* e o *self ideal*.

### **O autoconceito**

O **autoconceito** inclui todos os aspectos do ser e das experiências que são percebidos na consciência (*awareness*) (embora nem sempre com precisão) pelo indivíduo. O autoconceito não é idêntico ao **self do organismo**. Partes do *self* do organismo podem ir além da consciência (*awareness*) da pessoa ou simplesmente não ser daquela pessoa. Por exemplo, o estômago faz parte do *self* do organismo, mas, a menos que ele não funcione bem e cause preocupação, não é provável que faça parte do autoconceito do indivíduo. De forma semelhante, as pessoas podem repudiar certos aspectos de seu *self*, como experiências de desonestade, quando tais experiências não são coerentes com seu autoconceito.

Assim, depois de formar o autoconceito a mudança e as aprendizagens significativas passam a ser consideradas muito difíceis. As experiências que são incoerentes com seu autoconceito em geral são negadas ou aceitas apenas de forma distorcida.

Um autoconceito estabelecido não torna uma mudança impossível, mas apenas difícil. A mudança ocorre mais prontamente em uma atmosfera de aceitação pelos outros, o que possibilita à pessoa reduzir a ansiedade e a ameaça e tomar posse das experiências antes rejeitadas.

### **O self ideal**

O segundo subsistema é o **self ideal**, definido como a visão do *self* como a pessoa deseja que ele seja. O *self ideal* contém todos os atributos, geralmente positivos, que as pessoas desejam possuir. Uma grande discrepância entre o *self ideal* e o autoconceito indica **incongruência** e personalidade não sadia. Os indivíduos psicologicamente sadios percebem pouca discrepância entre o seu autoconceito e o que eles, idealmente, gostariam de ser.

### **Consciência (awareness)**

Sem consciência (*awareness*), o autoconceito e o *self ideal* não existiriam. Rogers (1959) definiu *consciência (awareness)* como “a representação simbólica (não necessariamente em símbolos verbais) de parte de nossa experiência” (p. 198). Ele usou o termo como sinônimo de consciência e simbolização.

### **Níveis de consciência (awareness)**

Rogers (1959) reconheceu três níveis de consciência (*awareness*). Primeiro, alguns eventos são experimentados abaixo do limiar da consciência (*awareness*) e são *ignorados* ou *negados*. Uma experiência ignorada pode ser ilustrada por uma mulher que caminha por uma rua movimentada, atividade que apresenta muitos estímulos potenciais, em espe-

cial visuais e sonoros. Como ela não pode prestar atenção a todos eles, muitos permanecem *ignorados*. Um exemplo de experiência *negada* pode ser uma mãe que nunca quis ter filhos, mas, a partir da culpa, ela se torna excessivamente solícita com eles. A raiva e o ressentimento em relação aos filhos podem ficar ocultos para ela durante anos, nunca alcançando a consciência, mas ainda fazendo parte de sua experiência e influenciando seu comportamento consciente em relação a eles.

Segundo, Rogers (1959) levantou a hipótese de que algumas experiências são *simbolizadas com precisão* e livremente admitidas na autoestrutura. Tais experiências são não ameaçadoras e coerentes com o autoconceito existente. Por exemplo, se um pianista que tem total confiança em sua habilidade para tocar piano escuta de um amigo que está tocando muito bem, ele pode ouvir essas palavras, simbolizá-las com precisão e admiti-las livremente em seu autoconceito.

Um terceiro nível de consciência (*awareness*) envolve experiências que são percebidas de forma *distorcida*. Quando nossa experiência não é coerente com nossa visão de *self*, remodelamos ou distorcemos a experiência de modo que ela possa ser assimilada ao autoconceito existente. Se o pianista talentoso ouvisse de um rival sem credibilidade que está tocando muito bem, ele reagiria de forma muito diferente do que quando escutou as mesmas palavras de um amigo confiável. Ele pode ouvir os comentários, mas distorcer seu significado porque se sente ameaçado. "Por que essa pessoa está tentando me bajular? Isso não faz sentido." Suas experiências são simbolizadas de forma imprecisa na consciência (*awareness*) e, assim, podem ser distorcidas para que se enquadrem em um autoconceito existente, que em parte diz: "Sou uma pessoa que não confia em meus competidores que tocam piano, especialmente aqueles que estão tentando me enganar".

### Negação das experiências positivas

O exemplo do pianista talentoso ilustra que não são apenas as experiências negativas ou depreciativas que podem ser distorcidas ou negadas; muitas pessoas têm dificuldade em aceitar elogios genuínos e *feedback* positivo, mesmo quando merecidos. Uma estudante que se sente inadequada, mas que tira uma nota alta, pode dizer a si mesma: "Sei que esta nota deve ser evidência de minha capacidade escolar, mas, de alguma forma, simplesmente não me sinto assim. Essa matéria é a mais simples do *campus*. Os outros alunos nem se esforçaram. Minha professora não sabia o que estava fazendo". Elogios, mesmo aqueles feitos de forma genuína, raras vezes causam influência positiva no autoconceito do destinatário. Eles podem ser distorcidos porque a pessoa não confia em quem os fez ou podem ser negados porque o destinatário não se sente merecedor deles; em todos os casos, um elogio do outro também implica o direito daquela pessoa de criticar ou condenar, e, assim, o elogio traz consigo uma ameaça implícita (Rogers, 1961).

### Tornar-se pessoa

Rogers (1959) discutiu o processo necessário para se tornar uma pessoa. Primeiro, um indivíduo precisa fazer *contato* – positivo ou negativo – com outra pessoa. Tal contato é a experiência mínima necessária para tornar-se uma pessoa. Para sobreviver, um bebê precisa experimentar algum contato com um dos pais ou com outro cuidador.

Quando as crianças (ou os adultos) adquirem consciência de que outra pessoa tem alguma medida de consideração por elas, começam a valorizar a consideração positiva e a desvalorizar a consideração negativa. Ou seja, o indivíduo desenvolve uma necessidade de ser amado, estimado ou aceito por outra pessoa, uma necessidade à qual Rogers (1959) se referiu como **consideração positiva**. Se percebemos que os outros, especialmente os significativos, importam-se, prezam-nos ou valorizam-nos, nossa necessidade de receber consideração positiva é, pelo menos em parte, satisfeita.

A consideração positiva é um pré-requisito para a **autoconsideração positiva**, definida como a experiência de prezar ou valorizar a si mesmo. Rogers (1959) acreditava que receber consideração positiva dos outros é necessário para a autoconsideração positiva; porém, depois que a autoconsideração positiva está estabelecida, ela se torna independente da necessidade contínua de ser amado. Essa concepção é muito semelhante à noção de Maslow (ver Cap. 9) de que precisamos satisfazer nossas necessidades de amor e pertencimento antes que as necessidades de autoestima possam se tornar ativas, mas, depois que começamos a nos sentir confiantes e valorizados, já não precisamos de reabastecimento de amor e aprovação dos outros.

A fonte de autoconsideração positiva, portanto, reside na consideração positiva que recebemos dos outros; todavia, depois de estabelecida, ela é autônoma e autoperpetuada. Como Rogers (1959) afirmou, a pessoa, então, "se transforma, em certo sentido, no próprio outro social significativo" (p. 224).

### Obstáculos à saúde psicológica

Nem todos se tornam uma pessoa psicologicamente saudável. Ao contrário, a maioria dos indivíduos experimenta condições de valor, incongruência, defesas e desorganização.

### Condições de valor

Em vez de receber consideração positiva incondicional, a maioria das pessoas recebe **condições de valor**, isto é, elas percebem que seus pais, pares ou parceiros as amam e as aceitam somente se elas atenderem as expectativas e a aprovação desses indivíduos. "Uma condição de valor surge quando a consideração positiva de uma pessoa significativa é condicional, quando o indivíduo sente que, em alguns aspectos, ele é valorizado e, em outros, não" (Rogers, 1959, p. 209).

As condições de valor se tornam o critério pelo qual aceitamos ou rejeitamos nossas experiências. De forma gradual, assimilamos a nossa autoestrutura as atitudes que percebemos que os outros expressam em relação a nós e, com o tempo, começamos a avaliar as experiências sobre essas bases. Se vemos que os outros nos aceitam de modo independente de nossas ações, então passamos a acreditar que somos valorizados incondicionalmente. Porém, se percebemos que alguns de nossos comportamentos são aprovados e outros desaprovados, então vemos que nosso valor é condicional. Por fim, podemos vir a acreditar nessas avaliações dos outros que são coerentes com nossa visão negativa de *self*, ignoramos nossas percepções sensoriais e viscerais e, aos poucos, nos afastamos de nosso *self* real ou do organismo.

Desde o início da infância, a maioria de nós aprende a desconsiderar as próprias avaliações organísmicas e a olhar para além de nós, buscando direção e orientação. Conforme introjetamos os valores dos outros, isto é, aceitamos condições de valor, tendemos a ser incongruentes ou fora de equilíbrio. Os valores das outras pessoas podem ser assimilados somente de forma distorcida ou com o risco de criar desequilíbrio e conflito no *self*.

Nossas percepções da visão que as outras pessoas têm de nós são denominadas **avaliações externas**. Essas avaliações, sejam elas positivas ou negativas, não estimulam a saúde psicológica, mas, ao contrário, impedem de sermos completamente abertos às próprias experiências. Por exemplo, podemos rejeitar experiências prazerosas porque acreditamos que outras pessoas não as aprovam. Quando nossas experiências têm descrédito, distorcemos nossa consciência (*awareness*) delas, consolidando, assim, a discrepância entre nossa avaliação organísmica e os valores que introjetamos dos outros. Em consequência, experimentamos incongruência (Rogers, 1959).

### **Incongruência**

Já vimos que organismo e *self* são duas entidades separadas que podem ou não ser congruentes entre si. Vimos também que atualização refere-se à tendência do organismo a avançar para a realização, enquanto autoatualização é o desejo do *self* percebido de atingir a realização. Essas duas tendências são, por vezes, variação uma da outra.

O desequilíbrio psicológico começa quando não reconhecemos nossas experiências organísmicas como experiências próprias, ou seja, quando não simbolizamos com precisão as experiências do organismo na consciência (*awareness*), porque elas parecem incoerentes com nosso autoconceito emergente. Tal *incongruência* entre nosso autoconceito e nossa experiência organísmica é a fonte dos transtornos psicológicos. As condições de valor que recebemos durante o início da infância conduzem a um autoconceito um tanto falso, fundamentado em distorções e negações. O autoconceito que emerge inclui percepções

vagias que não estão em harmonia com nossas experiências organísmicas, e essa incongruência entre o *self* e a experiência leva a comportamentos discrepantes e aparentemente incoerentes. Às vezes, as pessoas se comportam de formas que mantêm ou aumentam a tendência atualizante e, outras vezes, de uma maneira concebida para manter ou aumentar um autoconceito fundamentado nas expectativas e nas avaliações que outros indivíduos têm sobre elas.

**Vulnerabilidade.** Quanto maior a incongruência entre *self* percebido (autoconceito) e a experiência organísmica, mais vulnerável a pessoa está. Rogers (1959) acreditava que as pessoas são **vulneráveis** quando não estão conscientes da discrepancia entre o *self* do organismo e a experiência significativa. Não tendo consciência (*awareness*) da incongruência, as pessoas vulneráveis com frequência se comportam de formas que são incompreensíveis não apenas para os outros, mas também para elas mesmas.

**Ansiedade e ameaça.** Mesmo havendo vulnerabilidade quando não temos consciência (*awareness*) da incongruência dentro de nosso *self*, ansiedade e ameaça são experimentadas quando tomamos consciência (*awareness*) de tal incongruência. Quando temos vagamente a consciência de que a discrepancia entre nossa experiência organísmica e nosso autoconceito pode se tornar consciente, sentimos ansiedade. Rogers (1959) definiu **ansiedade** como “um estado de inquietação ou tensão cuja causa é desconhecida” (p. 204). Quando nos tornamos mais conscientes da incongruência entre nossa experiência organísmica e nossa percepção de *self*, a ansiedade começa a se desenvolver e a se transformar em uma ameaça: ou seja, uma consciência (*awareness*) de que nosso *self* já não é mais uma totalidade ou congruente. Ansiedade e **ameaça** podem representar os passos em direção à saúde psicológica, porque sinalizam que nossa experiência organísmica é incoerente com nosso autoconceito. No entanto, esses não são sentimentos agradáveis ou confortáveis.

### **Defesas**

Para prevenir incoerência entre nossa experiência organísmica e nosso *self* percebido, reagimos de maneira defensiva. **Defesas** são meios de proteção do autoconceito contra a ansiedade e a ameaça pela negação ou pela distorção das experiências incoerentes com ele (Rogers, 1959). Como o autoconceito consiste em muitas afirmações autodescritivas, ele é um fenômeno multifacetado. Quando uma de nossas experiências é incoerente com uma parte de nosso autoconceito, comportamo-nos de maneira defensiva para proteger a estrutura atual de nosso autoconceito.

As duas defesas principais são *distorção* e *negação*. Com a **distorção**, interpretamos erroneamente uma experiência para que ela se encaixe em algum aspecto de nosso autoconceito. Percebemos a experiência na consciência (*awareness*), mas não entendemos seu verdadeiro

significado. Com a **negação**, recusamos perceber uma experiência na consciência (*awareness*) ou, pelo menos, impedimos que algum aspecto dela atinja a simbolização. A negação não é tão comum quanto a distorção, porque a maioria das experiências pode ser alterada ou remodelada para se adequar ao autoconceito atual. De acordo com Rogers (1959), tanto a distorção quanto a negação servem ao mesmo propósito: elas mantêm a percepção de nossas experiências organísmicas coerentes com nosso autoconceito – o que nos possibilita ignorar ou bloquear experiências que, de outra forma, causariam ansiedade ou ameaça desagradáveis.

### Desorganização

A maioria das pessoas se engaja em comportamentos defensivos, porém, por vezes, as defesas falham e o comportamento se torna desorganizado ou psicótico. Mas por que as defesas não funcionariam?

Para responder a essa pergunta, precisamos traçar o curso do comportamento desorganizado, o qual tem as mesmas origens do comportamento defensivo normal, ou seja, uma discrepância entre a experiência organísmica da pessoa e sua visão de *self*. A negação e a distorção são adequadas para impedir que as pessoas normais reconheçam essa discrepancia, mas, quando a incongruência entre o *self* percebido e a experiência organísmica é muito óbvia ou ocorre de modo muito repentino para ser negada ou distorcida, seu comportamento se torna desorganizado. A desorganização pode ocorrer de forma súbita ou gradual ao longo de um período de tempo. O irônico é que as pessoas são particularmente vulneráveis à desorganização durante a terapia, em especial se o terapeuta interpreta suas ações com precisão e também insiste para que enfrentem precocemente a experiência (Rogers, 1959).

Em um estado de desorganização, as pessoas, por vezes, comportam-se coerentemente com sua experiência organísmica ou de acordo com seu autoconceito abalado. Um exemplo do primeiro caso é uma mulher pudica e socialmente adequada que, de repente, começa a usar linguagem explicitamente sexual e escatológica. O segundo caso pode ser de um homem que, como seu autoconceito já não constitui mais uma gestalt ou um todo unificado, começa a se comportar de maneira confusa, incoerente e totalmente imprevisível. Em ambos os casos, o comportamento ainda é coerente com o autoconceito, porém o autoconceito foi rompido e, assim, o comportamento parece bizarro e confuso.

Ainda que Rogers tenha indicado o caráter provisório de suas explicações quando expressou inicialmente sua visão do comportamento desorganizado, em 1959, ele não fez revisões importantes nessa parte da teoria. Ele nunca hesitou quanto a sua rejeição em usar rótulos



O comportamento se torna desorganizado ou até mesmo psicótico quando as defesas não funcionam adequadamente.

diagnósticos para descrever as pessoas. Classificações tradicionais, como as encontradas no *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, Quarta Edição* (DSM-IV) (American Psychiatric Association, 1994), nunca fizeram parte do vocabulário da teoria centrada na pessoa. De fato, Rogers sempre se sentiu desconfortável com os termos “neurótico” e “psicótico”, preferindo, em vez disso, referir-se a comportamentos “defensivos” e “desorganizados”, vocábulos que transmitem com mais precisão a ideia de que o desajustamento psicológico se encontra em um *continuum* que vai desde a menor discrepancia entre o *self* e a experiência até a mais incoerente.

### PSICOTERAPIA

A terapia centrada no cliente é enganosamente simples nas afirmações, mas decididamente difícil na prática. Em resumo, a abordagem centrada no cliente sustenta que, para as pessoas vulneráveis ou ansiosas crescerem psologicamente, elas precisam entrar em contato com um terapeuta que seja congruente e que, a seu ver, ofereça uma atmosfera de aceitação incondicional e empatia acurada. Nisso reside a dificuldade. Não é fácil, para um terapeuta, alcançar as qualidades de congruência, consideração positiva incondicional e compreensão empática.

Assim como a teoria centrada na pessoa, a terapia centrada no cliente pode ser explícita sob a forma se-então. Se as condições de congruência, consideração positiva incondicional e escuta empática do terapeuta estiverem presentes em uma relação cliente-terapeuta, então o processo de terapia irá acontecer. Se o processo de terapia ocorrer, então certos resultados podem ser prognosticados. A terapia rogeriana, portanto, pode ser considerada em termos de condições, processo e resultados.

## Condições

Rogers (1959) postulou que, para que ocorra o crescimento terapêutico, as seguintes condições são necessárias e suficientes. Primeiro, um cliente ansioso ou vulnerável precisa entrar em contato com um terapeuta congruente que também possua *empatia* e consideração positiva incondicional. A seguir, o cliente precisa perceber essas características no terapeuta. Por fim, o contato entre ambos precisa ter alguma duração.

A significância da hipótese rogeriana é revolucionária. Em quase todas as psicoterapias, a primeira e a terceira condição estão presentes; ou seja, o cliente é motivado por algum tipo de tensão a procurar ajuda, e a relação entre ele e o terapeuta dura um período de tempo. A terapia centrada no cliente é única na insistência de que as condições de *congruência*, *consideração positiva incondicional* e *escuta empática do terapeuta* são necessárias e suficientes (Rogers, 1957).

Mesmo que as três condições sejam necessárias para o crescimento psicológico, Rogers (1980) acreditava que a congruência é mais básica do que a consideração positiva incondicional ou a escuta empática. A congruência é uma qualidade geral do terapeuta, enquanto as outras duas são sentimentos ou atitudes específicas que o terapeuta tem por um cliente específico.

## Congruência do terapeuta

A primeira condição necessária e suficiente para a mudança terapêutica é um terapeuta congruente. Existe **congruência** quando as experiências organísmicas de uma pessoa são acompanhadas da consciência (*awareness*) delas e da habilidade e da disposição para expressar abertamente esses sentimentos (Rogers, 1980). Ser congruente significa ser real ou genuíno, ser total ou integrado, ser o que verdadeiramente se é. Rogers (1995) falou sobre a congruência nas seguintes palavras:

*Em minhas relações com as pessoas, descobri que, a longo prazo, não ajuda agir como se eu fosse alguma coisa que não sou... Não ajuda agir com calma e simpatia quando, na verdade, estou irritado e crítico. Não ajuda agir como se eu fosse permissivo quando estou sentindo que gostaria de impor limites... Não ajuda agir como se eu fosse receptivo a outra pessoa quando, por baixo dessa aparência exterior, sinto rejeição. (p. 9)*

Um terapeuta congruente, então, não é simplesmente uma pessoa gentil e amigável, mas um ser humano completo, com sentimentos de alegria, raiva, frustração, confusão, entre outros. Quando esses sentimentos são experimentados, eles não são negados nem distorcidos, mas fluem com facilidade para a consciência (*awareness*) e são expressos de modo livre. Um terapeuta congruente, portanto, não é passivo, indiferente e, definitivamente, não é “não diretor”.



A terapia centrada no cliente, para ser efetiva, requer um terapeuta congruente que sinta empatia e consideração positiva incondicional pelo cliente.

Os terapeutas congruentes não são estáticos. Assim como a maioria das outras pessoas, eles estão constantemente expostos a novas experiências organísmicas, mas, ao contrário da maioria dos indivíduos, aceitam essas experiências na consciência (*awareness*), o que contribui para seu crescimento psicológico. Eles não usam máscara, não tentam fingir uma fachada agradável, nem evitam qualquer pretensão de simpatia e afeição quando essas emoções não são verdadeiramente sentidas. Além disso, eles não simulam raiva, resistência ou ignorância, nem encobrem sentimentos de alegria, euforia ou felicidade. Além disso, são capazes de combinar os sentimentos com a consciência (*awareness*) e ambos com a expressão honesta.

Como congruência envolve (1) sentimentos, (2) consciência (*awareness*) e (3) expressão, a incongruência pode surgir a partir de um dos dois pontos que dividem essas três experiências. Primeiro, pode haver uma ruptura entre sentimentos e consciência (*awareness*). Uma pessoa pode estar sentindo raiva, e a raiva pode ser óbvia para os outros, mas a pessoa com raiva não está consciente do sentimento. “Não estou com raiva. Como você ousa dizer que estou com raiva!” A segunda fonte de incongruência é uma discrepância entre a consciência (*awareness*) de uma experiência e a habilidade ou disposição para expressá-la a outra pessoa. “Sei que estou me sentindo entediado pelo que está sendo dito, mas não ouso verbalizar o meu desinteresse porque meu cliente vai achar que não sou bom terapeuta.” Rogers (1961) afirmou que os terapeutas serão mais efetivos se comunicarem sentimentos genuínos, mesmo quando esses sentimentos forem negativos ou ameaçadores. Fazer de outra forma seria desonesto, e os clientes irão detectar – embora não necessariamente de modo consciente – qualquer indicador significativo de incongruência.

Apesar de a congruência ser um ingrediente necessário para o sucesso da terapia, Rogers (1980) não acreditava que fosse essencial ao terapeuta ser congruente em todas

as relações fora do processo terapêutico. O indivíduo pode não ser exatamente perfeito e ainda se tornar um psicoterapeuta efetivo. Além disso, o terapeuta não precisa ser absolutamente congruente para facilitar algum crescimento em um cliente. Como ocorre com a consideração positiva incondicional e a escuta empática, existem diferentes graus de congruência. Quanto mais o cliente percebe cada uma dessas qualidades como caracterizando o terapeuta, mais bem-sucedido será o processo terapêutico.

