

Capítulo I

«QUEM SOU EU»

O DESENVOLVIMENTO DO MEU PENSAMENTO PROFISSIONAL
E DA MINHA FILOSOFIA PESSOAL

Este capítulo sintetiza duas exposições muito pessoais. Há perto de cinco anos fui convidado a apresentar às classes superiores da Universidade de Brandeis não as minhas ideias sobre a psicoterapia, mas a apresentar-me a mim mesmo. Como é que eu tinha chegado ao que hoje penso? Como me tornei em quem sou? Achei este convite extraordinariamente estimulante e procurei corresponder-lhe. No ano passado, o Forum dos estudantes da Universidade de Wisconsin dirigiu-me um convite análogo. Pediram-me para fazer uma exposição pessoal no quadro das suas «Últimas Conferências» em que se estabelecia, por razões não especificadas, que o professor ao fazer a sua conferência falaria de si mesmo (que espantoso comentário ao nosso sistema de educação em que um professor só se mostra a si mesmo de um modo pessoal em tão duras circunstâncias!). Nesta conferência de Wisconsin exprimi de uma maneira mais profunda do que na primeira as experiências pessoais e os temas filosóficos que se tornaram para mim mais significativos. No capítulo que se segue harmonizei as duas exposições, tentando manter o carácter espontâneo que revestia a sua primitiva apresentação.

O acolhimento feito a cada uma destas exposições fez-me compreender como as pessoas desejam ansiosamente conhecer algo da pessoa que lhes fala ou que as ensina. Foi esta a razão por que abri o livro com este primeiro capítulo, na esperança de que ele comunicará algo sobre mim, proporcionando deste modo um enquadramento e uma maior significação aos capítulos que se seguem.

*
* *
*

Informaram-me que esperavam de mim que eu falasse a este grupo sobre a seguinte matéria: «Quem sou eu». Passei por diferentes reacções perante este convite, mas aquela que gostaria de mencionar aqui como a principal foi a de me ter sentido honrado e lisonjeado por um grupo querer saber quem sou eu, num sentido puramente pessoal. Posso assegurar-vos que se trata de um convite único e sem precedentes e que vou tentar dar a essa pergunta honesta uma resposta tão honesta quanto me for possível.

Dito isto, quem sou eu? Um psicólogo cujos interesses principais foram, durante muitos anos, os da psicoterapia. Que é que isto significa? Não tenho a intenção de vos impor uma longa crónica do meu trabalho, mas gostaria de extrair alguns parágrafos do prefácio do meu livro *Client-Centered Therapy*¹, para vos indicar o que, subjectivamente, isso significa para mim. Nesse prefácio eu procurava esclarecer o leitor sobre o conteúdo da obra e escrevia o seguinte: «De que trata este livro? Permitam-me que tente dar-vos uma resposta de algum modo ligada à experiência vivida que este livro procurou ser.

«Este livro trata do sofrimento e da esperança, da ansiedade e da satisfação que invadem o gabinete de consulta de qualquer psicoterapeuta. Ele descreve o carácter único da relação que se constitui entre cada terapeuta e o seu paciente, bem como os elementos comuns a todo esse tipo de relações. Este livro será a descrição da experiência extremamente pessoal de cada um de nós. Trata-se de um paciente que, no meu gabinete, sentado à minha secretária, lutando por ser ele mesmo, embora com um medo mortal, tenta ver a sua experiência tal qual ela é, que procura *ser* essa mesma experiência, para além do terror de uma tal perspectiva. Este livro refere-se a mim, tal como me situo frente ao meu paciente, participando na sua luta da maneira mais intensa e mais sensível de que sou capaz. Este livro trata de mim, da minha tentativa de captar a sua experiência, de apreender o significado, o sentimento, a sensação e o «sabor» que isso representa para ele. Trata de mim, do modo como lamento a minha tão real fraqueza humana em compreender um paciente, da impossibilidade ocasional de ver a vida como ela lhe aparece, impossibilidade que levanta obstáculos sérios na trama delicada e complexa do processo de crescimento que se vai realizando. Trata de mim quando me alegro por ter o privilégio de fazer nascer uma nova personalidade — assistindo cheio de temor à emergência do eu, de uma pessoa —,

¹ *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*, Boston, Houghton Mifflin, 1951, 560 pp.

presenciando um importante e que vemos, maravilha em toda esta experiência do universo. Este vivida e que se sua tremenda avassaladora paixão».

Talvez isto cebo o meu tra esta tarefa e qu mente, a isso m importantes da têm uma relação

OS MEUS PRIMEIROS ANOS

Fui educado numa atmosfera religiosa verdadeiro culto pais tinham-no preocupação com uma maneira aceitava essa ideia álcool, nem de social muito reconvencer os meus tinham um ambigüidade quando agradável reunião criança solitária meus anos de

Tinha eu fomos viver. A um negociante que mais importante filhos adolescentes Na quinta

presenciando um processo de nascimento no qual tive uma participação importante e que o facilitou. Trata dos dois, do paciente e de mim, quando vemos, maravilhados, as forças poderosas e organizadas que se manifestam em toda esta experiência, forças que parecem ir buscar as suas raízes a todo o universo. Este livro trata, assim o julgo, da vida tal como ela é realmente vivida e que se revela no processo terapêutico — com a sua força cega e a sua tremenda capacidade de destruição, mas também com a sua tendência avassaladora para o crescimento, se se dispuser das condições para essa maturação».