### **Consideração positiva incondicional**

Consideração positiva é a necessidade de ser estimado, prezado ou aceito por outra pessoa. Quando existe essa necessidade sem qualquer condição ou qualificação, ocorre a **consideração positiva incondicional** (Rogers, 1980). Os terapeutas têm uma consideração positiva incondicional quando estão “experimentando uma atitude cordial, positiva e de aceitação em relação ao que é o cliente” (Rogers, 1961, p. 62). A atitude não tem possessividade, avaliações ou reservas.

Um terapeuta com consideração positiva incondicional em relação a um cliente demonstrará cordialidade e aceitação não possessivas, não uma *persona* efusiva e exuberante. Ter cordialidade não possessiva significa se importar com o outro sem sufocar ou ter aquela pessoa como propriedade. Inclui a atitude: “Como me importo com você, posso permitir que você seja autônomo e independente de minhas avaliações e restrições. Você é uma pessoa separada, com seus próprios sentimentos e opiniões em relação ao que é certo ou errado. O fato de me importar com você não significa que eu deva guiá-lo a fazer escolhas, mas que posso permitir que seja você mesmo e decida o que é melhor para você”. Esse tipo de atitude permissiva fez com que Rogers recebesse a reputação desmerecida de ser passivo ou não direutivo na terapia, mas um terapeuta centrado no cliente deve estar ativamente envolvido em um relacionamento com o cliente.

Consideração positiva incondicional significa que o terapeuta aceita e preza seus clientes sem qualquer restrição ou reservas e sem levar em conta o comportamento deles. Ainda que os terapeutas possam valorizar alguns comportamentos do cliente mais do que outros, sua consideração positiva permanece constante e inabalável. Consideração positiva incondicional também significa que os terapeutas não avaliam os clientes, nem aceitam uma ação e rejeitam outra. A avaliação externa, positiva ou negativa, faz com que os clientes se defendam e impede o crescimento psicológico.

Apesar de a consideração positiva incondicional ser um termo um tanto estranho, as três palavras são importantes. “Consideração” significa que existe uma relação íntima e que o terapeuta vê o cliente como uma pessoa importante; “positiva” indica que o relacionamento se dire-

ciona para os sentimentos de cordialidade e atenção; e “incondicional” sugere que a consideração positiva não é mais dependente dos comportamentos específicos do cliente e não tem que ser continuamente merecida.

### **Escuta empática**

A terceira condição necessária e suficiente do crescimento psicológico é a **escuta empática**. Existe empatia quando os terapeutas sentem, com acurácia, os sentimentos de seus clientes e são capazes de comunicar essas percepções de forma que estes saibam que outra pessoa entrou em seu mundo de sentimentos sem preconceito, projeção ou avaliação. Para Rogers (1980), empatia “significa viver temporariamente a vida do outro, movimentar-se de modo suave sem fazer julgamentos” (p. 142). Empatia não envolve interpretar os significados dos clientes ou descobrir seus sentimentos inconscientes, procedimentos que implicariam uma estrutura externa de referência e uma ameaça para os clientes. Em contraste, empatia sugere que um terapeuta vê as coisas segundo o ponto de vista do cliente e que este se sente seguro e não ameaçado.

Os terapeutas centrados no cliente não tomam a empatia como certa; eles verificam a precisão de suas sensações testando-as com o cliente. “Você parece estar me dizendo que sente muito ressentimento em relação a seu pai.” A compreensão empática válida costuma ser seguida por uma exclamação do cliente do tipo: “Sim, é exatamente assim! Realmente me sinto ressentido”.

A escuta empática é uma ferramenta poderosa que, com a autenticidade e a atenção, facilita o crescimento pessoal no interior do cliente. Qual é precisamente o papel da empatia na mudança psicológica? Como um terapeuta empático ajuda um cliente a se mover em direção à totalidade e à saúde psicológica? As palavras do próprio Rogers (1980) fornecem a melhor resposta a essas perguntas:

Quando as pessoas são compreendidas com perspicácia, elas entram em contato íntimo com uma gama mais ampla de sua experiência. Isso lhes proporciona uma referência ampliada para a qual elas podem se voltar na busca de orientação na compreensão de si mesmas e direcionando seu comportamento. Se a empatia foi precisa e profunda, elas podem ser capazes de desbloquear um fluxo de experiências e permitir que seu curso corra sem inibições. (p. 156)

A empatia é efetiva porque possibilita aos clientes ouvir a si mesmos e, em efeito, tornarem-se seus próprios terapeutas.

Empatia não deve ser confundida com simpatia. Este último termo sugere um sentimento *por* um cliente, enquanto empatia conota um sentimento *com* um cliente. A simpatia nunca é terapêutica, porque ela provém da avaliação externa e, em geral, leva os clientes a sentirem pena de si mesmos. Autopiedade é uma atitude prejudicial que

ameaça um autoconceito positivo e cria desequilíbrio na estrutura do eu. Além disso, empatia não significa que o terapeuta tenha os mesmos sentimentos que o cliente. Um terapeuta não sente raiva, frustração, confusão, ressentimento ou atração sexual ao mesmo tempo em que o cliente experimenta isso. Em vez disso, o terapeuta está experimentando a profundidade do sentimento do cliente sem perder de vista que se trata de uma pessoa separada. O terapeuta tem uma reação emocional e também cognitiva aos sentimentos de um cliente, mas *os sentimentos pertencem ao cliente*, não ao terapeuta. Um terapeuta não toma posse das experiências do cliente, mas é capaz de transmitir a ele uma compreensão do que significa ser o cliente naquele momento particular (Rogers, 1961).

### **Processo**

Se as condições de congruência, consideração positiva incondicional e empatia do terapeuta estiverem presentes, então o processo de mudança terapêutica entrará em andamento. Ainda que cada pessoa que procura tratamento seja única, Rogers (1959) acreditava que certa legitimidade caracteriza o processo de terapia.

### **Estágios da mudança terapêutica**

O processo de mudança construtiva da personalidade pode ser colocado em um *continuum* que vai desde a mais defensiva até a mais integrada. Rogers (1961) dividiu, arbitrariamente, esse *continuum* em sete estágios.

O *estágio 1* é caracterizado pela falta de vontade de comunicar qualquer coisa sobre si mesmo. As pessoas nesse estágio não costumam procurar ajuda, mas se, por alguma razão, elas chegam à terapia, são muito rígidas e resistentes à mudança. Elas não reconhecem qualquer problema e se recusam a ter qualquer sentimento ou emoção.

No *estágio 2*, os clientes se tornam um pouco menos rígidos. Eles discutem sobre eventos externos e outras pessoas, mas ainda repudiam ou não reconhecem os próprios sentimentos. No entanto, eles podem falar sobre sentimentos pessoais como se estes fossem fenômenos objetivos.

Quando os clientes entram no *estágio 3*, eles falam mais livremente sobre si, embora ainda como um objeto. "Estou fazendo o melhor que posso no trabalho, mas meu chefe ainda não gosta de mim." Os pacientes falam sobre sentimentos e emoções no tempo passado ou no futuro e evitam os sentimentos presentes. Eles se recusam a aceitar suas emoções, mantêm os sentimentos pessoais a uma distância da situação do aqui e agora, percebem apenas vagamente que podem fazer escolhas pessoais e negam a responsabilidade individual pela maioria de suas decisões.

Os clientes no *estágio 4* começam a falar de sentimentos profundos, mas não dos que sentem atualmente.

"Realmente, fiquei perturbado quando meu professor me acusou de estar colando." Quando os clientes expressam sentimentos atuais, em geral ficam surpresos por tal expressão. Eles negam ou distorcem as experiências, embora possam manifestar um reconhecimento vago de que são capazes de sentir emoções no presente. Eles começam a questionar alguns valores que foram introjetados dos outros e a ver a incongruência entre seu *self* percebido e sua experiência orgânica. Eles aceitam mais liberdade e responsabilidade do que no estágio 3 e começam, ainda que com hesitação, a se envolver em um relacionamento com o terapeuta.

Quando atingem o *estágio 5*, começaram a passar por mudanças significativas e crescimento. Eles conseguem expressar sentimentos no presente, embora ainda não tenham simbolizado esses sentimentos com precisão. Eles estão começando a se basear em um *locus* interno de avaliação para seus sentimentos e fazem novas descobertas sobre si mesmos. Também experimentam uma maior diferenciação dos sentimentos e desenvolvem mais apreciação pelas nuances entre eles. Além disso, começam a tomar as próprias decisões e a aceitar a responsabilidade por suas escolhas.

As pessoas no *estágio 6* experimentam um crescimento dramático e um movimento irreversível em direção ao funcionamento integral ou à autoatualização. Elas permitem de modo livre que essas experiências entrem na consciência (*awareness*), as quais anteriormente negaram ou distorciam. Elas se tornam mais congruentes e são capazes de combinar suas experiências presentes com a consciência (*awareness*) e com a expressão aberta. Elas não mais avaliam o próprio comportamento a partir de um ponto de vista externo, mas se baseiam em seu *self* do organismo como critério para avaliar as experiências. Começam a desenvolver autoconsideração incondicional, significando que têm um sentimento de cuidado e afeição genuínos pela pessoa que estão se tornando.

Um aspecto concomitante interessante desse estágio é um afrouxamento fisiológico. Tais pessoas experimentam seu *self* do organismo como um todo, conforme seus músculos relaxam, as lágrimas fluem, a circulação melhora e os sintomas físicos desaparecem.

Em muitos aspectos, o estágio 6 sinaliza um final para a terapia. De fato, se a terapia tivesse que ser terminada nesse ponto, os clientes ainda progrediriam até o próximo nível.

O *estágio 7* pode ocorrer fora do encontro terapêutico, porque o crescimento do estágio 6 parece irreversível. Aqueles que alcançam o estágio 7 se tornam "pessoas do futuro" em total funcionamento (um conceito explicado em mais detalhes na seção A pessoa do futuro). Eles são capazes de generalizar suas experiências na terapia para seu mundo além da terapia. Eles possuem a confiança de serem eles mesmos em todos os momentos, de ter e sentir profundamente a totalidade de suas experiências e viver essas

experiências no presente. Seu *self* do organismo, agora unificado com o autoconceito, torna-se o *locus* para avaliação de suas experiências. As pessoas no estágio 7 obtêm prazer em saber que tais avaliações são fluidas e que a mudança e o crescimento continuam. Além disso, elas se tornam congruentes, possuem *autoconsideração positiva incondicional* e mostram-se capazes de ser amáveis e empáticas com os outros.

### **Explicação teórica para a mudança terapêutica**

Que formulação teórica consegue explicar a dinâmica da mudança terapêutica? A explicação de Rogers (1980) se baseia na seguinte linha de raciocínio. Quando as pessoas passam a se experimentar como prezadas e aceitas incondicionalmente, elas percebem, talvez pela primeira vez, que são merecedoras de amor. O exemplo do terapeuta possibilita a elas prezarem e aceitarem a si mesmas, ter *autoconsideração positiva incondicional*. Quando os clientes percebem que são compreendidos com empatia, eles são liberados para ouvir a si mesmos de modo mais acurado, ter empatia pelos próprios sentimentos. Em consequência, quando passam a se prezar e a se compreender de modo mais preciso, seu *self* percebido se torna mais congruente com suas experiências orgânicas. Eles, agora, possuem as mesmas três características terapêuticas como um auxiliar efetivo e, em efeito, tornam-se seus próprios terapeutas.

### **Resultados**

Se o processo de mudança terapêutica ocorrer, certos resultados observáveis podem ser esperados. O resultado mais básico da terapia bem-sucedida centrada no cliente é uma pessoa congruente que é menos defensiva e mais aberta à experiência. Os demais resultados são uma extensão lógica desse resultado básico.

Em consequência de serem mais congruentes ou menos defensivos, os clientes apresentam um quadro mais claro de si mesmos e uma visão mais realista do mundo.

**TABELA 10.1** Teoria de Rogers da mudança terapêutica

**Se** existem as seguintes condições:

1. um cliente vulnerável ou ansioso
2. faz contato com um conselheiro que possui
3. **congruência no relacionamento,**
4. **consideração positiva incondicional pelo cliente, e**
5. **compreensão empática quanto a estrutura de referência interna do cliente, e**
6. o cliente percebe as condições 3, 4 e 5 – as três condições necessárias e suficientes para o crescimento terapêutico.

Eles são mais capazes de assimilar experiências ao *self* no nível simbólico; são mais efetivos na solução de problemas; e têm um nível mais alto de autoconsideração positiva.

Sendo realistas, possuem uma visão mais acurada de seus potenciais, o que reduz a lacuna entre o *self* ideal e o *self* real. Em geral, essa lacuna é reduzida porque tanto o *self* ideal quanto o verdadeiro apresentam algum movimento. Como os clientes estão mais realistas, eles diminuem suas expectativas do que deveriam ser ou do que gostariam de ser; e como têm um aumento na autoconsideração positiva, elevam sua visão do que realmente são.

Como seu *self* ideal e seu *self* real são mais congruentes, os clientes experimentam menos tensão fisiológica e psicológica, são menos vulneráveis a ameaça e têm menos ansiedade. Eles possuem menos probabilidade de olharem para os outros na busca de uma direção, bem como de usar as opiniões e os valores dos outros como critérios para a avaliação das próprias experiências. Em vez disso, tornam-se mais autodirecionados e mais prováveis de perceberem que o *locus* de avaliação reside dentro deles mesmos. Eles já não se sentem mais compelidos a agradar as outras pessoas e a satisfazer expectativas externas. Sentem-se seguros o suficiente para tomar posse de um número crescente de experiências e confortáveis para reduzir a necessidade de negação e distorção.

Suas relações com os outros também são modificadas. Eles se tornam mais receptivos aos outros, fazem menos exigências e simplesmente permitem que os outros sejam eles mesmos. Como têm menos necessidade de distorcer a realidade, eles possuem menos desejo de forçar os outros a satisfazerem suas expectativas. Eles também são percebidos pelos outros como mais maduros, mais agradáveis e mais socializados. Sua autenticidade, autoconsideração positiva e compreensão empática são ampliadas para além da terapia, e eles se tornam mais capazes de participar de outras relações que facilitam o crescimento (Rogers, 1959, 1961). A Tabela 10.1 ilustra a teoria da terapia de Rogers.

**Então** ocorre mudança terapêutica e o cliente irá:

1. **tornar-se mais congruente;**
2. **ser menos defensivo;**
3. **tornar-se mais aberto às experiências;**
4. ter uma visão mais realista do mundo;
5. desenvolver uma autoconsideração positiva;
6. reduzir a lacuna entre o *self* ideal e o *self* real;
7. ser menos vulnerável a ameaça;
8. tornar-se menos ansioso;
9. tomar posse das experiências;
10. tornar-se mais receptivo aos outros;
11. tornar-se mais congruente nas relações com os outros.

*Nota:* Os excertos em negrito representam as condições terapêuticas-chave e os resultados mais básicos.

## A PESSOA DO FUTURO

O interesse demonstrado por Rogers pelo indivíduo psicologicamente sadio rivaliza somente com o de Maslow (ver Cap. 9). Enquanto Maslow era, sobretudo, um pesquisador, Rogers era, antes de tudo, um psicoterapeuta, cuja preocupação com as pessoas psicologicamente sadias se desenvolveu a partir de sua teoria geral da terapia. Em 1951, Rogers apresentou pela primeira vez suas "características da personalidade alterada"; então, ele ampliou o conceito de **pessoa em funcionamento pleno** em um trabalho publicado (Rogers, 1953). Em 1959, sua teoria da personalidade sadia foi exposta na série de Koch, e ele voltou a esse tópico com frequência durante o início da década de 1960 (Rogers, 1961, 1962, 1963). Um pouco mais tarde, ele descreveu o mundo do futuro e a **pessoa do futuro** (Rogers, 1980).

Se as três condições terapêuticas necessárias e suficientes de congruência, consideração positiva incondicional e empatia forem ideais, então que tipo de pessoa emergiria? Rogers (1961, 1962, 1980) listou várias características possíveis.

Primeiro, as pessoas psicologicamente sadias seriam *mais adaptáveis*. Assim, de um ponto de vista evolutivo, elas teriam maior probabilidade de sobreviverem – daí o título "pessoas do futuro". Elas não apenas se adaptariam a um ambiente estático, mas se dariam conta de que a conformidade e a adaptação a uma condição fixa possuem pouco valor para a sobrevivência a longo prazo.

Segundo, as pessoas do futuro seriam *abertas às suas experiências*, simbolizando-as de modo preciso na consciência (*awareness*), em vez de negá-las ou distorcê-las. Essa simples declaração está repleta de significado. Para as pessoas que estão abertas à experiência, todos os estímulos, sejam eles provenientes do interior do organismo ou do ambiente externo, são livremente recebidos pelo *self*. As pessoas do futuro ouviriam a si mesmas e considerariam sua alegria, sua raiva, seu desânimo, seu medo e sua ternura.

Uma característica relacionada às pessoas do futuro é a *confiança em seus selves orgânicos*. Essas pessoas em funcionamento pleno não dependeriam dos outros para orientação, porque perceberiam que suas próprias experiências são os melhores critérios para fazer escolhas; elas fariam o que parece certo para si porque confiariam em seus sentimentos internos mais do que nos conselhos dos pais ou nas regras rígidas da sociedade. Contudo, elas também perceberiam claramente os direitos e os sentimentos das outras pessoas, os quais levariam em consideração quando tomassem decisões.

A terceira característica das pessoas do futuro seria uma tendência a *viver plenamente o momento*. Como essas pessoas estariam abertas a suas experiências, elas experimentariam um estado constante de fluidez e mudança.

O que elas experimentam em cada momento seria novo e único, algo nunca antes experimentado por seu *self* em desenvolvimento. Elas veriam cada experiência como uma novidade e a apreciariam plenamente no momento presente. Rogers (1961) se referiu a essa tendência a viver o momento como **viver existencial**. As pessoas do futuro não teriam necessidade de se iludir e nenhuma razão para impressionar os outros. Elas seriam jovens de mente e espirito, sem ideias preconcebidas sobre como o mundo deveria ser. Elas descobririam o que significa uma experiência para elas vivendo aquela experiência sem o preconceito de expectativas anteriores.

Quarto, as pessoas do futuro permaneceriam confiantes em sua capacidade de experimentar *relações harmoniosas com os outros*. Elas não sentiriam necessidade de ser estimadas ou amadas por todos porque saberiam que são prezadas e aceitas incondicionalmente por alguém. Elas buscariam intimidade com outra pessoa que é provavelmente sadia assim como elas e tal relação contribuiria para o crescimento contínuo de cada parceiro. As pessoas do futuro seriam autênticas em suas relações com os outros. Elas seriam o que parecem ser, sem dissimulação ou fraude, sem defesas e fachadas, sem hipocrisia e farsa. Elas se importariam com os outros, mas sem julgamentos. Elas procurariam significado além de si mesmas e ansiariam pela paz espiritual e interna.

Quinto, as pessoas do futuro seriam *mais integradas*, mais plenas, sem fronteiras artificiais entre os processos conscientes e os inconscientes. Como teriam a capacidade de simbolizar com acurácia todas as suas experiências na consciência (*awareness*), elas veriam de modo claro a diferença entre o que é e o que deveria ser; como usariam seus sentimentos orgânicos como critérios para a avaliação de suas experiências, elas diminuiriam a distância existente entre seu *self* real e seu *self* ideal; como não teriam necessidade de defender sua importância pessoal, elas não apresentariam fachadas para as outras pessoas; e como teriam confiança em quem são, elas poderiam expressar abertamente quaisquer sentimentos que estivessem experimentando.

Sexto, as pessoas do futuro teriam uma *confiança básica na natureza humana*. Elas não magoariam os outros meramente para ganho pessoal; elas se importariam com os outros e estariam prontas para ajudar quando necessário; elas experimentariam raiva, mas seria possível confiar que não atacariam os outros sem razão; elas sentiriam agressividade, mas a canalizariam em direções apropriadas.

Por fim, como as pessoas do futuro são abertas a todas as suas experiências, elas desfrutariam de uma *maior riqueza na vida* do que outras pessoas. Elas não distorceriam os estímulos internos, nem abafariam suas emoções. Por conseguinte, elas sentiriam mais profundamente do que os outros. Elas viveriam no presente e, assim, participariam de modo mais intenso do momento em curso.

## FILOSOFIA DA CIÊNCIA

Rogers era, em primeiro lugar, um cientista; em segundo lugar, um terapeuta; e, em terceiro, um teórico da personalidade. Como sua atitude científica permeia tanto sua terapia quanto sua teoria da personalidade, examinaremos brevemente sua filosofia da ciência.

De acordo com Rogers (1968), a ciência começa e termina com a experiência subjetiva, embora tudo o que for intermediário deve ser objetivo e empírico. Os cientistas precisam ter muitas das características da pessoa do futuro; ou seja, eles devem ser inclinados a olhar internamente, estar em sintonia com os sentimentos e os valores internos, ser intuitivos e criativos, estar abertos às experiências, receber bem a mudança, ter uma perspectiva nova e possuir uma confiança sólida em si mesmos.

Rogers (1968) acreditava que os cientistas deveriam estar completamente envolvidos nos fenômenos a serem estudados. Por exemplo, as pessoas que realizam pesquisas sobre psicoterapia precisam, primeiro, ter atuado em longa carreira como terapeutas. Os cientistas devem valorizar e se preocupar com ideias recém-nascidas e nutri-las amorosamente durante sua “infância frágil”.

A ciência inicia quando um cientista intuitivo começa a perceber padrões entre os fenômenos. A princípio, essas relações vagamente vistas podem ser dispersas demais para serem comunicadas aos outros, mas elas são nutridas por um cientista atento, até que, por fim, possam ser formuladas em hipóteses verificáveis. Tais hipóteses, no entanto, são consequência de um cientista de mente aberta e não o resultado de um pensamento estereotipado preexistente.

Nesse ponto, a metodologia entra em cena. Ainda que a criatividade de um cientista possa produzir métodos inovadores, esses procedimentos devem ser controlados de forma rigorosa, empíricos e objetivos. Métodos precisos impedem que o cientista se autoengane e que, intencionalmente ou não, manipule as observações. Porém, essa precisão não deve ser confundida com ciência. Ela é apenas um *método* da ciência que é preciso e objetivo.

O cientista, então, comunica os achados daquele método aos outros, pois a própria comunicação é subjetiva. As pessoas que recebem a comunicação trazem para o processo seu próprio grau de mente aberta ou recurso a defesas. Elas possuem níveis variados de prontidão para receber o que foi constatado, dependendo do clima prevalente do pensamento científico e das experiências subjetivas de cada indivíduo.

## OS ESTUDOS DE CHICAGO

Coerente com sua filosofia da ciência, Rogers não permitiu que a metodologia ditasse a natureza de sua pesquisa. Em suas investigações sobre os resultados da psicoterapia

centrada no cliente, primeiramente no Counseling Center da Universidade de Chicago (Rogers & Dymond, 1954) e, depois, com pacientes esquizofrênicos na Universidade de Wisconsin (Rogers, Gendlin, Kiesler, & Truax, 1967), ele e seus colaboradores permitiram que o problema prevalecesse sobre a metodologia e as medidas. Eles não formularam hipóteses apenas porque as ferramentas para testá-las estavam facilmente disponíveis. Em vez disso, começaram sentindo impressões vagas a partir da experiência clínica e, de forma gradual, foram transformando-as em hipóteses verificáveis. Foi só então que Rogers e colaboradores trataram da tarefa de encontrar ou inventar instrumentos pelos quais essas hipóteses pudessem ser testadas.

O propósito dos estudos de Chicago era investigar o processo e os resultados da terapia centrada no cliente. Os terapeutas eram de nível “aprendiz”. Eles incluíam Rogers e outros membros do corpo docente, mas também alunos de pós-graduação. Ainda que variassem muito em experiência e habilidade, todos tinham, basicamente, a abordagem centrada no cliente (Rogers, 1961; Rogers & Dymond, 1954).

### Hipóteses

A pesquisa no Counseling Center da Universidade de Chicago foi elaborada em torno da hipótese básica centrada no cliente, que afirma que todas as pessoas têm dentro de si a capacidade, ativa ou latente, de autoentendimento e também a capacidade e a tendência de avançarem na direção da autoatualização e da maturidade. Essa tendência se realizará contanto que o terapeuta crie a atmosfera psicológica apropriada. De forma mais específica, Rogers (1954) levantou a hipótese de que, durante a terapia, os clientes assimilariam a seu autoconceito os sentimentos e as experiências previamente negados à consciência (*awareness*). Ele também previu que, durante e após a terapia, diminuiria a discrepância entre o *self* real e o *self* ideal e o comportamento observado dos clientes se tornaria mais socializado, de maior aceitação pelo próprio cliente e pelos outros. Essas hipóteses, por sua vez, tornaram-se a base para várias hipóteses mais específicas, as quais foram explicitadas em termos operacionais e depois testadas.

### Método

Como as hipóteses do estudo ditavam que as mudanças subjetivas sutis da personalidade fossem medidas de uma forma objetiva, a seleção dos instrumentos de mensuração foi difícil. Para avaliar a mudança de um ponto de vista externo, os pesquisadores usaram o Teste de Apercepção Temática (TAT), a Escala de Atitudes Eu-Outro (Escala S-O, em inglês) e a Escala de Maturidade Emocional de Willoughby (Escala E-M, em inglês). O TAT, um teste projetivo de personalidade desenvolvido por Henry Murray (1938), foi usado para testar hipóteses que requeriam um diagnóstico clínico-padrão; a Escala S-O, um instrumento

compilado no Counseling Center da Universidade de Chicago a partir de várias fontes anteriores, mede tendências antidemocráticas e etnocentrismo; a Escala E-M foi empregada para comparar descrições do comportamento e a maturidade emocional dos clientes segundo dois amigos íntimos e segundo os próprios clientes.

Para medir a mudança segundo o ponto de vista do cliente, os pesquisadores se basearam na técnica **Q-sort**, desenvolvida por William Stephenson, da Universidade de Chicago (Stephenson, 1953). A técnica Q-sort começa com um universo de cem afirmações autorreferentes impressas em cartões de 3 x 5. Os participantes devem classificar em nove pilhas, desde "mais como eu" até "menos como eu". Os pesquisadores pediram aos participantes para classificarem os cartões em pilhas de 1, 4, 11, 21, 26, 21, 11, 4 e 1. A distribuição resultante se aproxima de uma curva normal e permite a análise estatística. Em vários pontos durante o estudo, os participantes foram solicitados a classificar os cartões para descreverem seu *self*, seu *self* ideal e a pessoa comum.

Os participantes do estudo eram 18 homens e 11 mulheres que tinham procurado terapia no Counseling Center da Universidade de Chicago. Mais da metade dos participantes era composta por universitários, e os demais provinham da comunidade circunvizinha. Esses clientes – chamados de experimentais ou *grupo de terapia* – passaram por, pelo menos, seis entrevistas terapêuticas, e cada sessão foi registrada eletronicamente e transcrita, procedimento em que Rogers foi pioneiro já em 1938.

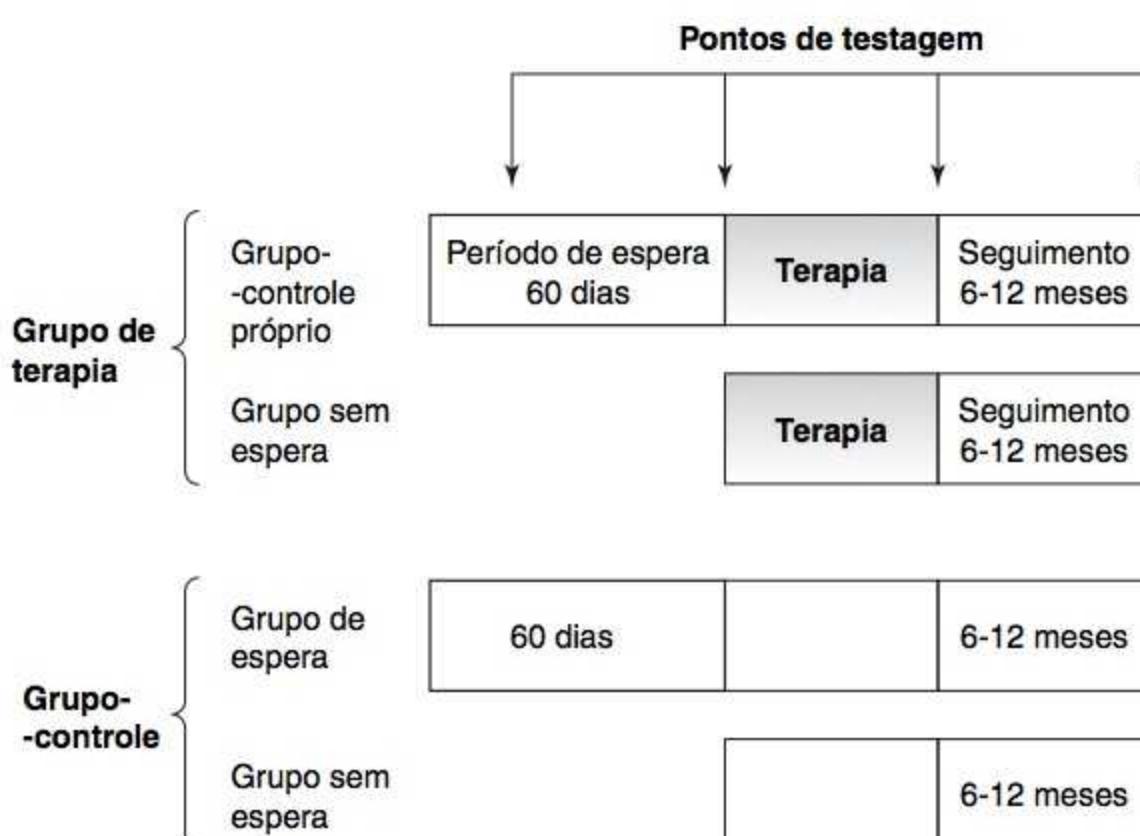
Os pesquisadores usaram dois métodos diferentes de controle. Primeiro, pediram que metade das pessoas do grupo esperasse 60 dias antes de receber terapia. Esses par-

ticipantes, conhecidos como controle ou *grupo de espera*, precisaram esperar antes de receber terapia para determinar se a motivação para mudar, em vez da terapia em si, poderia fazer as pessoas melhorarem. A outra metade do grupo de terapia, chamada de *grupo sem espera*, recebeu intervenção imediatamente.

O segundo controle consistia de um grupo separado de "normais", que tinham se apresentado como voluntários para servir como participantes em um estudo de "pesquisa sobre a personalidade". Esse grupo de comparação permitiu que os pesquisadores determinassem os efeitos de variáveis como a passagem do tempo, o conhecimento de fazer parte de um experimento (o **efeito placebo**) e o impacto da testagem repetida. Os participantes desse *grupo-controle* foram divididos em um *grupo de espera* e um *grupo sem espera*, que correspondia aos grupos de terapia de espera e sem espera. Os pesquisadores testaram o grupo de espera da terapia e o grupo de espera controle por quatro vezes: no início do período de 60 dias, antes da terapia, imediatamente após a terapia e após um período de seguimento de 6 a 12 meses. Eles administraram aos grupos sem espera os mesmos testes nas mesmas ocasiões, exceto, é claro, antes do período de espera. O design geral do estudo é apresentado na Figura 10.1.

## Achados

Os pesquisadores constataram que o grupo de terapia apresentava menos discrepância entre o *self* e o *self* ideal após a terapia, e os integrantes mantinham quase todos os ganhos durante o período de seguimento. Conforme esperado, os controles "normais" tiveram um nível mais alto de



**FIGURA 10.1** Design do estudo de Chicago.

De C. R. Rogers e R. F. Dymond, *Psychotherapy and Personality Change*, 1954. Copyright © 1954 The University of Chicago Press, Chicago, IL. Reimpressa com permissão.

congruência do que o grupo de terapia no início do estudo, mas, em contraste com o grupo de terapia, eles quase não apresentaram mudança na congruência entre o *self* e o *self* ideal desde a testagem inicial até o seguimento final.

Além disso, o grupo de terapia mudou seu autoconceito mais do que alterou sua percepção das pessoas comuns. Esse achado sugere que, embora os clientes mostrassem pouca mudança em sua noção de como era uma pessoa média, manifestaram uma modificação acentuada em suas percepções do *self*. Em outras palavras, *insight* intelectual não resulta em crescimento psicológico (Rudikoff, 1954).

A terapia produz mudanças perceptíveis no comportamento dos clientes, conforme percebido pelos amigos íntimos? Solicitou-se aos participantes dos grupos de terapia e controle que fornecessem aos experimentadores os nomes de dois amigos íntimos que estariam em posição de julgar mudanças comportamentais explícitas.

Em geral, os amigos não relataram mudanças comportamentais significativas nos clientes desde o período pré-terapia até a pós-terapia. No entanto, essa classificação global de não mudança decorreu de um efeito de compensação. Os clientes julgados por seus terapeutas como tendo mais melhorias receberam escores mais altos na maturidade pós-terapia de seus amigos, enquanto aqueles classificados como apresentando menos melhorias receberam escores mais baixos dos amigos. É interessante observar que, antes da terapia, os clientes em geral se classificaram como menos maduros do que seus amigos os classificaram, mas, conforme a terapia progrediu, eles começaram a se classificar mais alto e, portanto, mais em concordância com as avaliações dos amigos. Os participantes do grupo-controle não mostraram mudanças durante o estudo na maturidade emocional, segundo julgado pelos amigos (Rogers & Dymond, 1954).

## Resumo dos resultados

Os estudos de Chicago demonstraram que as pessoas que recebiam terapia centrada no cliente mostraram, em geral, algum crescimento ou melhora. No entanto, a melhora ficou aquém do ideal. O grupo de terapia começou o tratamento como menos sadio do que o grupo-controle, apresentou crescimento durante a terapia e reteve a maior parte dessa melhora durante o período de seguimento. Entretanto, eles nunca atingiram o nível de saúde psicológica demonstrado pelas pessoas “normais” no grupo-controle.

Examinando esses resultados de outra maneira, a pessoa típica que recebe terapia centrada no cliente provavelmente nunca se aproximarão do estágio 7 da hipótese de Rogers discutido anteriormente. Uma expectativa mais realista seria que os clientes avancem até o estágio 3 ou 4. A terapia centrada no cliente é efetiva, mas não resulta no funcionamento pleno da pessoa.

## PESQUISA RELACIONADA

Comparadas à teoria de Maslow, as ideias de Rogers sobre a força da consideração positiva incondicional geraram uma boa quantidade de pesquisa empírica. De fato, as próprias pesquisas de Rogers sobre as três condições necessárias e suficientes para o crescimento psicológico foram precursoras da psicologia positiva e ainda mais apoiadas pela pesquisa moderna (Cramer, 1994, 2002, 2003a). Além do mais, a noção de Rogers de incongruência entre o *self* real e o ideal e a motivação para perseguir objetivos despertaram o interesse contínuo dos pesquisadores.

## Teoria da autodiscrepância

Rogers também propôs que o pilar da saúde mental era a congruência entre como, de fato, nos vemos e como idealmente gostaríamos de ser. Se essas duas autoavaliações forem congruentes, então a pessoa está relativamente adaptada e sadia. Em caso negativo, a pessoa experimenta várias formas de desconforto mental, como ansiedade, depressão e baixa autoestima.

Na década de 1980, E. Tory Higgins desenvolveu uma versão da teoria de Rogers que continua a ser influente em pesquisas da psicologia da personalidade e social. A versão de Higgins da teoria é denominada teoria da autodiscrepância e trata não apenas da discrepância entre *self* real e *self* ideal, mas também da discrepância entre *self* real e o *self* esperado (Higgins, 1987). Uma diferença entre Rogers e Higgins é a natureza mais específica da teoria de Higgins. Propondo pelo menos duas formas distintas de discrepância, ele previu resultados negativos diferentes de cada uma. Por exemplo, a discrepância real-ideal deve levar a emoções relacionadas a desânimo (p. ex., depressão, tristeza, decepção), enquanto a discrepância real-esperado deve ocasionar emoções relacionadas à agitação (p. ex., ansiedade, medo, ameaça). Apesar de mais específica, a teoria de Higgins possui, essencialmente, a mesma forma e os mesmos pressupostos que a teoria de Rogers: os indivíduos com altos níveis de autodiscrepância têm maior probabilidade de experimentar altos níveis de afeto negativo em suas vidas, como ansiedade e depressão.

A teoria de Higgins conquistou muita atenção empírica desde a metade da década de 1980. Algumas das pesquisas recentes procuraram clarificar as condições sob as quais as autodiscrepâncias predizem a experiência emocional (Phillips & Silvia, 2005). Por exemplo, Ann Phillips e Paul Silvia previram que a emoção negativa experimentada das discrepâncias entre real-ideal ou real-esperado seria mais extrema quando as pessoas são mais autofocadas ou autoconscientes. Estar em um estado de autofoco não só deixa a pessoa mais consciente dos traços relevantes para si, mas também aumenta a probabilidade do indivíduo

detectar discrepâncias e, portanto, interessar-se mais por ser congruente.

Para testar sua predição, Phillips e Silvia levaram os participantes para um laboratório e induziram a autoconsciência (*self-awareness*) na metade deles, fazendo-os preencherem questionários sobre autodiscrepâncias e humor na frente de um espelho. A outra metade da amostra preencheu os mesmos questionários, mas sentada em uma escrivaninha normal, sem um espelho presente. Por razões óbvias, ao responder perguntas sobre si mesmo se olhando em um espelho, você tem maior probabilidade de estar autoconsciente. Conforme previsto, o fenômeno de experimentar emoção negativa em consequência de autodiscrepâncias ocorreu apenas nos participantes que estavam altamente autoconscientes (i. e., aqueles que preencheram os questionários na frente do espelho).

Em outras pesquisas ainda sobre autodiscrepância, Rachel Calogero e Neill Watson (2009) examinaram se as discrepâncias percebidas dos indivíduos entre real-ideal e real-esperado prediziam uma forma peculiar de autoconsciência que eles denominaram “autoconsciência social crônica”. A autoconsciência social crônica é caracterizada pela atenção focada em si, quando em público, e um monitoramento vigilante do *self* e do corpo. As pesquisas também examinaram até que ponto homens e mulheres diferiam na discrepancia real-esperado em termos de imagem corporal e autoconsciência. Esses estudiosos prognosticaram que as discrepancias real-esperado deveriam estar mais fortemente relacionadas a essa tendência de assumir tal visão vigilante do *self* como um objeto social do que as discrepancias real-ideal. Isso ocorre porque as discrepancias real-ideal resultam em frustração por não satisfazerem as aspirações *pessoalmente* relevantes, enquanto as discrepancias real-esperado produzem agitação ou medo, devido à punição prevista pela violação das obrigações sociais.

Se isso parece uma descrição que se enquadra mais em mulheres do que em homens, foi exatamente o que os pesquisadores encontraram. De fato, em seu primeiro estudo, Calogero e Watson detectaram que, entre 108 estudantes de graduação, as discrepancias real-esperado, porém não entre real-ideal, prediziam autoconsciência social crônica nas mulheres, mas não nos homens. Em um segundo estudo de mais de 200 estudantes de graduação do sexo feminino, eles constataram que, controlando outras variáveis, como a importância da aparência física, a discrepancia real-esperado continuou a predizer fortemente autoconsciência social crônica nas mulheres jovens. Se considerarmos a divulgação na mídia de padrões restritos e impossíveis de beleza física feminina, faz muito sentido que as meninas e as mulheres desenvolvam uma discrepancia real-esperado para si mesmas e que isso resulte em um tipo de atenção vigilante a si mesmas como objetos sociais, em comparação aos homens.

## Motivação e busca dos próprios objetivos

Uma área de pesquisa na qual as ideias de Rogers continuam a ser influentes é a busca de objetivos. Estabelecer e perseguir objetivos é uma forma de as pessoas organizarem suas vidas de maneira que conduzam a resultados desejáveis e acrescentem significado às atividades diárias. Estabelecer objetivos é fácil, mas estipular as metas certas pode ser mais difícil do que parece. De acordo com Rogers, uma fonte de sofrimento psicológico é a incongruência, ou quando o *self* ideal da pessoa não corresponde suficientemente a seu autoconceito, e essa incongruência pode ser representada nos objetivos que a pessoa escolhe perseguir. Por exemplo, uma pessoa pode perseguir o objetivo de se sair bem em biologia, sem nem mesmo gostar de biologia, ou pode nem mesmo precisar dela para seu objetivo de ser um arquiteto. Talvez os pais dessa pessoa sejam biólogos e sempre tenha sido esperado que ela fizesse o mesmo, embora a pessoa considere a arquitetura como mais estimulante e satisfatória. Nesse exemplo, a biologia faz parte do autoconceito da pessoa, porém a arquitetura faz parte de seu *self* ideal. A incongruência entre os dois é uma fonte de angústia. Felizmente, Rogers (1951) ampliou essas ideias para propor que todos temos um **processo de valorização orgânica (OVP, organicistic valuing process)**, ou seja, um instinto natural que nos direciona para as buscas mais satisfatórias. No exemplo anterior, o OVP é representado como uma sensação profunda visceral ou inexplicável de que a arquitetura, não a biologia, é o caminho certo.

Ken Sheldon e colaboradores (2003) exploraram a existência de um OVP em universitários, projetando estudos que pedissem aos estudantes para classificarem a importância de vários objetivos repetidamente ao longo do curso de muitas semanas. Cada vez que as pessoas classificarem a mesma coisa (p. ex., objetivos) ao longo do tempo, haverá uma flutuação em suas classificações. Sheldon e colaboradores, no entanto, prognosticaram que a flutuação na importância de vários objetivos teria um padrão distinto. Se as pessoas, de fato, possuem um OVP, como Rogers teorizou, então, ao longo do tempo, elas classificarão os objetivos que são inherentemente mais satisfatórios como mais desejáveis do que os objetivos que levam apenas a ganhos materiais. Para testar sua previsão, Sheldon e colaboradores pediram a estudantes de graduação que classificassem vários objetivos pré-selecionados (alguns dos quais eram inherentemente mais satisfatórios do que outros). Seis semanas depois, os participantes classificaram os mesmos objetivos outra vez e ainda mais uma vez seis semanas depois disso. Os pesquisadores detectaram que, de acordo com a previsão de que as pessoas possuem um OVP, os participantes tenderam a classificar os objetivos mais satisfatórios com importância crescente ao longo do tempo e os objetivos materiais com importância decrescente.

Mais recentemente, Ransom, Sheldon e Jacobsen (2010) exploraram o processo de OVP de Rogers no contexto de sobrevivência ao câncer. Esses pesquisadores observaram que muitas pessoas com câncer relatam experimentar um crescimento positivo em consequência da doença e até mesmo dizem que o câncer teve um impacto mais positivo do que negativo em suas vidas. Essa tendência humana notável a encontrar significado positivo duradouro na sequência de eventos tão estressantes foi denominada crescimento pós-traumático (CPT, do inglês *posttraumatic growth*, Tedeschi & Calhoun, 1996). O estudo testou a validade dos relatos de CPT. Os sobreviventes de câncer experimentam realmente um crescimento pessoal em consequência do processo de valorização organísmica de Rogers? Ou seus relatos de mudança positiva são apenas ilusões resultantes de uma comparação tendenciosa do *self* presente com o *self* passado? Os indivíduos podem enfrentar o desafio que o câncer apresenta *percebendo* um crescimento positivo em si mesmos onde não existem evidências objetivas disso. Oitenta e três indivíduos com câncer de mama ou próstata preencheram medidas de atributos pessoais positivos e objetivos pessoais de vida, antes e depois do tratamento com radioterapia. Os achados corroboraram fortemente a conceitualização de Rogers do OVP. Os pacientes apresentaram tanto uma mudança real quanto percebida ao longo do curso da radioterapia. Porém, importante para a psicologia humanista, as mudanças para uma orientação mais pessoal e genuína em direção aos objetivos prediziam CPT. Ou seja, os relatos dos pacientes de crescimento pessoal positivo não eram apenas ilusórios; eles se refletiam em uma transição muito real para a valorização de objetivos mais profundos e satisfatórios, em detrimento de objetivos mais materialistas durante o tratamento contra o câncer.

Ainda que o estudo recém-discutido sobre o papel do OVP na busca de objetivos seja um teste direto das ideias de Rogers, existe outra pesquisa moderna sobre a personalidade inspirada no potencial para incongruência que usa uma terminologia diferente. Por exemplo, os pesquisadores da personalidade referem o fato de os objetivos serem motivados de forma intrínseca ou extrínseca. Objetivos intrínsecos são aqueles que uma pessoa considera satisfatórios e gratificantes; eles fazem parte do *self* ideal, e os indivíduos são direcionados para eles por seu OVP. A busca dos objetivos intrínsecos não precisa ser encorajada por recompensas como dinheiro, notas ou presentes. Perseguir o objetivo é uma experiência gratificante por si só. Objetivos extrínsecos, por sua vez, são aqueles que não são experimentados como inherentemente gratificantes; podem estar representados no autoconceito da pessoa, mas não são, necessariamente, parte do *self* ideal. Os objetivos extrínsecos costumam ser motivados por fatores como dinheiro e prestígio. Um teste simples para ver se um de seus objetivos é intrínseco ou extrínseco é perguntar a si mesmo se

perseguiria o objetivo mesmo que nunca recebesse alguma compensação material por ele. Se a resposta for afirmativa, então o objetivo será intrínseco, mas, se a resposta for negativa, então o objetivo provavelmente será de motivação extrínseca.

As atividades motivadas intrinsecamente, em geral, tornam as pessoas mais felizes e mais satisfeitas. A motivação intrínseca e a satisfação estão conectadas porque as atividades motivadas intrinsecamente representam o *self* ideal. Pesquisas recentes exploraram até que ponto ter mais experiências autorrealizantes, em que as pessoas podem expressar quem elas realmente são (similar ao *self* ideal de Rogers), está relacionado a experimentar mais motivação intrínseca (Schwartz & Waterman, 2006). Schwartz e Waterman projetaram um estudo longitudinal em que, no momento 1, os participantes listaram várias atividades que eram importantes para eles. Então, em momentos posteriores, espalhados ao longo de um semestre, os pesquisadores verificaram com os participantes até que ponto o envolvimento nas atividades listadas no momento 1 levaram a sentimentos mais intensos de autorrealização (i. e., oportunidades de desenvolver os próprios potenciais) e até que ponto as atividades estimularam a motivação intrínseca. Os resultados desse estudo longitudinal indicaram que, assim como Carl Rogers teria previsto, quanto mais as atividades em que as pessoas se engajam refletem autorrealização, maior a probabilidade de essas atividades serem interessantes, autoexpressivas e levar a uma experiência de “fluir”. Fluir é a experiência de estar totalmente imerso e engajado em uma experiência até o ponto de perder a noção do tempo e do sentimento de *self* (Csíkszentmihályi, 1990).

Carl Rogers tinha claramente uma visão perspicaz da condição humana, e suas ideias continuam a ser validadas pela maior parte das pesquisas modernas. Se você se engajar em experiências que fazem parte de seu *self* ideal, será levado a buscas que são mais engajadas, enriquecedoras, interessantes e recompensadoras (Schwartz & Waterman, 2006). Mas e se não souber quais buscas específicas você achará mais gratificantes? Conforme Sheldon e colaboradores (2003, 2010) encontraram em seus dois estudos com universitários sadios e sobreviventes de câncer, temos um sistema inato (OVP) que nos direciona para buscas mais satisfatórias, mesmo, ou talvez especialmente, quando a vida nos apresentar desafios estressantes. Tudo o que temos que fazer é ouvir nossos instintos.

## CRÍTICAS A ROGERS

O quanto a teoria rogeriana satisfaz os seis critérios de uma teoria útil? Primeiramente, ela gera pesquisa e sugere hipóteses verificáveis? Ainda que a teoria rogeriana tenha produzido muitas pesquisas no terreno da psicoterapia e

da aprendizagem em sala de aula (ver Rogers, 1983), ela foi apenas moderadamente produtiva fora dessas duas áreas e, assim, recebe uma classificação mediana na capacidade de estimular a atividade de pesquisa dentro do campo geral da personalidade.

Segundo, classificamos a teoria rogeriana como alta em *refutação*. Rogers foi um dos poucos teóricos que expressou sua teoria em uma estrutura *se-então*, e tal paradigma se presta à confirmação ou à refutação. Sua linguagem precisa facilitou a pesquisa na Universidade de Chicago e, posteriormente, na Universidade de Wisconsin, que expôs sua teoria da terapia à refutação. Infelizmente, desde a morte de Rogers, muitos seguidores de orientação humanista não colocaram à prova a teoria rogeriana mais geral.

Terceiro, a teoria centrada na pessoa *organiza o conhecimento* em uma estrutura significativa? Ainda que boa parte da pesquisa gerada pela teoria tenha sido limitada às relações interpessoais, a teoria rogeriana pode ser ampliada para um leque relativamente amplo da personalidade humana. Os interesses de Rogers iam além do consultório e incluíam dinâmica de grupo, aprendizagem em sala de aula, problemas sociais e relações internacionais. Portanto, classificamos a teoria centrada na pessoa como alta na capacidade de explicar o que é conhecido atualmente acerca do comportamento humano.

Quarto, o quanto a teoria centrada na pessoa serve como um *guiia para a solução de problemas práticos*? Para o psicoterapeuta, a resposta é inequívoca. Para causar mudanças na personalidade, o terapeuta deve ter congruência e ser capaz de demonstrar compreensão empática e consideração positiva incondicional pelo cliente. Rogers sugeriu que essas três condições são necessárias e suficientes para afetar o crescimento em qualquer relação interpessoal, incluindo aquelas fora da terapia.

Quinto, a teoria centrada na pessoa é *coerente internamente*, com um conjunto de definições operacionais? Classificamos a teoria centrada na pessoa como muito alta quanto a coerência e suas definições operacionais cuidadosamente elaboradas. Os que vierem a elaborar teorias futuras podem aprender uma lição valiosa com o trabalho pioneiro de Rogers na construção de uma teoria da personalidade.

Por fim, a teoria rogeriana é *parcimoniosa* e livre de conceitos complicados e linguagem difícil? A teoria, em si costuma ser clara e econômica, porém parte da linguagem é estranha e vaga. Conceitos como “experiência organísmica”, “tornar-se”, “autoconsideração positiva”, “necessidade de autoconsideração”, “consideração positiva incondicional” e “funcionamento pleno” são muito amplos e imprecisos para terem um significado científico claro. No entanto, essa crítica é pequena em comparação ao rigor e à parcimônia gerais da teoria centrada na pessoa.



## CONCEITO DE HUMANIDADE

O conceito de Rogers de humanidade foi claramente expresso em seus famosos debates com B. F. Skinner durante a metade da década de 1950 e início da década de 1960. Talvez os mais famosos debates na história da psicologia norte-americana, essas discussões consistiram de três confrontações face a face entre Rogers e Skinner referentes à questão da liberdade e do controle (Rogers & Skinner, 1956). Skinner (ver Cap. 16) argumentava que as pessoas são sempre controladas, percebendo ou não. Como somos controlados, sobretudo por contingências casuais que não têm um grande projeto ou plano, com frequência temos a ilusão de que somos livres (Skinner, 1971).

Rogers, contudo, defendia que as pessoas têm algum grau de *livre-arbítrio* e alguma capacidade de serem autodirecionadas. Admitindo que uma parte do comportamento humano é controlada, previsível e legítima, Rogers argumentou que os valores e as escolhas importantes estão no âmbito do controle pessoal.

Durante sua longa carreira, Rogers permaneceu ciente da capacidade humana para a crueldade, embora seu conceito de humanidade seja realisticamente *otimista*. Ele acreditava que as pessoas essencialmente se movem para frente e que, sob condições adequadas, crescem na direção da autoatualização. As pessoas são, em princípio, confiáveis, socializadas e construtivas. Elas costumam saber o que é melhor para elas e lutam pela realização, contanto que sejam valorizadas e compreendidas por outro indivíduo sadio. Todavia, Rogers (1959) também tinha consciência de que as pessoas podem ser muito brutais, rudes e neuróticas:

Não tenho uma visão de Poliana da natureza humana. Estou bem consciente de que, além das defesas e dos medos internos, as pessoas podem ser e de fato se comportam de formas horrivelmente destrutivas, imaturas, regressivas, antissociais e nocivas. No entanto, uma das partes mais agradáveis e revigorantes de minha experiência é trabalhar com tais indivíduos e descobrir as tendências direcionais

fortemente positivas que existem neles, como em todos nós, nos níveis mais profundos. (p. 21)

Essa tendência para o crescimento e a autoatualização possui uma base biológica. Assim como as plantas e os animais têm uma tendência inata para o crescimento e a realização, assim também ocorre com os humanos. Todos os organismos se atualizam, mas somente os humanos podem se tornar autoatualizados. Os humanos são diferentes das plantas e dos animais principalmente porque eles têm autoconsciência (*self-awareness*). Uma vez que temos consciência (*awareness*), somos capazes de fazer livres escolhas e desempenhar um papel ativo na formação de nossa personalidade.

A teoria de Rogers também é alta em *teleologia*, sustentando que as pessoas se esforçam com um propósito em direção a objetivos que elas livremente estabelecem para si mesmas. Mais uma vez, sob condições terapêuticas apropriadas, as pessoas, de modo consciente, desejam se tornar mais funcionais, mais abertas a suas experiências e mais receptivas a si e aos outros.

Rogers colocou ênfase nas diferenças individuais e na *singularidade*, não tanto nas semelhanças. Se as plantas possuem um potencial individual para o crescimento, as pessoas têm singularidade e individualidade ainda maiores. Em um ambiente estimulante, as pessoas podem crescer à sua própria maneira em direção ao processo de serem mais plenamente funcionais.

Apesar de Rogers não negar a importância dos processos inconscientes, sua ênfase era na capacidade das pessoas de escolherem *conscientemente* o próprio curso de ação. Aquelas

com funcionamento pleno tendem a ser conscientes do que estão fazendo e têm algum entendimento das razões para fazê-lo.

Na dimensão das *influências biológicas versus sociais*, Rogers favoreceu as últimas. O crescimento psicológico não é automático. Para avançar em direção à realização, é preciso experimentar compreensão empática e consideração positiva incondicional de outras pessoas que sejam genuínas ou congruentes. Rogers sustentava com firmeza que, embora boa parte de nosso comportamento seja determinada pela hereditariedade e pelo ambiente, temos dentro de nós a capacidade de escolher e de nos tornarmos autodirecionados. Sob condições estimulantes, essa escolha “sempre parece ser na direção da maior socialização, da melhora nas relações com os outros” (Rogers, 1982, p. 8).

Rogers (1982) não alegava que, se deixadas sozinhas, as pessoas seriam justas, virtuosas e honradas. Entretanto, sob uma atmosfera sem ameaça, as pessoas são livres para se tornarem o que potencialmente podem ser. Nenhuma avaliação em termos de moralidade se aplica à natureza da humanidade. As pessoas simplesmente têm o potencial para o crescimento, a necessidade de crescimento e o desejo pelo crescimento. Por natureza, elas se esforçarão pela completude mesmo sob condições desfavoráveis. Sob condições fracas, elas não percebem seu pleno potencial para a saúde psicológica. No entanto, sob condições mais estimulantes e favoráveis, tornam-se mais autoconscientes, confiáveis, congruentes e autodirecionadas, qualidades que as fazem avançar para se tornarem pessoas do futuro.

## Termos-chave e conceitos

- A *tendência formativa* diz que toda matéria, orgânica e inorgânica, tende a se desenvolver de formas simples para formas mais complexas.
- Os humanos e outros animais possuem uma tendência à autoatualização, isto é, a predisposição a se moverem em direção à completude ou à realização.
- A *autoatualização* ocorre depois que as pessoas desenvolvem um autossistema e se refere à tendência a se mover na direção de se tornar uma pessoa plenamente funcional.
- Um indivíduo se torna uma pessoa ao fazer  *contato* com um cuidador cuja *consideração positiva* por ele promove sua *autoconsideração positiva*.
- Existem *obstáculos ao crescimento psicológico* quando uma pessoa experimenta condições de valor, incongruência, defesas e desorganização.

- As *condições de valor* e a *avaliação externa* levam a *vulnerabilidade*, *ansiedade* e *ameaça* e impedem que as pessoas experimentem consideração positiva incondicional.
- A *incongruência* desenvolve-se quando o *self* do organismo e o *self* percebido não se equivalem.
- Quando o *self* do organismo e o *self* percebido são incongruentes, as pessoas se tornam *defensivas* e usam a *distorção* e a *negação* como tentativas de reduzir a incongruência.
- As pessoas ficam *desorganizadas* sempre que a distorção e a negação são insuficientes para bloquear a incongruência.
- As pessoas vulneráveis não estão conscientes de sua incongruência e têm probabilidade de se tornar *ansiosas*, *ameaçadas* e *defensivas*.
- Quando as pessoas vulneráveis entram em contato com um terapeuta que é *congruente* e que tem *consi-*

*deração positiva incondicional e empatia*, o processo de mudança da personalidade tem início.

- Esse *processo* de mudança terapêutica da personalidade varia desde o uso extremo de defesas, ou uma relutância em falar de si, até um estágio final em que os clientes se tornam seus próprios terapeutas e são capazes de continuar o crescimento psicológico fora do ambiente terapêutico.

- Os *resultados* básicos da terapia centrada no cliente são indivíduos congruentes que estão abertos às experiências e que não têm necessidade de serem defensivos.

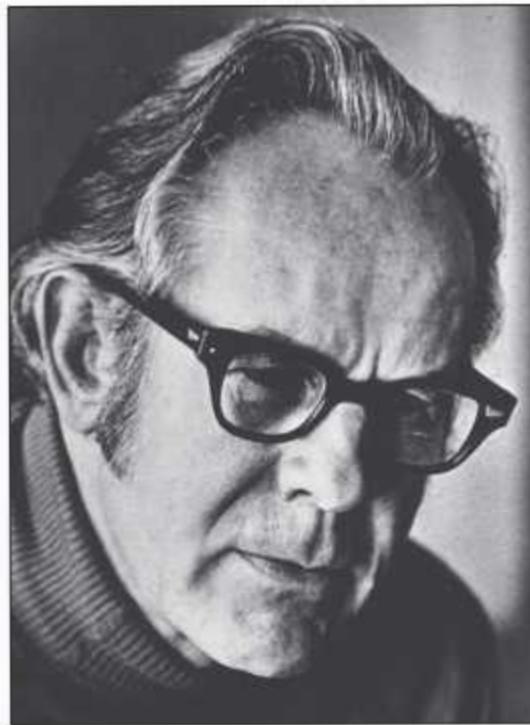
- Teoricamente, os clientes bem-sucedidos se tornam *pessoas do futuro*, ou *pessoas em pleno funcionamento*.

# CAPÍTULO 11

---

## May: Psicologia Existencial

- ◆ *Panorama da psicologia existencial*
- ◆ *Biografia de Rollo May*
- ◆ *Antecedentes do existentialismo*
  - O que é existentialismo?
  - Conceitos básicos
- ◆ *O caso de Philip*
- ◆ *Ansiedade*
  - Ansiedade normal
  - Ansiedade neurótica
- ◆ *Culpa*
- ◆ *Intencionalidade*
- ◆ *Cuidado, amor e vontade*
  - União entre amor e vontade
  - Formas de amor
- ◆ *Liberdade e destino*
  - Definição de liberdade
  - Formas de liberdade
  - O que é destino?
  - O destino de Philip
- ◆ *O poder do mito*
- ◆ *Psicopatologia*
- ◆ *Psicoterapia*
- ◆ *Pesquisa relacionada*
  - Evidência da mortalidade e negação de nossa natureza animal
  - Forma física como uma defesa contra a consciência da mortalidade
  - Existe alguma vantagem na consciência da mortalidade?
- ◆ *Críticas a May*
- ◆ *Conceito de humanidade*
- ◆ *Termos-chave e conceitos*



May

**D**uas vezes casado, duas vezes divorciado, Philip estava com dificuldades em outro relacionamento: desta vez com Nicole, uma escritora com pouco mais de 40 anos. Philip podia oferecer a Nicole não só amor como também segurança financeira, mas seu relacionamento não parecia estar funcionando.

Seis meses depois que Philip conheceu Nicole, os dois passaram um verão idílico juntos no refúgio dele. Os dois filhos pequenos de Nicole estavam com o pai e os três filhos de Philip já eram jovens adultos que podiam se cuidar sozinhos. No início do verão, Nicole falou sobre a possibilidade de casamento, mas Philip respondeu que era contra, citando seus dois casamentos anteriores fracassados como a razão. Com exceção dessa breve discordância, o tempo que passaram juntos naquele verão foi completamente prazeroso. Suas discussões intelectuais eram gratificantes para Philip, e suas relações sexuais eram as mais satisfatórias que ele já havia experimentado, com frequência beirando o êxtase.

No final desse verão romântico, Nicole voltou para casa sozinha para colocar seus filhos na escola. No dia seguinte ao que chegou em casa, Philip telefonou para ela, mas algo na voz dela parecia estranho. Na manhã seguinte, ele telefonou novamente e teve a sensação de que havia mais alguém com Nicole. Naquela tarde, telefonou muitas outras vezes, mas era constante o sinal de ocupado. Quando finalmente conseguiu falar com Nicole por telefone, perguntou se havia alguém com ela naquela manhã. Sem hesitação, Nicole relatou que Craig, um velho amigo do tempo da faculdade, estava hospedado na casa dela e que ela tinha se apaixonado por ele. Além do mais, ela planejava casar com Craig no final do mês e se mudar para outra região do país.

Philip ficou devastado. Ele se sentiu traído e abandonado. Perdeu peso, voltou a fumar e sofria de insônia. Quando viu Nicole outra vez, expressou sua raiva pelo plano "maluco" dela. Essa explosão de raiva era rara para Philip. Ele quase nunca demonstrava raiva, talvez por medo de perder quem amava. Para complicar a situação, Nicole disse que ainda amava Phillip e continuou a vê-lo sempre que Craig não estava disponível. Por fim, a paixão de Nicole por Craig acabou e ela disse a Philip que, como ele bem sabia, nunca poderia deixá-lo. Esse comentário confundiu Philip, porque ele não sabia disso.

## PANORAMA DA PSICOLOGIA EXISTENCIAL

Voltaremos à história de Philip em vários pontos deste capítulo. Mas, primeiro, apresentamos um breve panorama da psicologia existencial.

Logo após a II Guerra Mundial, uma nova psicologia – a psicologia existencial – começou a se espalhar da Europa até os Estados Unidos. A psicologia existencial está

enraizada na filosofia de Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre e outros filósofos europeus. Os primeiros psicólogos e psiquiatras existenciais também eram europeus, e estes incluíam Ludwig Binswanger, Medard Boss, Victor Frankl e outros.

Por quase 50 anos, o principal porta-voz da psicologia existencial nos Estados Unidos foi Rollo May. Durante seus anos como psicoterapeuta, desenvolveu uma nova maneira de olhar para os seres humanos. Sua abordagem não era baseada em alguma pesquisa científica controlada, mas na experiência clínica. Ele via as pessoas como vivendo em um mundo de experiências presentes e, em última análise, sendo responsáveis por quem elas se tornam. A percepção penetrante e as análises profundas da condição humana fizeram de May um escritor popular entre pessoas leigas e também entre psicólogos profissionais.

Muitas pessoas, acreditava May, não têm coragem para enfrentar seu destino e, no processo de escapar dele, desistem de boa parte de sua liberdade. Tendo negado sua liberdade, elas igualmente fogem da responsabilidade. Não estando dispostas a fazer escolhas, perdem de vista quem são e desenvolvem um sentimento de insignificância e alienação. Em contraste, as pessoas sadias desafiam seu destino, valorizam sua liberdade e vivem de forma autêntica com outros indivíduos e consigo mesmas. Elas reconhecem a inevitabilidade da morte e têm a coragem de viver o presente.

## BIOGRAFIA DE ROLLO MAY

Rollo Reese May nasceu em 21 de abril de 1909, em Ada, Ohio, o primeiro menino dos seis filhos nascidos de Earl Tittle May e Matie Boughton May. Nenhum de seus pais tinha muita escolaridade, e o ambiente intelectual inicial de May era praticamente inexistente. De fato, quando sua irmã mais velha teve uma crise psicótica, o pai de May atribuiu o caso ao excesso de educação (Bilmes, 1978)!

Em idade precoce, May se mudou com sua família para Marine City, Michigan, onde passou a maior parte da infância. Quando jovem, May não era particularmente próximo dos pais, os quais brigavam com frequência e acabaram se separando. O pai de May, secretário da Associação Cristã de Moços, mudava-se com frequência durante a juventude de May. Sua mãe, muitas vezes, deixava os filhos sozinhos e, de acordo com a descrição de May, era uma pessoa imprevisível (Rabinowitz, Good, & Cozad, 1989, p. 437). May atribuía seus dois casamentos fracassados ao comportamento imprevisível da mãe e ao episódio psicótico da irmã mais velha.

Durante sua infância, May encontrou solidão e alívio da discórdia familiar brincando nas praias do rio St. Clair. O rio se tornou seu amigo, um lugar sereno para nadar du-

rante o verão e patinar no gelo no inverno. Ele alegava ter aprendido mais com o rio do que na escola que frequentou em Marine City (Rabinowitz et al., 1989). Quando jovem, adquiriu gosto por arte e literatura, interesses que nunca o abandonaram. Frequentou a faculdade inicialmente na Universidade Estadual de Michigan, onde se especializou em Inglês. Contudo, foi convidado a deixar a escola logo depois que se tornou editor de uma revista estudantil radical. May, então, transferiu-se para a Faculdade Oberlin, em Ohio, na qual concluiu o bacharelado, em 1930.

Pelos três anos seguintes, May seguiu um curso muito semelhante ao de Erik Erikson uns 10 anos antes (ver Cap. 8). Ele perambulou pelo Oeste e pelo Sul da Europa como artista, pintando quadros e estudando arte nativa (Harris, 1969). Na verdade, o propósito nominal para a viagem de May era ensinar inglês na Faculdade Anatolia, em Saloniki, Grécia. Esse trabalho dava a May tempo para atuar como artista itinerante na Turquia, na Polônia, na Áustria e em outros países. No entanto, em seu segundo ano, May estava começando a ficar solitário. Em consequência, ele se dedicou a seu trabalho como professor, mas, quanto mais trabalhava, menos eficiente se tornava.

Por fim, na primavera daquele segundo ano, tive o que é chamado eufemisticamente de uma crise nervosa. O que significava simplesmente que as regras, os princípios, os valores pelos quais eu trabalhava e vivia não eram mais suficientes. Fiquei tão fatigado que tive que ficar na cama por duas semanas para obter energia suficiente para continuar a ensinar. Eu tinha aprendido na faculdade psicologia suficiente para saber que esses sintomas significavam que algo estava errado com todo o meu estilo de vida. Tive que encontrar alguns novos objetivos e propósitos para a minha vida e renunciar a meu estilo de existência moralista e um tanto rígido. (May, 1985, p. 8)

Daquele ponto em diante, May começou a ouvir sua voz interna, a única que falava com ele sobre beleza. "Parece que foi preciso um colapso de toda a minha maneira anterior de vida para que essa voz se fizesse ouvida" (p. 13).

Uma segunda experiência na Europa também deixou uma impressão duradoura nele: sua participação nos seminários de Alfred Adler, no verão de 1932, em um *resort* nas montanhas acima de Viena. May admirava muito Adler e aprendeu bastante sobre o comportamento humano e sobre si mesmo durante aquele tempo (Rabinowitz et al., 1989).

Depois que May voltou para os Estados Unidos, em 1933, ele se matriculou no Union Theological Seminary, em Nova York, o mesmo seminário que Carl Rogers havia frequentado 10 anos antes. Ao contrário de Rogers, no entanto, May não entrou no seminário para se tornar um ministro, mas para fazer questionamentos fundamentais referentes à natureza dos seres humanos (Harris, 1969). Enquanto estava lá, conheceu o renomado teólogo

e filósofo existencial Paul Tillich, na época um refugiado recente da Alemanha e membro do corpo docente do seminário. May aprendeu muito de sua filosofia com Tillich, e os dois homens foram amigos por mais de 30 anos.

Ainda que May não tenha ido para o seminário para ser um pregador, ele foi ordenado ministro congregacional em 1938, após receber o grau de mestre em divindades. Ele, então, serviu como pastor por dois anos, mas abandonou o trabalho paroquial, achando-o sem significado, para perseguir seu interesse em psicologia. Estudou psicanálise no William Alanson White Institute of Psychiatry, Psychoanalysis, and Psychology, enquanto trabalhava como terapeuta dos alunos do sexo masculino no City College de Nova York. Mais ou menos nessa época, ele conheceu Harry Stack Sullivan, presidente e cofundador do William Alanson White Institute. May ficou impressionado com a noção de Sullivan de que o terapeuta é um observador participante e que a terapia é uma aventura humana capaz de melhorar a vida tanto do paciente quanto do terapeuta. Ele também foi influenciado por Erich Fromm, o qual conheceu (ver Cap. 7) na época em que este era membro do corpo docente no William Alanson White Institute.

Em 1946, May abriu seu consultório particular e, dois anos depois, associou-se ao corpo docente do William Alanson White Institute. Em 1949, com 40 anos, recebeu doutorado em psicologia clínica pela Universidade de Columbia. Ele continuou a trabalhar como professor assistente de psiquiatria no William Alanson White até 1974.

Antes de receber seu doutorado, May passou pela experiência mais profunda de sua vida. Quando estava no início de seus 30 anos, contraiu tuberculose e passou três anos no Sanatório Saranac, no interior de Nova York. Naquela época, não havia medicamento disponível para a doença e, por um ano e meio, May não sabia se iria viver ou morrer. Ele se sentia desamparado e tinha pouco a fazer, exceto esperar pelo raio X mensal que diria se a cavitade em seu pulmão estava aumentando ou diminuindo (May, 1972).

Naquele ponto, ele começou a desenvolver alguma compreensão da natureza da sua doença. Percebeu que a doença estava se aproveitando de seu desamparo e de sua atitude passiva. Ele via que os pacientes à sua volta que aceitavam a doença eram os mesmos que tendiam a morrer, enquanto aqueles que lutavam contra a condição tendiam a sobreviver. "Somente depois que desenvolvi alguma 'luta', algum sentimento de responsabilidade pessoal pelo fato de que era eu que tinha a tuberculose, uma assertão de minha própria vontade de viver, é que fiz progressos duradouros" (May, 1972, p. 14).

Quando May aprendeu a ouvir seu corpo, descobriu que a cura é um processo ativo, não passivo. A pessoa que está doente, seja fisiológica ou psicologicamente, deve ser uma participante ativa no processo terapêutico. May per-

cebeu essa verdade por ele mesmo quando se recuperou da tuberculose, mas foi somente mais tarde que conseguiu ver que seus pacientes em psicoterapia também tinham que lutar contra o transtorno para melhorarem (May, 1972).

Durante a doença e a recuperação, May estava escrevendo um livro sobre ansiedade. Para entender melhor o assunto, ele leu Freud e Søren Kierkegaard, o grande filósofo existencial e teólogo dinamarquês. Ele admirava Freud, mas era mais profundamente tocado pela visão da ansiedade de Kierkegaard como uma luta contra o *não-ser*, ou seja, a perda da consciência (May, 1969a).

Depois que May se recuperou da doença, escreveu sua dissertação sobre a ansiedade e, no ano seguinte publicou-a com o título *Significado de ansiedade* (May, 1950). Três anos depois, escreveu *O homem à procura de si mesmo* (May, 1953), livro que ganhou reconhecimento não somente nos círculos profissionais, mas também entre outras pessoas instruídas. Em 1958, colaborou com Ernest Angel e Henri Ellenberger para publicar *Existence: a new dimension in Psychiatry and Psychology* (*Existência: uma nova dimensão em psiquiatria e psicologia*). Esse livro apresentou aos psicoterapeutas norte-americanos os conceitos da terapia existencial e deu continuidade à popularidade do movimento existencial. O trabalho mais conhecido de May, *Amor e vontade* (1969b), tornou-se um *best-seller* nacional e ganhou o Ralph Waldo Emerson Award de 1970. Em 1971, May ganhou o prêmio de Contribuição Distinguida à Ciência e Profissão de Psicologia Clínica da American Psychological Association. Em 1972, a New York Society of Clinical Psychologists entregou a May o prêmio Dr. Martin Luther King Jr Award pela obra *Poder e inocência* (1972), e, em 1987, May recebeu o prêmio American Psychological Foundation Gold Medal Award for Lifetime Contributions to Professional Psychology.

Durante sua carreira, May foi professor visitante em Harvard e Princeton e palestrou em instituições como Yale, Dartmouth, Columbia, Vassar, Oberlin e a New School for Social Research. Além disso, foi professor adjunto na Universidade de Nova York, diretor do Conselho da Associação de Psicologia e Psiquiatria Existencial, presidente da New York Psychological Association e membro do Conselho de Administração da American Foundation for Mental Health.

Em 1969, May e sua primeira esposa, Florence DeFrees, divorciaram-se após 30 anos de casamento. Ele, posteriormente, casou-se com Ingrid Kepler Scholl, mas esse matrimônio também terminou em divórcio. Em 22 de outubro de 1994, após dois anos de saúde em declínio, May morreu em Tiburon, Califórnia, onde morava desde 1975. Sobreviveram a ele sua terceira esposa, Georgia Lee Miller Johnson (uma analista junguiana com quem se casou em 1988); seu filho Robert; e as gêmeas Allegra e Carolyn.

Por meio de seus livros, artigos e conferências, May foi o representante mais conhecido do movimento existencial. No entanto, ele lutou contra a tendência de alguns

existencialistas a escorregar para uma postura anticientífica ou mesmo anti-intelectual (May, 1962). Ele foi crítico de qualquer tentativa de diluir a psicologia existencial em um método indolor de alcançar a autorrealização. As pessoas podem aspirar à saúde psicológica somente aprendendo a lidar com a essência inconsciente de sua existência. Ainda que filosoficamente alinhado com Carl Rogers (ver Cap. 10), May discordava do que ele percebia como uma visão ingênua de Rogers de que o mal é um fenômeno cultural. May (1982) considerava os seres humanos como bons e maus e capazes de criar culturas que são também boas e más.

## ANTECEDENTES DO EXISTENCIALISMO

A psicologia existencial moderna tem suas raízes nos escritos de Søren Kierkegaard (1813-1855), filósofo e teólogo dinamarquês. Kierkegaard preocupava-se com a tendência crescente nas sociedades pós-industriais à desumanização dos indivíduos. Ele se opunha a qualquer tentativa de ver as pessoas meramente como objetos, mas, ao mesmo tempo, contrapunha-se à visão de que as percepções subjetivas são a única realidade do sujeito. Em vez disso, Kierkegaard se preocupava com *ambos*, a pessoa que experimenta e a experiência da pessoa. Ele queria compreender as pessoas como elas existem no mundo como seres pensantes, ativos e com vontade. Como May (1967) refere, "Kierkegaard procurou superar a dicotomia entre razão e emoção voltando as atenções [das pessoas] para a realidade da experiência imediata que está subjacente à subjetividade e à objetividade" (p. 67).

Kierkegaard, assim como outros existencialistas, enfatizava um equilíbrio entre *liberdade* e *responsabilidade*. As pessoas adquirem liberdade de ação pela expansão da autoconsciência e, então, assumindo a responsabilidade por suas ações. A aquisição de liberdade e responsabilidade, no entanto, é alcançada somente à custa de ansiedade. Quando as pessoas percebem que, em última análise, estão à mercê do próprio destino, elas experimentam a carga da liberdade e a dor da responsabilidade.

A visão de Kierkegaard teve pouco efeito sobre o pensamento filosófico durante seu comparativamente curto período de vida (ele morreu aos 42 anos). Todavia, o trabalho de dois filósofos alemães, Friedrich Nietzsche (1844-1900) e Martin Heidegger (1899-1976), ajudou a popularizar a filosofia existencial durante o século XX. Heidegger exerceu influência considerável sobre dois psiquiatras suíços, Ludwig Binswanger e Medard Boss. Binswanger e Boss, com Karl Jaspers, Victor Frankl e outros, adaptaram a filosofia do existencialismo à prática da psicoterapia.

O existencialismo também permeou a literatura do século XX por meio do trabalho do escritor francês Jean-Paul Sartre e do novelista franco-argelino Albert Camus; a religião, por meio dos escritos de Martin Buber, Paul Tillich

e outros; e o mundo das artes, pelo trabalho de Cézanne, Matisse e Picasso, cujas pinturas rompem as fronteiras do realismo e demonstram a liberdade de ser em vez da liberdade de fazer (May, 1981).

Depois da II Guerra Mundial, o existencialismo europeu, em suas várias formas, difundiu-se nos Estados Unidos e diversificou-se ainda mais quando foi adotado por um grupo variado de escritores, artistas, dissidentes, professores e universitários, dramaturgos, clérigos e outros.

## O que é existencialismo?

Ainda que filósofos e psicólogos interpretem o existencialismo de várias formas, alguns elementos comuns são encontrados entre a maioria dos pensadores existenciais. Primeiro, *existência* tem precedência sobre *essência*. Existência significa emergir ou tornar-se; essência implica uma substância estática imutável. Existência sugere processo; essência se refere a produto. A existência está associada a crescimento e a mudança; essência significa estagnação e finalidade. A civilização ocidental, e, em especial, a ciência ocidental, tradicionalmente valorizou a essência mais do que a existência. Ela procurava compreender a composição essencial das coisas, incluindo os humanos. Em contraste, os existencialistas afirmam que a essência das pessoas é sua força para continuamente se redefinirem pelas escolhas que fazem.

Segundo, o existencialismo se opõe à dissociação entre sujeito e objeto. De acordo com Kierkegaard, as pessoas são mais do que meras engrenagens no maquinário de uma sociedade industrializada, mas também são mais do que seres de pensamento subjetivo vivendo de forma passiva por meio de uma especulação de gabinete. Em vez disso, as pessoas são subjetivas e objetivas e precisam procurar a verdade tendo vidas ativas e autênticas.

Terceiro, as pessoas buscam algum significado para suas vidas. Elas fazem perguntas importantes (embora nem sempre conscientemente) referentes a seu ser: quem sou eu? A vida vale a pena ser vivida? Ela tem um significado? Como posso realizar a minha humanidade?

Quarto, os existencialistas sustentam que cada um de nós é responsável pelo que somos e pelo que nos tornamos. Não podemos culpar nossos pais, professores, empregadores, Deus ou as circunstâncias. Como disse Sartre (1957): "O homem não é nada mais além do que ele faz de si mesmo. Este é o primeiro princípio do existencialismo" (p. 15). Mesmo que possamos nos associar a outros em relações produtivas e sadias, no final, cada um de nós é sozinho. Podemos escolher nos tornarmos o que podemos ser ou podemos escolher evitar o comprometimento e a escolha, mas, em última análise, essa é a nossa escolha.

Quinto, os existencialistas são, basicamente, antiteóricos. Para eles, as teorias desumanizam mais as pessoas e

as transformam em objetos. Conforme mencionado no Capítulo 1, as teorias são construídas, em parte, para explicar os fenômenos. Os existencialistas costumam se opor a essa abordagem. A experiência autêntica precede as explicações artificiais. Quando as experiências são moldadas em algum modelo teórico preexistente, elas perdem sua autenticidade e se divorciam do indivíduo que as experimentou.

## Conceitos básicos

Antes de continuarmos com a visão de Rollo May sobre a humanidade, fazemos uma pausa para examinar dois conceitos básicos do existencialismo, a saber: ser-no-mundo e não-ser.

### Ser-no-mundo

Os existencialistas adotam uma abordagem fenomenológica para compreender a humanidade. Para eles, existimos em um mundo que pode ser mais bem entendido a partir de nossa própria perspectiva. Quando os cientistas estudam as pessoas a partir de uma estrutura de referência externa, eles violam tanto os sujeitos quanto seu mundo existencial. A unidade básica da pessoa e o ambiente são expressos na palavra alemã *Dasein*, significando existir lá. Portanto, *Dasein* significa, literalmente, existir no mundo e é, em geral, escrita como **ser-no-mundo**. Os hifens nesse termo implicam uma unidade de sujeito e objeto, de pessoa e mundo.

Muitas pessoas sofrem de ansiedade e desespero causados pela alienação de si mesmas e de seu mundo. Elas não possuem uma imagem clara de si ou, então, sentem-se isoladas de um mundo que parece distante e estranho. Elas não têm um senso de *Dasein*, não possuem uma unidade de *self* e mundo. Conforme lutam para adquirir poder sobre a natureza, elas perdem contato com sua relação com o mundo natural. Quando passam a depender dos produtos da revolução industrial, elas ficam mais alienadas das estrelas, do solo e do mar. A alienação do mundo também inclui se desligar do próprio corpo. Lembre-se de que Rollo May começou sua recuperação da tuberculose somente depois de se dar conta de que era ele quem tinha a doença.

Esse sentimento de isolamento e alienação do mundo é sofrido não só por indivíduos patologicamente perturbados, mas também pela maioria das pessoas nas sociedades modernas. A alienação é a doença de nosso tempo, e ela se manifesta em três áreas: (1) separação da natureza, (2) falta de relações interpessoais significativas e (3) alienação do *self* autêntico. Assim, as pessoas experimentam três modos simultâneos em seu ser-no-mundo: *Umwelt*, ou o ambiente à nossa volta; *Mitwelt*, ou nossas relações com outras pessoas; e *Eigenwelt*, ou nossa relação com nosso *self*.

*Umwelt* é o mundo dos objetos e coisas e existiria mesmo que as pessoas não tivessem consciência. Ele é o mundo da natureza e das leis naturais e inclui impulsos

biológicos como fome e sono e fenômenos naturais como nascimento e morte. Não podemos escapar do *Umwelt*; precisamos aprender a viver no mundo à nossa volta e a nos ajustarmos às mudanças dentro desse mundo. A teoria de Freud, com sua ênfase na biologia e nos instintos, lida principalmente com o *Umwelt*.

Mas não vivemos somente no *Umwelt*. Também vivemos no mundo com pessoas, ou seja, no *Mitwelt*. Precisamos nos relacionar com as pessoas como pessoas, não como coisas. Se tratamos as pessoas como objetos, então estamos vivendo unicamente no *Umwelt*. A diferença entre *Umwelt* e *Mitwelt* pode ser vista contrastando sexo com amor. Se uma pessoa usa outra como um instrumento para gratificação sexual, então essa pessoa está vivendo em *Umwelt*, pelo menos em sua relação com aquela pessoa. Entretanto, amor demanda um comprometimento com o outro. Amor significa respeito pelo ser-no-mundo da outra pessoa, uma aceitação incondicional daquela pessoa. No entanto, nem toda relação *Mitwelt* necessita de amor. O critério essencial é que o *Dasein* da outra pessoa seja respeitado. A teoria de Rogers, com sua ênfase nas relações interpessoais, lida principalmente com o *Mitwelt*.

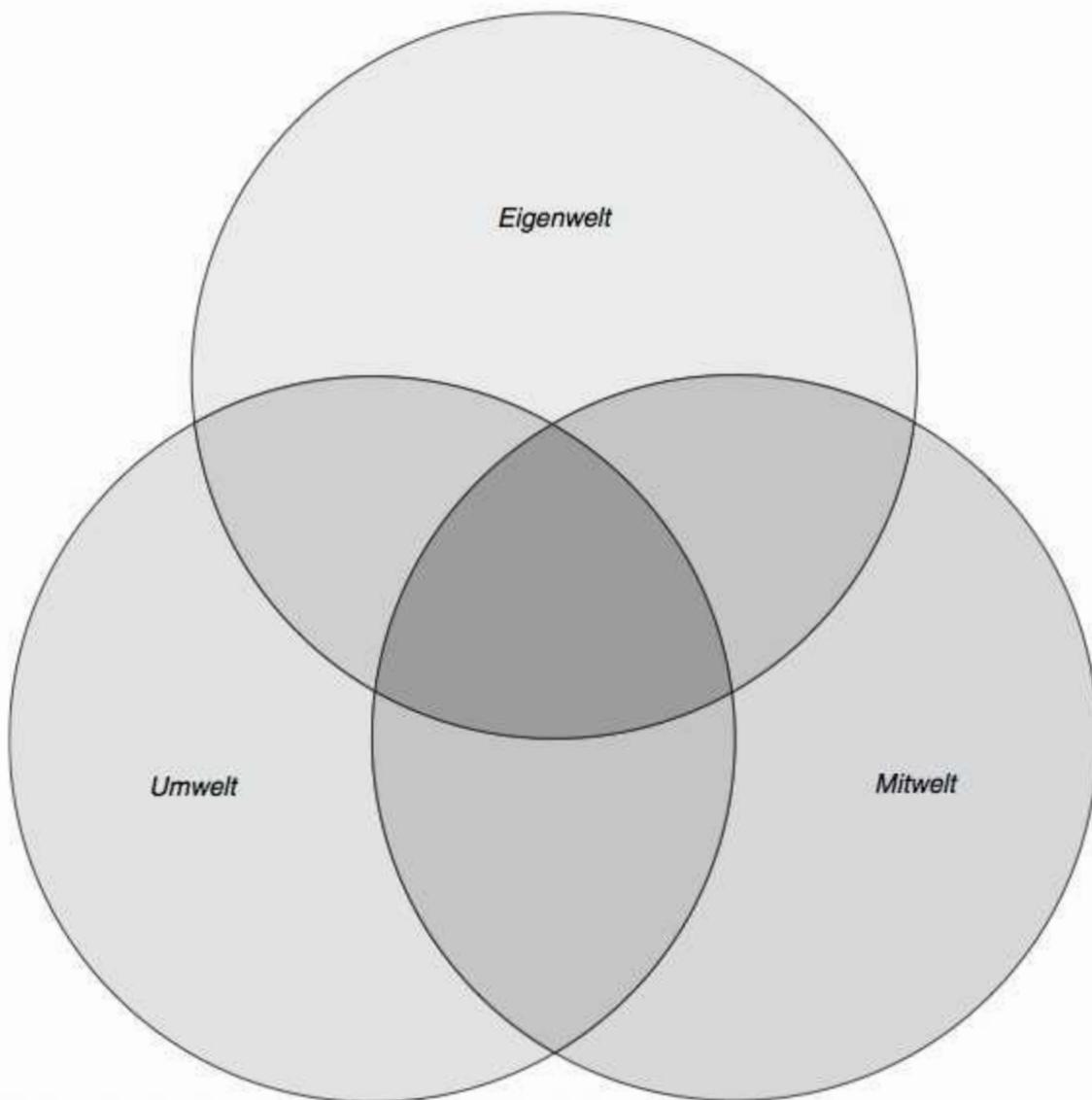
*Eigenwelt* refere-se à relação da pessoa consigo mesma. Esse é um mundo que não costuma ser explorado pelos teóricos da personalidade. Viver em *Eigenwelt* significa estar consciente de si mesmo como ser humano e compreender quem somos quando nos relacionamos com o mundo das coisas e com o mundo das pessoas. O que este pôr do sol significa para mim? Como esta outra pessoa faz parte de minha vida? Que características minhas permitem que eu ame esta pessoa? Como percebo esta experiência?

As pessoas sadias vivem em *Umwelt* e *Eigenwelt* simultaneamente (ver Fig. 11.1). Elas se adaptam ao mundo natural, relacionam-se com os outros como humanos e têm uma percepção clara do que todas essas experiências significam para elas (May, 1958a).

### Não-ser

Ser-no-mundo necessita de uma consciência de si como um ser com vida e emergente. Tal consciência, por sua vez, leva ao medo de não ser, isto é, **não-ser** ou **o nada**. May (1958a) escreveu:

Para compreender o que significa existir, a pessoa precisa entender o fato de que ela pode não existir, ela pisa a



**FIGURA 11.1** As pessoas sadias vivem simultaneamente em *Umwelt*, *Mitwelt* e *Eigenwelt*.

cada momento na borda afiada da aniquilação e nunca pode escapar do fato de que a morte chegará em algum momento desconhecido no futuro. (p. 47-48)

A morte não é o único caminho do não-ser, mas é o mais óbvio. A vida se torna mais vital, mais significativa, quando nos defrontamos com a possibilidade da morte. Quase 40 anos antes de sua morte, May (1958a) falou da morte como "o único fato em minha vida que não é relativo, mas absoluto, e a minha consciência disso dá à minha existência e ao que faço a cada hora uma qualidade absoluta" (p. 49).

Quando não nos defrontamos corajosamente com nosso não-ser ao contemplar a morte, experimentamos o não-ser de outras formas, incluindo a adição ao álcool ou a outras drogas, atividade sexual promíscua e outros comportamentos compulsivos. O nosso não-ser também pode ser expresso como conformidade cega às expectativas da sociedade ou como hostilidade generalizada que permeia nossas relações com os outros.

O medo da morte ou do não-ser com frequência faz com que vivemos de forma defensiva e recebemos menos vida do que se nos confrontássemos com a questão de nossa não-existência. Como May (1991) referiu: "Temos medo de não ser e assim atrofiamos nosso ser" (p. 202). Fugimos de fazer escolhas ativas, isto é, fazermos escolhas sem considerarmos quem somos e o que desejamos. Podemos tentar evitar o medo de não ser obscurecendo nossa autoconsciência e negando nossa individualidade, mas tais escolhas nos deixam com sentimentos de desesperança e vazio. Assim, escapamos do medo de não ser à custa de uma existência limitada. Uma alternativa mais sadia é enfrentar a inevitabilidade da morte e perceber que não ser é uma parte inseparável de ser.

## O CASO DE PHILIP

A psicologia existencial preocupa-se com a luta do indivíduo para elaborar as experiências da vida e crescer para se tornar um humano mais completo. May (1981) descreveu essa luta em um relato sobre um de seus pacientes – Philip, o arquiteto da vinheta de abertura do capítulo. Continuamos, aqui, com a história de Philip e vamos usar as experiências dele para ilustrar os conceitos de May de ansiedade, intencionalidade, destino, psicopatologia e psicoterapia.

Quando Nicole disse a Philip que, como ele bem sabia, ela nunca poderia deixá-lo, Philip ficou surpreso e confuso, porque ele não sabia disso. Cerca de um ano depois, Philip ficou sabendo que Nicole havia tido outro caso; mas, antes que pudesse confrontá-la e romper seu relacionamento, ele teve que se ausentar por cinco dias em uma viagem a trabalho. Quando retornou, Philip conseguiu raciocinar que talvez ele conseguisse aceitar o direito de Nicole de dormir com outros

homens. Além disso, Nicole o convenceu de que o outro homem nada significava para ela e que só amava Philip.

Um pouco depois, Nicole teve um terceiro caso, do qual ela fez questão que Philip soubesse. Mais uma vez, Philip se encheu de raiva e ciúmes. Porém, novamente, Nicole reassegurou que o homem não significava nada para ela.

Em um nível, Philip desejava aceitar o comportamento de Nicole, mas, em outro, sentia-se traído pelos casos dela. No entanto, ele não parecia capaz de deixá-la e procurar outra mulher para amar. Ele ficava paralisado: incapaz de mudar sua relação com Nicole, mas também incapaz de rompê-la. Nessa altura de sua vida, Philip procurou terapia com Rollo May.

## ANSIEDADE

Philip estava sofrendo de ansiedade neurótica. Assim como outros que experimentam ansiedade neurótica, ele se comportava de maneira improdutiva e autodestrutiva. Mesmo estando profundamente magoado pelo comportamento imprevisível e "louco" de Nicole, ele ficava paralisado e sem ação e não conseguia romper o relacionamento. As ações de Nicole pareciam engendrar em Philip um sentimento de dever para com ela. Como ela, obviamente, precisava dele, ele se sentia obrigado a cuidar dela.

Antes de May publicar *Significado de ansiedade*, em 1950, a maioria das teorias sustentava que altos níveis de ansiedade eram indicativos de neuroses ou outras formas de psicopatologia. Um pouco antes da publicação do livro, May tinha experimentado muita ansiedade enquanto se recuperava da tuberculose. Ele, sua primeira esposa e seu filho pequeno estavam quase sem um tostão, e ele não tinha certeza de sua recuperação. Em *Significado de ansiedade*, May alegava que muito do comportamento humano é motivado por um sentimento subjacente de medo e ansiedade. Não confrontar a morte serve como um escape temporário da ansiedade ou do medo de não-ser. Mas o escape não pode ser permanente. A morte é algo absoluto na vida, que, mais cedo ou mais tarde, todos precisam enfrentar.

As pessoas experimentam **ansiedade** quando tomam consciência de que sua existência ou algum valor identificado com ela pode ser destruído. May (1958a) definiu ansiedade como "o estado subjetivo do indivíduo de tornar-se consciente de que sua existência pode ser destruída, que ele pode se tornar 'nada'" (p. 50). Em outro momento, May (1967) chamou de ansiedade uma ameaça a algum valor importante. A ansiedade, então, pode se originar de uma consciência de não ser ou de uma ameaça a algum valor essencial para a própria existência. Ela existe quando o indivíduo se confronta com a questão de atingir as próprias potencialidades. Tal confrontação pode levar à estagnação e à decadência, mas também pode resultar em crescimento e mudança.

A aquisição de liberdade, inevitavelmente, leva a ansiedade. Liberdade não existe sem ansiedade, nem ansiedade pode existir sem liberdade. May (1981, p. 185) citou Kierkegaard, dizendo que "ansiedade é a vertigem da liberdade". A ansiedade, assim como a vertigem, pode ser prazerosa ou dolorosa, construtiva ou destrutiva. Ela pode dar às pessoas energia e entusiasmo, mas também pode paralisá-las e deixá-las em pânico. Além do mais, a ansiedade pode ser normal ou neurótica.

### **Ansiedade normal**

Ninguém pode escapar dos efeitos da ansiedade. Crescer e modificar os próprios valores significa experimentar ansiedade construtiva ou normal. May (1967) definiu **ansiedade normal** como aquela "que é proporcional à ameaça, não envolve repressão e pode ser confrontada construtivamente no nível consciente" (p. 80).

Conforme as pessoas crescem da infância até a velhice, seus valores se modificam, e, a cada passo, elas experimentam ansiedade normal. "Todo crescimento consiste da renúncia a valores passados que criam ansiedade" (May, 1967, p. 80). A ansiedade normal também é experimentada durante aqueles momentos criativos, em que um artista, cientista ou filósofo de repente alcança um *insight* que leva ao reconhecimento de que a própria vida, e talvez a vida de incontáveis outras pessoas, será alterada para sempre. Por exemplo, os cientistas que testemunharam os testes da primeira bomba atômica em Alamogordo, Novo México, experimentaram ansiedade normal com a percepção de que, daquele momento em diante, tudo havia mudado (May, 1981).

### **Ansiedade neurótica**

A ansiedade normal, o tipo experimentado durante períodos de crescimento ou de ameaça aos próprios valores, é vivenciada por todos. Ela pode ser construtiva, desde que permaneça proporcional à ameaça. Mas a ansiedade pode se tornar neurótica ou doente. May (1967) definiu **ansiedade neurótica** como "uma reação que é desproporcional à ameaça, envolve repressão e outras formas de conflito intrapsíquico e é manejada por vários tipos de bloqueio da atividade e da consciência" (p. 80).

Enquanto a ansiedade normal é sentida sempre que os valores são ameaçados, a ansiedade neurótica é experimentada quando os valores são transformados em dogma. Estar absolutamente certo das próprias crenças proporciona segurança temporária, porém ela é uma segurança "comprada ao preço da renúncia à oportunidade [pessoal] de novo aprendizado e novo crescimento" (May, 1967, p. 80).

A ansiedade neurótica de Philip era evidente em seu apego a uma mulher imprevisível e "louca", um apego que começou no início da infância. Durante os primeiros dois anos de vida, o mundo de Philip foi habitado, prin-

cipalmente, por duas outras pessoas: sua mãe e uma irmã dois anos mais velha. Sua mãe era esquizofrênica *borderline*, cujo comportamento com Philip se alternava entre ternura e crueldade. Sua irmã era de fato esquizofrênica e, posteriormente, passou algum tempo em um hospital para doentes mentais. Portanto, Philip aprendeu cedo que tinha que se apegar às mulheres, mas também que tinha de salvá-las. "A vida, então, para Philip, comprehensivelmente não seria livre, mas iria demandar que ele estivesse de modo contínuo em guarda e de plantão" (May, 1981, p. 30).

A ansiedade neurótica de Philip bloqueou qualquer forma nova e bem-sucedida de comportamento em relação a Nicole. Sua abordagem parecia uma recapitulação dos comportamentos da infância em relação à mãe e à irmã.

### **CULPA**

A ansiedade surge quando as pessoas se defrontam com o problema de atingir suas potencialidades. A **culpa** ocorre quando as pessoas negam suas potencialidades, não conseguem perceber com precisão as necessidades de seus semelhantes ou permanecem alheias a sua dependência do mundo natural (May, 1958a). Assim como May usou o termo "ansiedade" para se referir a grandes questões que tratam de ser-no-mundo, ele também empregou o conceito de culpa. Nesse sentido, tanto ansiedade quanto culpa são *ontológicas*, isto é, elas se referem à natureza do ser e não a sentimentos decorrentes de situações ou transgressões específicas.

Ao todo, May (1958a) reconheceu três formas de culpa ontológica, cada uma correspondendo a um dos três modos de ser-no-mundo, isto é, *Umwelt*, *Mitwelt* e *Eigenwelt*. Para compreender a forma de culpa que corresponde a *Umwelt*, é preciso considerar de que a culpa ontológica não precisa se originar das próprias ações ou de falhas em agir; ela pode surgir de uma falta de consciência de ser-no-mundo. Conforme a civilização avança tecnologicamente, as pessoas são cada vez mais removidas da natureza, ou seja, de *Umwelt*. Essa alienação leva a uma forma de culpa ontológica que é especialmente prevalente em sociedades "avançadas", onde as pessoas vivem em lares aquecidos ou refrigerados, usam meios motorizados de transporte e consomem alimentos colhidos e preparados por outros. A dependência dos outros sem discernimento para essas e outras necessidades contribui para a primeira forma de culpa ontológica. Como esse tipo de culpa é resultado de nossa separação da natureza, May (1958a) também se referiu a ela como *culpa de separação*, um conceito semelhante à noção de Fromm do dilema humano (ver Cap. 7).

A segunda forma de culpa provém de nossa incapacidade de perceber com precisão o mundo dos outros (*Mitwelt*). Podemos ver as outras pessoas somente por meio de nossos próprios olhos e nunca podemos julgar perfeitamente suas

necessidades. Assim, cometemos violência contra sua verdadeira identidade. Como não podemos prever infalivelmente as necessidades dos outros, sentimos inadequação em nossas relações com eles. Isso, então, leva a uma condição generalizada de culpa, a qual é experimentada por todos nós em algum grau. May (1958a) escreveu que “esta não é uma questão de falha moral... é um resultado inevitável do fato de que cada um de nós é uma individualidade separada e não tem outra escolha senão olhar para o mundo por meio dos [nossos] próprios olhos” (p. 54).

A terceira forma de culpa ontológica está associada à negação de nossas próprias potencialidades ou à nossa falha em realizá-las. Em outras palavras, essa culpa está baseada em nossa relação com o *self* (*Eigenwelt*). Mais uma vez, essa forma de culpa é universal, porque nenhum de nós pode realizar completamente todos os nossos potenciais. Esse terceiro tipo de culpa é reminiscente do conceito de Maslow do *complexo de Jonas*, ou o medo de ser ou fazer o melhor de si (ver Cap. 9).

Assim como a ansiedade, a culpa ontológica pode ter um efeito positivo ou negativo na personalidade. Podemos usar essa culpa para desenvolver um sentimento sadio de humildade, melhorar nossas relações com os outros e usar nossas potencialidades com criatividade. No entanto, quando nos recusamos a aceitar a culpa ontológica, ela se torna neurótica ou mórbida. A culpa neurótica, assim como a ansiedade neurótica, conduz a sintomas não produtivos ou neuróticos, tais como impotência sexual, depressão, crueldade com os outros ou incapacidade de fazer uma escolha.

## INTENCIONALIDADE

A capacidade de fazer uma escolha implica alguma estrutura subjacente sobre a qual tal escolha é feita. A estrutura que dá significado à experiência e permite que as pessoas tomem decisões sobre o futuro é chamada de **intencionalidade** (May, 1969b). Sem intencionalidade, as pessoas não poderiam escolher nem agir sobre sua escolha. Ação implica intencionalidade, assim como intencionalidade implica ação; as duas são inseparáveis.

May usou o termo “intencionalidade” para preencher a lacuna entre sujeito e objeto. Trata-se da “estrutura de significado que torna possível para nós, sujeitos que somos, vermos e compreendermos o mundo externo, que é objetivo. Na intencionalidade, a dicotomia entre sujeito e objeto é parcialmente superada” (May, 1969b, p. 225).

Para ilustrar como a intencionalidade preenche parcialmente a lacuna entre sujeito e objeto, May (1969b) usou um exemplo simples de um homem (o sujeito) sentado em sua escrivaninha observando uma folha de papel (o objeto). O homem pode escrever no papel, dobrá-lo e fazer um avião para seu neto ou fazer um desenho nele. Em todos os três casos, sujeito (homem) e objeto (papel) são

idênticos, porém as ações do homem dependem de suas intenções e do significado que dá a sua experiência. Esse significado é uma função dele mesmo (sujeito) e de seu ambiente (objeto).

A intencionalidade é, por vezes, inconsciente. Por exemplo, quando Philip sentiu o dever de cuidar de Nicole apesar de seu comportamento imprevisível e “louco”, ele não viu que suas ações estavam de alguma forma conectadas a suas experiências precoces com a mãe imprevisível e a irmã “louca”. Ele estava preso à crença inconsciente de que as mulheres imprevisíveis e “loucas” precisam ser cuidadas, e essa intencionalidade tornou impossível para ele descobrir novas formas de se relacionar com Nicole.

## CUIDADO, AMOR E VONTADE

Philip tinha uma história de cuidado com os outros, especialmente mulheres. Ele havia dado a Nicole um “emprego” em sua empresa que permitia que ela trabalhasse em casa e ganhasse dinheiro suficiente para viver. Além disso, depois que ela terminou seu caso com Craig e desistiu do plano “louco” de se mudar para o outro lado do país, Philip lhe deu vários milhares de dólares. Ele anteriormente tinha sentido um dever de cuidar das suas duas esposas e, antes disso, de sua mãe e sua irmã.

Apesar do padrão de Philip de cuidar das mulheres, ele nunca, de fato, aprendeu a se *preocupar* com elas. Preocupar-se com alguém significa reconhecer aquela pessoa como um ser humano semelhante, identificar-se com a dor ou a alegria, a culpa ou a lástima dessa pessoa. O cuidado é um processo ativo, o oposto da apatia. “Cuidado é um estado em que algo realmente importa” (May, 1969b, p. 289).

Cuidado não é o mesmo que amor, mas é a origem do amor. Amar significa cuidar, reconhecer a humanidade essencial da outra pessoa, ter uma consideração ativa pelo desenvolvimento dessa pessoa. May (1953) definiu **amor** como um “prazer na presença da outra pessoa e uma afirmação do valor e do desenvolvimento [dessa pessoa] tanto quanto em relação a si mesmo” (p. 206). Sem cuidado não pode haver amor – somente sentimentalismo vazio ou excitação sexual transitória. O cuidado também é a origem da vontade.

May (1969b) chamou de **vontade** “a capacidade de organizar o próprio *self* de forma que possa acontecer um movimento em uma certa direção ou em direção a determinado objetivo” (p. 218). Ele distinguiu vontade e desejo, afirmando que:

“Vontade” requer autoconsciência; “desejo” não. “Vontade” implica alguma possibilidade de escolha; “desejo” não. O “desejo” empresta o calor, o contentamento, a imaginação, a brincadeira de criança, o frescor e a riqueza para a “vontade”. A “vontade” dá a autodireção e a

maturidade ao "desejo". A "vontade" protege o "desejo", permite que ele continue sem correr riscos muito grandes. (p. 218)

### União entre amor e vontade

A sociedade moderna, alegava May (1969b), está sofrendo de uma divisão pouco saudável entre amor e vontade. O amor passou a ser associado a amor sensual ou sexo, enquanto a vontade passou a significar uma determinação persistente ou força de vontade. Nenhum dos dois conceitos captura o verdadeiro significado desses termos. Quando o amor é visto como sexo, ele se torna temporário e sem comprometimento; não existe vontade, mas desejo. Quando a vontade é vista como força de vontade, ela se torna egoísta e carecendo de paixão; não existe cuidado, mas apenas manipulação.

Há razões biológicas para que amor e vontade sejam separados. Quando as crianças ingressam no mundo, elas estão em unidade com o universo (*Umwelt*), com a mãe (*Mitwelt*) e com elas mesmas (*Eigenwelt*). "Nossas necessidades são satisfeitas sem esforço consciente de nossa parte, como, biologicamente, na condição inicial de lactante. Essa é a primeira liberdade, o primeiro 'sim'" (May, 1969b, p. 284).

Depois, quando a vontade começa a se desenvolver, ela se manifesta como oposição, o primeiro "não". A existência feliz do início da infância tem, agora, a oposição da vontade emergente na infância posterior. O "não" não deve ser visto como uma declaração contra os pais, mas como uma asserção positiva do *self*. Infelizmente, os pais com frequência interpretam o "não" de modo negativo e, portanto, abafam a autoafirmação do filho. Em consequência, as crianças aprendem a dissociar a vontade do amor feliz que desfrutaram anteriormente.

Nossa tarefa, disse May (1969b, 1990b), é unir amor e vontade. Essa tarefa não é fácil, mas é possível. Nem o amor feliz nem a vontade egoísta terá um papel na união entre amor e vontade. Para a pessoa madura, tanto amor quanto vontade significam uma aproximação de outro indivíduo. Ambos envolvem cuidado, necessitam de escolha, implicam ação e requerem responsabilidade.

### Formas de amor

May (1969b) identificou quatro tipos de amor na tradição ocidental: sexo, eros, filia e ágape.

### Sexo

Sexo é uma função biológica que pode ser satisfeita pela relação sexual ou por alguma outra liberação da tensão sexual. Mesmo tendo sido banalizado nas sociedades ocidentais modernas, "ele ainda permanece sendo a força da procriação, o impulso que perpetua a raça, a fonte imediata do prazer mais intenso do ser humano e de sua ansiedade mais generalizada" (May, 1969b, p. 38).

May acreditava que, nos tempos antigos, o sexo era tomado como normal, assim como comer e dormir. Nos tempos modernos, tornou-se um problema. Primeiro, durante o período vitoriano, as sociedades ocidentais geralmente negavam os sentimentos sexuais, e sexo não era um tema para conversas em companhia educada. Então, durante a década de 1920, as pessoas reagiram contra essa supressão sexual; e o sexo repentinamente tornou-se claro, e boa parte da sociedade ocidental estava preocupada com ele. May (1969b) assinalou que a sociedade passou de um período em que fazer sexo era carregado de culpa e ansiedade para uma época em que não fazer sexo causava culpa e ansiedade.

### Eros

Nos Estados Unidos, sexo costuma ser confundido com eros. Sexo é uma necessidade fisiológica que busca gratificação pela liberação da tensão. **Eros** é um desejo psicológico que busca a procriação ou a criação por meio de uma união duradoura com uma pessoa amada. Eros é fazer amor; sexo é manipular os órgãos. Eros é o desejo de estabelecer uma união duradoura; sexo é o desejo de experimentar prazer. Eros "ganha asas com a imaginação humana e sempre transcende todas as técnicas, rindo de todos os livros de 'como fazer', colocando-se alegremente em órbita acima de nossas regras mecânicas" (May, 1969b, p. 74).

Eros é fundamentado em cuidado e ternura. Almeja estabelecer uma união duradoura com outra pessoa, de forma que ambos os parceiros experimentem prazer e paixão e sejam ampliados e aprofundados pela experiência. Como a espécie humana não poderia sobreviver sem o desejo por uma união duradoura, eros pode ser considerado como a salvação do sexo.

### Filia

Eros, a salvação do sexo, é construído sobre as fundações da **filia**, ou seja, uma amizade íntima não sexual entre duas pessoas. A filia não pode ser apressada; ela leva tempo para crescer, desenvolver-se, fincar suas raízes. Um exemplo de filia pode ser o desenvolvimento lento do amor entre irmãos ou entre amigos de toda uma vida. "Filia não requer que façamos qualquer coisa pela pessoa amada, exceto aceitá-la, estar com ela e gostar dela. Ela é amizade nos termos mais simples e mais diretos" (May, 1969a, p. 31).

Harry Stack Sullivan deu grande importância à pré-adolescência, época do desenvolvimento caracterizada pela necessidade de alguém próximo, alguém que é, mais ou menos, como a própria pessoa. De acordo com Sullivan, a proximidade ou filia é um requisito necessário para as relações eróticas saudáveis durante a adolescência inicial e tardia. May, que foi influenciado por Sullivan no William

Alanson White Institute, concordava que a filia torna eros possível. O desenvolvimento gradual e relaxado da amizade verdadeira é um pré-requisito para a união duradoura de duas pessoas.

### Ágape

Assim como eros depende da filia, esta depende do ágape. May (1969b) definiu **ágape** como "estima pelo outro, preocupação com o bem-estar do outro acima de qualquer ganho que se possa obter com isso; amor desinteressado, geralmente o amor de Deus pelo homem" (p. 319).

Ágape é amor altruísta. É um tipo de amor espiritual que traz consigo o risco de brincar de Deus. Ele não depende de qualquer comportamento ou característica da outra pessoa. Nesse sentido, ele é imerecido e incondicional.

Em suma, as relações adultas sadias misturam todas as quatro formas de amor. Elas estão baseadas na satisfação sexual, no desejo por uma união duradoura, na amizade genuína e na preocupação altruísta pelo bem-estar da outra pessoa. Esse amor autêntico, infelizmente, é muito difícil. Ele exige autoafirmação e a asserção de si mesmo. "Ao mesmo tempo, ele requer ternura, afirmação do outro, relaxamento da competição, tanto quanto possível, por vezes autoabnegação nos interesses da pessoa amada e as virtudes antigas de misericórdia e perdão" (May, 1981, p. 147).

## LIBERDADE E DESTINO

Uma combinação das quatro formas de amor requer auto-asserção e afirmação da outra pessoa. Também exige asserção da própria *liberdade* e confrontação com o próprio *destino*. Os indivíduos sadios são capazes de assumir sua liberdade e de enfrentar seu destino.

### Definição de liberdade

Em uma definição inicial, May (1967) afirmou que "liberdade é a capacidade do indivíduo de *saber que ele é determinado*" (p. 175). A palavra "determinado" nessa definição é sinônimo do que May (1981) definiria mais tarde de *destino*. A liberdade, então, provém da compreensão de nosso destino: uma compreensão de que a morte é uma possibilidade a qualquer momento, de que somos homens ou mulheres, de que temos fraquezas inerentes e de que as experiências do início da infância nos predispõem a certos padrões de comportamento.

Liberdade é a possibilidade de mudar, embora possamos não saber que mudanças são essas. Liberdade "envolve ser capaz de *ter diferentes possibilidades na mente mesmo que não esteja claro, no momento, de que forma se deve agir*" (May, 1981, p. 10-11). Essa condição leva, com frequência, a um aumento na ansiedade, porém é uma ansiedade normal, do tipo que as pessoas sadias acolhem bem e são capazes de manejar.

### Formas de liberdade

May (1981) reconheceu duas formas de liberdade: a liberdade de fazer e a liberdade de ser. A primeira é denominada *liberdade existencial*; a última, *liberdade essencial*.

#### Liberdade existencial

A **liberdade existencial** não deve ser identificada com a filosofia existencial. Ela é a liberdade de ação – a liberdade de fazer. A maioria dos adultos de classe média desfruta, em grande medida, da liberdade existencial. Eles são livres para viajar por vários estados, para escolher seus associados, para votar em seus representantes no governo, e assim por diante. Em uma escala mais trivial, eles são livres para empurrar seus carrinhos pelo supermercado e escolher entre os milhares de itens. Liberdade existencial, então, é a liberdade de agir sobre as escolhas que se faz.

#### Liberdade essencial

A liberdade para agir, para se movimentar, não assegura a **liberdade essencial**: isto é, a liberdade de ser. De fato, a liberdade existencial com frequência torna a liberdade essencial mais difícil. Por exemplo, os prisioneiros e internos em campos de concentração frequentemente falam com entusiasmo de sua "liberdade interior" apesar de experimentarem liberdade existencial muito limitada. Assim, o confinamento físico ou a negação da liberdade parece possibilitar que as pessoas se defrontem com seu destino e obtenham sua liberdade de ser. Em 1981, May (1981, p. 60) perguntou: "Obtemos nossa liberdade essencial somente quando nossa existência cotidiana é interrompida?". A resposta do próprio May é "não". Não é preciso ser aprisionado para alcançar a liberdade essencial, isto é, a liberdade de ser. O próprio destino é nossa prisão – nosso campo de concentração que nos permite ser menos preocupados com a liberdade de fazer e mais preocupados com a liberdade essencial.

Não seria o enfrentamento de nosso destino – o qual é o propósito de nossa vida – que nos restringe com o confinamento, a sobriedade e mesmo com frequência com a crueldade, que nos força a olhar para além dos limites das ações do dia a dia? Não seria o fato inevitável da morte . . . o campo de concentração de todos nós? Não seria o fato de que a vida é uma alegria e ao mesmo tempo um fardo suficiente para nos impelir para a consideração do aspecto mais profundo de ser? (May, 1981, p. 61)

### O que é destino?

May (1981) definiu destino como "*o projeto do universo falando por meio do projeto de cada um de nós*" (p. 90). Nosso destino final é a morte, porém, em escala menor, ele inclui outras propriedades biológicas, como inteligência, gênero, tamanho, força e predisposição genética para certas doen-

ças. Além disso, fatores psicológicos e culturais também contribuem para nosso destino.

Destino não significa algo predeterminado ou predestinado. Ele é nossa destinação, nosso ponto terminal, nosso objetivo. Dentro das fronteiras de nosso destino, temos poder para escolher, e esse poder nos possibilita confrontar e desafiar nosso destino. No entanto, ele não permite qualquer coisa que desejemos. Não podemos ter sucesso em qualquer trabalho, superar qualquer doença, desfrutar de uma relação gratificante com qualquer pessoa. Não podemos apagar nosso destino, "mas podemos escolher como iremos responder, como iremos viver talentos que nos confrontam" (May, 1981, p. 89).

May sugeriu que liberdade e destino, assim como amor-ódio ou vida-morte, não são antitéticos, mas um paradoxo normal da vida. "O paradoxo é que a liberdade deve sua vitalidade ao destino, e o destino deve sua significância à liberdade" (May, 1981, p. 17). Liberdade e destino estão, assim, inexoravelmente interligados; um não pode existir sem o outro. Liberdade sem destino é licença indisciplinada. Ironicamente, a licença leva à anarquia e à destruição final da liberdade. Sem destino, então, não temos liberdade, mas sem liberdade nosso destino não tem significado.

Liberdade e destino dão origem um ao outro. Quando desafiamos nosso destino, ganhamos liberdade; quando atingimos a liberdade, avançamos nas fronteiras do destino.

### O destino de Philip

Quando Philip, o arquiteto imobilizado por sua relação com Nicole, encontrou Rollo May pela primeira vez como seu terapeuta, ele estava paralisado e sem ação, porque havia se recusado a aceitar seu destino. Ele não via conexão entre seu padrão adulto de relacionamento com as mulheres e sua estratégia de infância para progredir em um mundo imprevisível e "louco". Seu destino, no entanto, não estava fixado por aquelas experiências precoces. Philip, assim como outras pessoas, tinha a liberdade de mudar seu destino, mas, primeiro, precisava reconhecer suas limitações biológicas, sociais e psicológicas; então, ele tinha que ter a coragem para fazer escolhas dentro dessas limitações.

Philip não possuía a compreensão e a coragem para confrontar seu destino. Até o ponto em que procurou terapia, ele havia tentado compensar seu destino, negá-lo conscientemente. "Ele vinha procurando alguém que compensasse o fato de ele ter nascido em um mundo avassalador, no qual havia uma mãe perturbada e uma irmã esquizofrénica, um destino que ele de forma alguma escolheu" (May, 1981, p. 88). A negação de Philip em relação a seu destino o deixou ressentido e confuso. Sua incapacidade ou indisponibilidade para enfrentar o destino roubou-lhe a liberdade pessoal e manteve-o amarrado à mãe.

Philip tratava suas esposas e Nicole da mesma maneira que antes havia tratado com sucesso sua mãe e sua irmã. Ele não podia expressar sua raiva para as mulheres; em vez disso, adotou uma atitude cativante, embora um tanto possessiva e protetora em relação a elas. May (1981) insistia que "a liberdade de cada um de nós está em proporção com o grau com que nos confrontamos e vivemos em relação a nosso destino" (p. 89). Depois de várias semanas de psicoterapia, Philip conseguiu parar de acusar sua mãe por não fazer o que ele achava que ela deveria ter feito. Quando começou a ver as coisas positivas que ela fizera por ele, mudou sua atitude em relação a ela. Os fatos objetivos de sua infância não haviam mudado, mas suas percepções subjetivas sim. Quando Philip aceitou seu destino, tornou-se capaz de expressar sua raiva, sentiu-se menos preso em seu relacionamento com Nicole e ficou mais consciente de suas possibilidades. Em outras palavras, ele ganhou sua liberdade de ser.

### O PODER DO MITO

Por muitos anos, May se preocupou com os efeitos poderosos dos **mitos** sobre os indivíduos e as culturas – uma preocupação que culminou em seu livro *A procura do mito* (1991). May defendia que as pessoas da civilização ocidental têm uma necessidade urgente de mitos. Não tendo mitos em que acreditar, elas se voltaram para cultos religiosos, para adição a drogas e para a cultura popular, em um esforço em vão para encontrar significado em suas vidas. Os mitos não são falsidades; ao contrário, eles são sistemas de crenças conscientes e inconscientes que fornecem explicações para problemas pessoais e sociais. May (1991) comparou os mitos aos pilares de uma casa – não visíveis de fora, mas mantêm a casa íntegra e a tornam habitável.

Desde o início dos tempos e em diferentes civilizações, as pessoas encontraram significado em suas vidas por meio de mitos que compartilham com os outros em sua cultura. Mitos são as histórias que unificam uma sociedade; "eles são essenciais para o processo de manter nossas almas vivas e nos trazem um novo significado em um mundo difícil e frequentemente sem sentido" (May, 1991, p. 20).

May acreditava que as pessoas se comunicam entre si em dois níveis. O primeiro é a linguagem racional; e, nesse nível, a verdade precede as pessoas que estão se comunicando. O segundo é por meio dos mitos; e, nesse nível a experiência humana total é mais importante do que a precisão empírica da comunicação. As pessoas usam mitos e símbolos para transcender a situação concreta imediata, para expandir a autoconsciência e para procurar identidade.

Para May (1990a, 1991), a história de Édipo é um mito poderoso em nossa cultura, porque ele contém elementos de crises existenciais comuns a todos. Tais crises incluem (1) nascimento, (2) separação ou exílio dos pais e de casa,



O mito de Édipo ainda hoje tem significado para as pessoas porque ele trata das crises existenciais comuns a todos.

(3) união sexual com um dos pais e hostilidade em relação ao outro, (4) asserção da independência e busca pela identidade e (5) morte. O mito de Édipo tem significado para as pessoas porque ele trata de cada uma dessas cinco crises. Como Édipo, as pessoas são afastadas da mãe e do pai e impulsionadas pela necessidade de autoconhecimento. A luta pela identidade, no entanto, não é fácil e pode até mesmo resultar em tragédia, como aconteceu com Édipo quando ele insistiu em conhecer a verdade sobre suas origens. Depois de saber que havia matado seu pai e casado com sua mãe, Édipo arrancou os próprios olhos, privando-se da capacidade de ver, ou seja, de ter consciência.

Porém, a narração de Édipo não termina com a negação da consciência. Nesse ponto na trilogia de Sófocles, Édipo é mais uma vez exilado, uma experiência que May viu como simbólica do próprio isolamento e ostracismo das pessoas. Quando velho, Édipo é visto contemplando seu trágico sofrimento e aceitando a responsabilidade por matar seu pai e casar com sua mãe. Suas meditações durante a velhice lhe trazem paz, compreensão e capacidade de aceitar a morte com honra. Os temas centrais da vida de Édipo – nascimento, exílio e separação, identidade, incesto e parricídio, repressão da culpa e, finalmente, meditação consciente e morte – tocam a todos e fazem desse mito uma força de cura poderosa na vida das pessoas.

O conceito de May sobre mitos é comparável à ideia de Carl Jung de um inconsciente coletivo, em que os mitos são padrões arquetípicos na experiência humana; eles são caminhos para imagens universais que vão além da experiência individual (ver Cap. 4). E, como os arquétipos, os mitos podem contribuir para o crescimento psicológico se as pessoas os adotarem e permitirem que eles revelem uma nova realidade. Tragicamente, muitas pessoas negam seus mitos universais e, assim, arriscam a alienação, a apatia e o vazio – os ingredientes principais da psicopatologia.

## PSICOPATOLOGIA

De acordo com May, a apatia e o vazio – não a ansiedade e a culpa – são o mal-estar dos tempos modernos. Quando as pessoas negam o destino ou abandonam os mitos, elas perdem seu propósito de ser; elas ficam sem direção. Sem um objetivo ou destino, as pessoas adoecem e se engajam em uma variedade de comportamentos contraproducentes e autodestrutivos.

Muitas pessoas nas sociedades ocidentais modernas se sentem alienadas do mundo (*Umwelt*), dos outros (*Mitwelt*) e especialmente de si mesmas (*Eigenwelt*). Elas se sentem impotentes para impedir desastres naturais, reverter a industrialização ou fazer contato com outro ser humano. Elas se sentem insignificantes em um mundo que cada vez mais desumaniza o indivíduo. Tal sentimento de insignificância leva à apatia e a um estado de consciência diminuída (May, 1967).

May via a psicopatologia como uma falta de comunicação – a incapacidade de conhecer os outros e partilhar a si mesmo com eles. Os indivíduos perturbados psicologicamente negam o destino e, assim, perdem a liberdade. Eles desencadeiam uma variedade de sintomas neuróticos, não para recuperar sua liberdade, mas para renunciar a ela. Os sintomas imitam o mundo fenomenológico da pessoa até a dimensão que torna o enfrentamento mais fácil. A pessoa compulsiva adota uma rotina rígida, tornando, assim, as novas escolhas desnecessárias.

Os sintomas podem ser temporários, como quando o estresse produz dor de cabeça, ou podem ser relativamente permanentes, como quando as experiências precoces da infância produzem apatia e vazio. A psicopatologia de Philip estava vinculada a seu ambiente precoce com uma mãe perturbada e uma irmã esquizofrênica. Essas experiências não causaram sua patologia, no sentido de que elas por si só tenham produzido a doença. No entanto, prepararam Philip para aprender a se ajustar a seu mundo por meio da supressão de sua raiva, desenvolvendo um sentimento de apatia e tentando ser um “bom menino”. Os sintomas neuróticos, portanto, não representam uma falha de adaptação, mas um ajuste apropriado e necessário pelo qual o próprio *Dasein* pode ser preservado. O comportamento de Philip em relação a suas duas esposas e a Nicole representa uma negação de sua liberdade e uma tentativa autodestrutiva de escapar de seu destino.

## PSICOTERAPIA

Ao contrário de Freud, Adler, Rogers e outros teóricos da personalidade clinicamente orientados, May não fundou uma escola de psicoterapia com seguidores ávidos e técnicas identificáveis. No entanto, escreveu bastante sobre o assunto, rejeitando a ideia de que a psicoterapia deve redu-

zir a ansiedade e atenuar os sentimentos de culpa. Em vez disso, sugeriu que a psicoterapia deveria tornar as pessoas mais humanas, isto é, ajudá-las a expandirem sua consciência de modo que fiquem em melhor posição para fazer escolhas (M. H. Hall, 1967). Essas escolhas, então, conduzem ao crescimento simultâneo da liberdade e da responsabilidade.

May acreditava que o propósito da psicoterapia é libertar as pessoas. Ele argumentava que os terapeutas que se concentram nos sintomas de um paciente estão ignorando o quadro mais importante. Os sintomas neuróticos são simplesmente formas de fugir da liberdade e uma indicação de que as possibilidades internas dos pacientes não estão sendo usadas. Quando os pacientes se tornam mais livres, mais humanos, seus sintomas neuróticos tendem a desaparecer, sua ansiedade neurótica dá lugar à ansiedade normal e sua culpa neurótica é substituída pela culpa normal. Contudo, esses ganhos são secundários e não o propósito da terapia. May insistia em que a psicoterapia deve se preocupar em ajudar as pessoas a experimentarem sua existência e que o alívio dos sintomas é meramente um subproduto dessa experiência.

Como um terapeuta ajuda os pacientes a se tornarem seres humanos livres e responsáveis? May não ofereceu muitas indicações científicas para os terapeutas seguirem. Os terapeutas existenciais não possuem um conjunto de técnicas ou métodos especiais que podem ser aplicados a todos os pacientes. Em vez disso, eles têm somente a si mesmos, a própria humanidade a oferecer. Eles devem estabelecer uma relação um a um (*Mitwelt*) que capacite os pacientes a terem mais consciência de si e a viverem mais integralmente no próprio mundo (*Eigenwelt*). Tal abordagem pode significar desafiar os pacientes a confrontarem seu destino, a experimentarem desespero, ansiedade e culpa. Mas também significa estabelecer um encontro eu-tu, em que tanto terapeuta quanto paciente são vistos como sujeitos, em vez de objetos. Na relação eu-tu, o terapeuta tem empatia pela experiência do paciente e está aberto ao mundo subjetivo deste.

May (1991) também descreveu a terapia como parte religião, parte ciência e parte amizade. Amizade, no entanto, não é uma relação social comum; ela requer que o terapeuta seja confrontador e desafie o paciente. May acreditava que o próprio relacionamento é terapêutico, e seus efeitos transformadores são independentes de qualquer coisa que os terapeutas possam dizer ou de qualquer orientação teórica que possam ter.

*Nossa tarefa é sermos guia, amigo e intérprete para as pessoas em suas jornada ao longo de seus infernos e purgatórios privados. De forma mais específica, nossa tarefa é ajudar os pacientes a chegarem ao ponto em que possam decidir se desejam permanecer vítimas... ou se esco-*

lhem abandonar esse estado de vítima e se aventurar pelo purgatório, com a esperança de alcançar o paraíso. Nossos pacientes, com frequência, próximos ao final, ficam comprehensivelmente amedrontados diante da possibilidade de decidirem de modo livre por si mesmos se aproveitam a oportunidade concluindo a busca que iniciaram bravamente. (May, 1991, p. 165)

Filosoficamente, May sustentava muitas crenças de Carl Rogers (ver Cap. 10). Básica para ambas as abordagens é a noção de terapia como um encontro humano, ou seja, uma relação eu-tu com o potencial de facilitar o crescimento do terapeuta e do paciente. Na prática, contudo, May era muito mais propenso a fazer perguntas, a examinar a primeira infância do paciente e a sugerir possíveis significados do comportamento atual.

Por exemplo, ele explicou a Philip que seu relacionamento com Nicole era uma tentativa de se manter apegado à mãe. Rogers teria rejeitado essa técnica, porque ela emanava de uma estrutura de referência externa (i. e., do terapeuta). May, contudo, acreditava que esses tipos de interpretações podiam ser meios efetivos de confrontar os pacientes com informações que eles escondiam de si mesmos.

Outra técnica que May usou com Philip foi a sugestão de que mantivesse uma conversa imaginária com a mãe morta. Nessa conversa, Philip falou por ele e por sua mãe. Quando conversava com a mãe, ele conseguiu, pela primeira vez, empatizar com ela, ver a si próprio a partir do ponto de vista da mãe. Falando por sua mãe, disse que ela tinha muito orgulho dele e que ele sempre havia sido o filho favorito. Então, falando por ele mesmo, disse à mãe que apreciava sua coragem e lembrou-se de um incidente em que a coragem dela salvou a visão dele. Quando Philip terminou a conversa em fantasia, disse: "Nunca em mil anos teria imaginado que o resultado seria este" (May, 1981, p. 39).

May também pediu que Philip trouxesse uma foto dele de quando era pequeno. Philip, então, teve uma conversa em fantasia com o "Pequeno Philip". Conforme a conversa prosseguia, o "Pequeno Philip" explicou que ele havia triunfado sobre o problema que mais tinha perturbado o Philip crescido, ou seja, o medo do abandono. O "Pequeno Philip" tornou-se um companheiro cordial de Philip e o ajudou a superar sua solidão e a acalmar seu ciúme de Nicole.

No final da terapia, Philip não se transformou em uma nova pessoa, mas se tornou mais consciente de uma parte de si que estava lá o tempo todo. A consciência de novas possibilidades permitiu a Philip avançar na direção da liberdade pessoal. Para Philip, o fim da terapia era o começo da "união de si mesmo com aquele self precoce que ele havia trancado em um calabouço para sobreviver quando a vida não era feliz, mas ameaçadora" (May, 1981, p. 41).

## PESQUISA RELACIONADA

A teoria existencial de Rollo May tem sido moderadamente influente como um método de psicoterapia, mas não estimulou quase nenhuma pesquisa empírica direta. Essa situação está, sem dúvida, relacionada à postura crítica que May adotou em relação à medição objetiva e quantitativa. Qualquer teoria que enfatize a conexão entre sujeito e objeto e a singularidade de cada indivíduo não é favorável a uma pesquisa de grande amostra com *design experimental* ou de questionário. De fato, May argumentou que a ciência moderna é racionalista em excesso, objetiva demasia, e que é necessária uma nova ciência para compreender a pessoa viva, total.

Um tópico existencial a receber atenção empírica foi a ansiedade existencial. May (1967) definiu ansiedade como "a apreensão desencadeada por uma ameaça a algum valor que o indivíduo mantenha como essencial para sua existência como um *self*" (p. 72). Quando eventos ameaçam nossa existência física ou psicológica, experimentamos ansiedade existencial, e a mais forte entre as ameaças a nossa existência é a morte. Na verdade, May e Yalom (1989) argumentaram que "uma tarefa importante no desenvolvimento é lidar com o terror da eliminação" (p. 367). Em certo sentido, a vida é o processo de enfrentamento e confrontação com a morte.

Uma abordagem existencial para o estudo do terror e da morte foi realizada no "manejo do terror", um ramo experimental moderno da psicologia existencial. Uma ligação conceitual entre a psicologia existencial e a Teoria do Manejo do Terror (TMT) foi apresentada pelo psiquiatra norte-americano Ernest Becker, inspirado por Kierkegaard e Otto Rank. Um argumento básico desses existencialistas (e de escritores como Camus e Sartre) é que os humanos são, antes de tudo, motivados pelo medo da morte. Além do mais, muitos desses pensadores veem a criatividade humana, a cultura e o significado como defesas inconscientes contra a mortalidade. O trabalho de Becker, em particular, foi uma importante fonte de inspiração para os teóricos do manejo do terror.

### Evidência da mortalidade e negação de nossa natureza animal

A TMT assumiu tal pressuposto básico e o testou por meio dos mais inteligentes e bem-projetados estudos experimentais da psicologia social e da personalidade realizados recentemente.

Ainda que os humanos façam parte do reino animal e, portanto, sejam mortais, eles são únicos na compreensão do mundo e únicos na percepção de sua singularidade. Os humanos, há muito tempo, acreditam ser mais do que apenas corpos: eles têm uma alma, um espírito, uma mente.

Ao longo dos séculos, os humanos aprenderam a repudiar seus *selves corporais*. Por exemplo, as funções corporais continuam entre os maiores tabus e as mais pesadas sanções das normas sociais. Ser "aculturado" é estar no controle completo da natureza biológica de ser humano. De acordo com os teóricos do manejo do terror, o ponto crucial da negação de nossa natureza corporal e animal provém do medo existencial da morte e da decadência do corpo. Conforme exposto por Sheldon Solomon e colaboradores, "os humanos não poderiam funcionar com equanimidade se acreditassesem que não eram inherentemente mais significantes do que os macacos, os lagartos e os feijões" (Solomon, Greenberg, & Pyszczynski, 1991, p. 91).

Jamie Goldenberg e colaboradores realizaram um estudo para investigar até onde a evidência da mortalidade levaria a uma maior negação da natureza animal pelos humanos. De forma mais específica, seu raciocínio foi: "As culturas promovem normas para ajudar os homens a se diferenciar dos animais. Essa distinção dá origem à importante função psicológica de proteger contra as preocupações enraizadas acerca da mortalidade" (Goldenberg, Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Kluck, & Cornwell, 2001, p. 427). Cultura, sob tal perspectiva, é o mecanismo pelo qual a consciência da morte é regulada. Ou seja, as visões de mundo culturais (religião, política e normas sociais) e a autoestima funcionam para defender contra pensamentos mórbidos, de modo que, quando a morte se torna evidente por meio de desastres, falecimento de uma pessoa amada ou imagem de morte, as pessoas respondem se apegando mais às visões de mundo culturais e reforçando sua autoestima. Elas fazem isso, por exemplo, tornando-se mais patrióticas, apegando-se mais firmemente a seu grupo ou querendo punir de modo mais duro aqueles que violam as normas culturais e as leis. Além disso, na emoção de repulsa, percebemos mais claramente as defesas culturais contra nossa natureza animal. Tudo o que nos faz lembrar nossa natureza animal e, em última instância, a morte é respondido com um forte sentimento de repulsa.

Goldenberg e colaboradores (2001) estavam interessados no efeito oposto: o aumento da consciência da morte aumenta a reação de repulsa? Além disso, eles se perguntavam se o efeito aumentaria após uma demora ou uma distração, porque os pensamentos de morte seriam menos conscientes. Para testar a previsão de que a consciência da morte aumentaria os sentimentos de repulsa e de que o efeito aumentaria conforme se tornasse menos consciente, eles manipularam a evidência da morte em universitários (60% do sexo feminino). A variável em avaliação era o quanto de repulsa os participantes expressavam em um questionário. As variáveis independentes eram se a própria mortalidade se tornava evidente ou não e se havia um

atraso na medida da repulsa ou não. A repulsa foi medida pela Escala de Sensibilidade à Repulsa (Disgust Sensitivity Scale), sem sua subescala de "morte" (Haidt, McCauley, & Rozin, 1994). As respostas foram organizadas em uma escala Likert de 9 pontos, e exemplos de itens incluíam afirmações como: "Você vê larvas em um pedaço de carne em um balde de lixo na rua"; "Se vejo alguém vomitar, isso me deixa com o estômago nauseado"; e "Isso me incomodaria". Os pensamentos de morte se tornaram evidentes quando foi solicitado aos participantes que escrevesssem o que eles achavam que aconteceria a eles quando morressem fisicamente. A condição neutra (não evidente) simplesmente fez os participantes escreverem o que eles sentiam assistindo à TV. A demora foi manipulada com a inclusão de um jogo de palavras que levou cinco minutos para ser completado por metade dos participantes. Na condição de demora, os participantes escreveram pensamentos (sobre morte ou TV), concluíram o jogo de palavras e, então, completaram a medida de repulsa. Na condição imediata, o jogo de palavras precedeu a escrita acerca da tarefa de morte.

Os resultados da manipulação corroboraram a hipótese. As reações de repulsa foram maiores depois que a morte foi tornada evidente e ainda mais quando houve um intervalo de tempo entre a evidência da mortalidade e as avaliações de repulsa. Os participantes na condição neutra (TV) e de demora mostraram o mesmo nível de repulsa que os participantes na condição imediata e de evidência de morte. Goldenberg e colaboradores interpretaram esses resultados como apoio para o pressuposto básico do manejo do terror de que as pessoas se distanciam dos animais, porque os animais as fazem lembrar-se do corpo físico e da morte.

As pesquisas baseadas na TMT e na sensibilidade à repulsa se desenvolveram em um *corpus* de trabalho impressionante que aponta para a conclusão geral de que a repulsa humana, particularmente a repulsa relacionada às características humanas que nos lembram nossa natureza animal (como a amamentação), serve à função de defender contra a ameaça existencial apresentada pela morte inevitável.

### **Forma física como uma defesa contra a consciência da mortalidade**

Se os pensamentos de morte produzem tanta ansiedade e são criadas defesas contra eles, como a maioria dos estudos sobre manejo do terror demonstrou, devemos pensar que é óbvio que, se lembradas de sua mortalidade, as pessoas ficam, então, motivadas a fazer coisas que diminuem a probabilidade de morrer como, por exemplo, ter comportamentos saudáveis, como se exercitar.

Conforme implícito na seção anterior, a TMT defende ativamente duas categorias distintas de defesa contra a morte: consciente e inconsciente. As defesas conscientes

também são referidas como defesas proximais e assumem a forma de "não eu, não agora" e são vistas na supressão ativa de pensamentos de morte, bem como no distanciamento e na negação da própria vulnerabilidade. Quando a própria morte é ativa inconscientemente, então as defesas distais são ativadas. Elas envolvem a defesa e a identificação com crenças culturais e ideologias e o aumento da autoestima.

Com a distinção entre defesas proximais e distais como um guia, Jamie Arndt, Jeff Schimel e Jamie Goldenberg (2003) concluíram que a intenção de se exercitar é um caminho ideal para estudar os diferentes efeitos dos dois tipos de defesa. A intenção de se exercitar é, obviamente, uma defesa proximal, uma vez que as pessoas são motivadas pelo desejo de serem saudáveis e evitar doenças. Ela também é uma defesa distal, já que reforça a autoestima e a imagem corporal. Em apoio a esse raciocínio, saúde e aparência costumam ser a primeira e a segunda razão dadas em pesquisas sobre por que as pessoas decidem se exercitar. O estudo de Arndt e colaboradores examinou o prognóstico de que a evidência da mortalidade deveria, assim, aumentar ambas as razões para querer se exercitar, isto é, melhorar a forma física e ter melhor aparência (autoestima). Os pesquisadores examinaram uma combinação de defesas proximais e distais (demora). Eles também recrutaram participantes para quem o exercício era importante para a autoestima e participantes para quem não era importante.

Os participantes eram universitários (50% do sexo feminino) e lhes foi dito que estavam participando de um estudo sobre a relação entre personalidade e forma física. Eles receberam questionários para completar que incluíam uma manipulação da evidência de morte semelhante às descritas anteriormente (p. ex., Cox et al., 2007; Goldenberg et al., 2001). Mas, desta vez, a condição de controle abordou a dor associada a um procedimento dentário simples. A dor de dente foi escolhida como controle para explicar a negatividade geral associada à dor física. Depois da manipulação da evidência da mortalidade, metade dos participantes (grupo de espera) recebeu uma tarefa de leitura (cinco páginas triviais de um trabalho de Camus que não tinha nenhuma referência à morte ou a outras questões existenciais). Em outras palavras, depois da manipulação com evidência de morte ou procedimento odontológico, os participantes leram a passagem de Camus (grupo de espera) ou responderam imediatamente o questionário mais elaborado de intenções relacionadas à forma física (grupo imediato), consistindo de sete perguntas acerca da intenção de se exercitarem (tais como o quanto mais do que o normal eles pretendem se exercitar durante o próximo mês). Essas perguntas foram padronizadas e reunidas para criar uma medida geral da intenção de se exercitar.

Os resultados mostraram que somente no grupo imediato a evidência da mortalidade comparada ao procedi-

mento dentário doloroso levou a um maior desejo por exercícios. Também houve um efeito global importante para a autoestima associada a forma física, com os participantes para quem a forma física é importante para a autoestima geral pretendendo fazer mais exercícios depois da evidência da mortalidade do que aqueles para quem não era tão importante. Além disso, houve um efeito significativo para a evidência da mortalidade: independentemente da condição de imediatismo, os participantes que foram conscientizados da mortalidade pretendiam fazer mais exercícios do que aqueles que foram levados a pensar em realizar um procedimento dentário doloroso. O imediatismo também teve um efeito global importante, com os participantes que retardaram a resposta às perguntas sobre suas intenções quanto à forma física, alegando que se exercitariam mais do que aqueles que responderam imediatamente. Por fim, foi encontrada uma interação, em que as intenções de forma física aumentavam após evidência da mortalidade apenas entre aqueles para quem a forma física era uma fonte importante de autoestima.

De modo geral, os resultados desse estudo confirmam a importância de se distinguir entre defesas proximais (conscientes) e distais (inconscientes) contra a morte. O estudo também confirma a ideia de que as pessoas podem muito bem ser motivadas para realizar comportamentos que lutam contra a morte e a doença (i. e., exercícios) quando a própria mortalidade é evidenciada, em especial se o exercício for uma fonte relevante para a autoestima.

Em suma, o manejo do terror parece apoiar o princípio fundamental da psicologia existencial de que a ansiedade consciente ou inconsciente produzida por pensamentos de morte é uma força poderosa por trás de boa parte do comportamento humano.

### **Existe alguma vantagem na consciência da mortalidade?**

Até o momento, as pesquisas sobre TMT, como a citada há pouco, focaram quase que exclusivamente o que May denominou de "ansiedade neurótica" gerada pela consciência da mortalidade, o lado mais obscuro de nossas defesas contra o medo de não ser. Porém, May (1958a), assim como todos os existencialistas, argumentou que um enfrentamento corajoso da inevitabilidade da morte possibilita que nos elevemos acima de uma existência defensiva e conformista até o *Dasein*. As preocupações existenciais podem facilitar o crescimento humano? Pesquisas mais recentes estão confirmado que, de fato, os humanos podem existir criativamente dentro da ameaça da não existência.

Kenneth Vail e colaboradores (2012) realizaram uma revisão da literatura sobre o impacto de pensamentos conscientes e inconscientes de morte e encontraram evidências de resultados positivos orientados para o crescimento em

cada um. Além das motivações pela saúde e pela forma física geradas pela consciência proximal da mortalidade discutida anteriormente, outros estudos demonstraram que pensamentos conscientes de morte podem ajudar os seres humanos a reverem as prioridades de seus objetivos de vida. Heidegger (1926/1962) se referiu a esse fenômeno como "experiência de despertar", e hoje com frequência nos referimos a ele como um "teste de realidade". Por exemplo, estudos longitudinais mostraram que contemplações conscientes diárias da mortalidade levavam as pessoas a dar maior valor aos objetivos pessoais intrínsecos, em comparação aos objetivos extrínsecos orientados para o *status* em sua vida (Heflick, Goldenberg, Keroack, & Cooper, 2011; Lykins, Segerstrom, Averill, Evans, & Kemeny, 2007).

Contudo, foram descobertos resultados positivos de correntes também da percepção não consciente da morte. Por exemplo, Gailliot e colaboradores (2008) realizaram um estudo de campo engenhoso em que um colaborador falava em voz alta em um telefone celular, cujo som alcançava os transeuntes, acerca do valor de se ajudar os outros. Os participantes tinham 40% mais de probabilidade de realmente ajudar um segundo colaborador se estivessem passando por um cemitério do que se estivessem a um quarteirão de distância, fora de visão das lápides! Outro estudo, de Schimel, Wohl e Williams (2006), constatou que os valores das pessoas empáticas as preparam para serem gentis como um meio de manejear a consciência da mortalidade. Esses pesquisadores pediram aos fãs de um time de hóquei local que prenchessem uma escala de empatia e, então, fossem lembrados da morte. A seguir, eles liam a respeito de um jogador, do time da casa ou do time rival, que cometeu faltas agressivas durante um jogo. A evidência da mortalidade sempre levou-os a desculpar o jogador do time da casa, é claro, mas também levou os fãs mais empáticos a desculpar também o jogador do time oposto.

Outros estudos ainda demonstraram que nossos encontros mais diretos com a morte são especialmente propensos a nos conduzir em direção a objetivos de crescimento pró-sociais e pessoais (lembre-se da discussão da pesquisa sobre crescimento pós-traumático e processo de valorização organísmica, no Cap. 10). Vail e colaboradores (2012) acreditam que isso ocorre porque tais encontros misturam processos conscientes e inconscientes de manejo do terror. Os indivíduos que experenciam trauma ou a morte de um ente amado com frequência precisam reconstruir "o sistema de significados da negação da morte" que eles mantinham anteriormente, mudando de uma compreensão egoísta de seu mundo para uma compreensão existencial mais orientada para o crescimento. Dessa forma, existencialistas como Rollo May seguramente estavam certos em enfatizar a verdade irônica de que a morte pode ser boa para a vida no âmbito psicológico.

## CRÍTICAS A MAY

O existencialismo, em geral, e a psicologia de May, em particular, foram criticados como sendo anti-intelectuais e antiteóricos. May reconheceu a alegação de que sua visão não se adequava ao conceito tradicional de teoria, porém defendeu com firmeza sua psicologia contra a acusação de ser anti-intelectual e anticientífica. Ele apontou a esterilidade dos métodos científicos convencionais e a incapacidade deles para revelar o caráter ontológico de seres humanos com vontade, atenção e atuantes.

May defendia que uma nova psicologia científica precisa reconhecer características humanas como a singularidade, a liberdade pessoal, o destino, as experiências fenomenológicas e, especialmente, a capacidade de nos relacionarmos com nós mesmos como objetos e sujeitos. Uma nova ciência dos humanos também precisa incluir ética. "As ações dos seres humanos viventes, autoconscientes, nunca são automáticas, mas envolvem alguma avaliação das consequências, alguma potencialidade para o bem ou para o mal" (May, 1967, p. 199).

Até que essa nova ciência adquira maior maturidade, precisamos avaliar a visão de May pelos mesmos critérios usados para cada um dos outros teóricos da personalidade. Primeiro, as ideias de May geraram pesquisa científica? May não formulou sua visão em uma estrutura teórica, sugere-se uma escassez de hipóteses em seus escritos. Algumas pesquisas, como as investigações de Jeff Greenberg e colaboradores sobre o manejo do terror, relacionam-se, em geral, com a psicologia existencial, mas esses estudos não derivam especificamente da teoria de May. Conforme o primeiro critério de uma teoria útil, portanto, a psicologia existencial de May recebe um escore muito baixo.

Segundo, as ideias de May podem ser verificadas ou refutadas? Mais uma vez, a psicologia existencial, em geral, e a teoria de May, em particular, precisam ser classificadas como muito baixas com base em tal critério. A teoria é muito amorfa para sugerir hipóteses específicas que poderiam confirmar ou refutar seus conceitos principais.

Terceiro, a psicologia orientada filosoficamente de May ajuda a organizar o que se sabe atualmente acerca da natureza humana? Nesse critério, May receberia uma classificação média. Comparado com a maioria dos teóricos discutidos neste livro, May seguiu mais de perto a máxima de Gordon Allport: "Não se esqueça do que você decidiu esquecer" (Allport, 1968, p. 23). May não esqueceu que ele excluiu discursos sobre os estágios do desenvolvimento, as forças motivacionais básicas e outros fatores que tendem a segmentar a experiência humana. Os escritos filosóficos de May alcançaram profundamente os longínquos recessos da experiência humana e exploraram aspectos da humanidade não examinados por outros teóricos da personalidade. Sua popularidade deveu-se, em parte, a sua habilidade de tocar os leitores individualmente, de se conectar com sua humanidade. Ainda que suas ideias possam afetar as pessoas de maneiras que outros teóricos não conseguiram, o uso de certos conceitos foi, por vezes, incoerente e confuso. Além do mais, ele decidiu negligenciar vários tópicos importantes na personalidade humana, como, por exemplo, desenvolvimento, cognição, aprendizagem e motivação.

Como um guia prático para a ação, a teoria de May é muito fraca. Mesmo com um grande conhecimento da personalidade humana, May reuniu suas visões mais a partir de fontes filosóficas do que científicas. De fato, ele não fazia objeção a ser chamado de filósofo e, muitas vezes, refere-se a si mesmo como filósofo-terapeuta.

De acordo com o critério de coerência interna, a psicologia existencial de May, mais uma vez, fica aquém. Ele apresentou uma variedade de definições para conceitos como ansiedade, culpa, intencionalidade, vontade e destino. Infelizmente, nunca apresentou definições operacionais desses termos. Tal terminologia imprecisa contribuiu para a falta de pesquisas sobre as ideias de May.

O critério final de uma teoria útil é a parcimônia, e, segundo esse padrão, a psicologia de May recebe uma classificação moderada. Seus escritos, por vezes, eram complicados e estranhos, mas, para seu crédito, ele lidava com questões complexas e não tentou simplificar demais a personalidade humana.



## CONCEITO DE HUMANIDADE

Assim como Erik Erikson (ver Cap. 8), May apresentou uma nova maneira de olhar para as coisas. Sua visão da humanidade é mais ampla e mais profunda do que as visões da maioria dos outros teóricos da personalidade. Ele via as pessoas como seres complexos, capazes de um grande bem ou de um mal imenso.

De acordo com May, as pessoas se distanciam do mundo natural, das outras pessoas e, sobretudo, de si mesmas. Conforme as pessoas se alienam mais dos outros e de si mesmas, elas renunciam partes de sua consciência. Elas ficam menos conscientes de si mesmas como sujeitos, isto é, conscientes de experimentar o *self*. Quando o *self* subjetivo é obscurecido,

as pessoas perdem parte de sua capacidade de fazer escolhas. Essa progressão, no entanto, não é inevitável. May acreditava que as pessoas, dentro dos limites do destino, têm a capacidade de fazer livres escolhas. Cada escolha faz recuar as fronteiras do determinismo e permite novas escolhas. As pessoas, em geral, têm muito mais potencial para a liberdade do que percebem. No entanto, a livre escolha não existe sem ansiedade. Escolha demanda coragem para confrontar o próprio destino, olhar para dentro e reconhecer o mal e o bem.

Escolha também implica ação. Sem ação, a escolha é meramente um desejo, um desejo inútil. A ação vem acompanhada de responsabilidade. Liberdade e responsabilidade são sempre comensuráveis. Uma pessoa não pode ter mais liberdade do que responsabilidade, nem pode ficar algemada a mais responsabilidade do que à liberdade. Os indivíduos sadios recebem bem tanto a liberdade quanto a responsabilidade, mas eles percebem que a escolha costuma ser dolorosa, produz ansiedade e é difícil.

Segundo May, muitas pessoas renunciaram à capacidade de escolher, mas a própria capitulação, ele insistia, era uma escolha. Por fim, cada um de nós é responsável pelas escolhas que fazemos, e essas escolhas definem cada um de nós como seres humanos únicos. May, portanto, deve ser classificado como alto na dimensão do *livre-arbítrio*.

A teoria de May é *otimista* ou *pessimista*? Ainda que, por vezes, tenha pintado um quadro sóbrio da humanidade, May não era pessimista. Ele via a era atual como meramente um platô na busca da humanidade por novos símbolos e novos mitos que irão gerar a espécie com espírito renovado.

Apesar de May ter reconhecido o impacto potencial das experiências da infância na personalidade adulta, ele favoreceu claramente a *teleologia* em detrimento da causalidade. Cada um de nós tem um objetivo particular ou destino que precisa descobrir e desafiar, ou, então, arriscar a alienação e a neurose.

May assumia uma postura moderada na questão das forças conscientes versus inconscientes. Por natureza, as pes-

soas têm uma enorme capacidade de autoconsciência, mas, com frequência, essa capacidade permanece não cultivada. As pessoas, às vezes, não possuem a coragem para enfrentar seu destino ou reconhecer o mal que existe dentro de sua cultura, assim como dentro de si mesmas. Consciência e escolhas estão inter-relacionadas. Conforme as pessoas fazem mais escolhas, elas adquirem mais conhecimento de quem são; ou seja, elas desenvolvem um maior sentimento de ser. Esse sentimento aguçado de ser, por sua vez, facilita a capacidade de fazer mais escolhas. Uma consciência do *self* e uma capacidade para livre-arbítrio são distintivas de saúde psicológica.

May também assumiu uma posição intermediária quanto às influências *sociais* versus *biológicas*. A sociedade contribui para a personalidade principalmente por meio das relações interpessoais. Nossas relações com outras pessoas podem ter um efeito libertador ou escravizador. Os relacionamentos doentios, como os que Philip experimentou com sua mãe e irmã, podem abafar o crescimento pessoal e nos deixar incapazes de participar de um encontro sadio com outra pessoa. Sem a capacidade de nos relacionarmos com as pessoas como pessoas, a vida se torna sem sentido e desenvolvemos um sentimento de alienação não somente dos outros, mas também de nós mesmos. A biologia ainda contribui para a personalidade. Fatores biológicos, como gênero, tamanho físico, predisposição a doenças e, por fim, a morte em si, moldam o destino. Todos precisam viver dentro das fronteiras do destino, mas essas fronteiras podem ser expandidas.

Na dimensão da *singularidade* versus *semelhanças*, a visão de May da humanidade definitivamente tende para a singularidade. Cada um de nós é responsável por moldar a própria personalidade dentro dos limites impostos pelo destino. Não existem dois de nós que façam a mesma sequência de escolhas, e não há dois de nós que desenvolvam formas idênticas de olhar para as coisas. A ênfase de May na fenomenologia implica percepções individuais e, portanto, personalidades únicas.

## Termos-chave e conceitos

- Um princípio básico do existencialismo é que *a existência precede a essência*, ou seja, que as pessoas fazem é mais importante do que o que elas são.
- Um segundo pressuposto é que *as pessoas são subjetivas e objetivas*, elas são seres pensantes e atuantes.
- *As pessoas são motivadas a buscar respostas* para questões importantes referentes ao significado da vida.
- As pessoas têm um grau semelhante de *liberdade e responsabilidade*.

- A unidade entre as pessoas e seu mundo fenomenológico é expressa pelo termo *Dasein*, ou ser-no-mundo.
- Os três modos de ser-no-mundo são: *Umwelt*, a relação do indivíduo com o mundo das coisas; *Mitwelt*, a relação do indivíduo com o mundo das pessoas; e *Eigenwelt*, a relação do indivíduo consigo mesmo.
- *Não-ser*, ou *o nada*, é uma consciência da possibilidade de não ser por meio da morte ou da perda da consciência.
- As pessoas experimentam *ansiedade* quando estão conscientes da possibilidade de seu não-ser, bem como quando estão conscientes de que são livres para escolher.

- A *ansiedade normal* é expressa por todos e proporcional à ameaça.
- A *ansiedade neurótica* é desproporcional à ameaça, envolve repressão e é manejada de maneira autodestrutiva.
- As pessoas experimentam *culpa* em consequência de sua (1) separação do mundo natural, (2) incapacidade de julgar as necessidades dos outros e (3) negação dos próprios potenciais.
- *Intencionalidade* é a estrutura subjacente que dá significado à experiência e possibilita que as pessoas tomem decisões sobre o futuro.
- *Amor* significa ter prazer na presença da outra pessoa e afirmar o valor daquela pessoa tanto quanto seu próprio valor.
- *Sexo*, uma forma básica de amor, é uma função biológica que procura satisfação pela liberação da tensão sexual.
- *Eros*, uma forma mais elevada de amor, procura uma união duradoura com uma pessoa amada.
- *Filia* é a forma de amor que procura uma amizade não sexual com outra pessoa.
- *Agape*, a forma mais elevada de amor, é altruísta e não espera nada da outra pessoa.
- A *liberdade* é obtida pela confrontação com o próprio destino e pela compreensão de que a morte ou o não-ser é uma possibilidade a qualquer momento.
- *Liberdade existencial* é a liberdade de ação, de se movimentar e de perseguir objetivos tangíveis.
- *Liberdade essencial* é a liberdade de ser, de pensar, de planejar e de ter esperança.
- Os *mitos culturais* são sistemas de crenças, conscientes ou inconscientes, que fornecem explicações para problemas pessoais e sociais.