Talvez isto vos dê uma imagem daquilo que faço e do modo como concebo o meu trabalho. Julgo que ireis perguntar como é que eu cheguei a esta tarefa e quais as decisões e as opções que, consciente ou inconscientemente, a isso me conduziram. Vou tentar dar-vos alguns dos aspectos mais importantes da minha autobiografia psicológica, nomeadamente os que têm uma relação particular com a minha vida profissional.

OS MEUS PRIMEIROS ANOS

Fui educado numa família extremamente unida onde reinava uma atmosfera religiosa e moral muito estrita e intransigente, e que tinha um verdadeiro culto pelo valor do trabalho. Fui o quarto de seis filhos. Os meus pais tinham-nos um grande afecto e o nosso bem-estar era para eles uma preocupação constante. Controlavam também o nosso comportamento, de uma maneira ao mesmo tempo subtil e afectuosa. Eles consideravam — e eu aceitava essa ideia — que nós éramos diferentes das outras pessoas: nada de álcool, nem de danças, de jogos de cartas ou de espectáculos, uma vida social muito reduzida e muito trabalho. Tive uma enorme dificuldade em convencer os meus filhos de que, para mim, mesmo as bebidas não alcoólicas tinham um aroma de pecado. Lembro-me do meu sentimento de culpabilidade quando bebi a minha primeira limonada. Passávamos um tempo agradável reunidos em família, mas não convivíamos. Tornei-me assim uma criança solitária que lia incessantemente e não tive, ao longo de todos os meus anos de colégio, senão dois encontros com raparigas.

Tinha eu doze anos quando o meu pai comprou uma quinta para onde fomos viver. As razões disso foram duas: primeiro, o meu pai, que se tornara um negociante próspero, procurava um entretenimento; segundo, e creio que mais importante, foi o facto de os meus pais pretenderem afastar os seus filhos adolescentes das «tentações» da vida citadina.

Na quinta interessei-me por duas coisas que tiveram provavelmente

uma influência real no meu trabalho futuro. Ficava fascinado pelas grandes borboletas nocturnas (estavam então em voga os livros de Gene Stratton-Porter) e tornei-me uma autoridade na bela Luna, no Polyphemus, na Cecropia e nos outros lepidópteros que existiam na nossa quinta. Capturava com muito trabalho as borboletas, cuidava das larvas, conservava os casulos durante os longos meses de Inverno, experimentando assim algumas das alegrias e das frustrações do homem de ciência quando procura observar a natureza.

O meu pai resolvera organizar a sua nova quinta numa base científica e, para isso, adquirira um grande número de livros sobre agricultura racional. Entusiasmava os filhos a ganharem independência, encorajando-os a lançarem-se por si sós em empreendimentos lucrativos. Por isso, tanto os meus irmãos como eu tínhamos um galinheiro e, uma vez por outra, tratávamos de carneiros, de porcos ou de vacas desde que nasciam. Isso fez-me ter interesse pela agricultura científica e só recentemente me apercebi de que fora essa a via que me conduziu a uma compreensão fundamental da ciência. Não havia ninguém para me dizer que a obra de Morison, *Feeds and Feeding*, não era um livro para um rapaz de catorze anos e, por isso, mergulhei nas suas centenas de páginas, aprendendo como se orientam as experiências, como se comparam grupos de controlo com grupos experimentais, como se tornam constantes as condições, variando os processos, para que se possa estabelecer a influência de uma determinada alimentação na produção de carne ou na produção de leite. Aprendi como é difícil verificar uma hipótese. Adquiri deste modo o conhecimento e o respeito pelos métodos científicos através dos trabalhos práticos.

A EDUCAÇÃO NO LICEU E NA UNIVERSIDADE

Dediquei-me no liceu de Wisconsin ao domínio da agricultura. Uma das coisas de que me lembro melhor era a veemência de um professor de agronomia quando se referia ao estudo e à aplicação dos factos. Ele insistia na futilidade de um conhecimento enciclopédico em si mesmo e concluía: «Não sejam um vagão de munições; sejam uma espingarda!»

Durante os meus dois primeiros anos de colégio alterou-se a minha vocação profissional em consequência de algumas muito apaixonadas reuniões de estudantes, sobre religião: desisti da agricultura científica a favor do sacerdócio — uma pequena mudança! Transferi-me então da agricultura para a história, julgando que esta seria uma melhor preparação.

No meu p
americanos par
Internacional d
sentou para mi
mos em 1922,
Pude observar a
a odiar, embor
admitir e a co
acreditar em c
primeira vez d
seguir. Esta inc
grandes tensões
preendi que foi
tornei uma pess
na minha atitud
durante os seis
essa atitude cor

Embora tu
ciaram mais o
pessoal, desejar
tante facto da r
que me apaixo
desde a infânci
pais, logo que
estudos univers
estou convencio
longo de todos
importante na

Decidi ent
mais liberal do
religiosa. Nunc
com alguns gra
McGiffert que
na busca da ve

Conhecenc
— sabendo a ri
sionado pela e
nosso grupo sen
mente nos inte
próprias dúvid

No meu primeiro ano fui escolhido entre uma dúzia de estudantes americanos para uma viagem à China, a fim de participar num Congresso Internacional da Federação Mundial dos Estudantes Cristãos. Isso representou para mim uma experiência de extraordinária importância. Estávamos em 1922, quatro anos após o termo da primeira guerra mundial. Pude observar a amargura com que os franceses e os alemães se continuavam a odiar, embora ao nível individual parecessem simpáticos. Fui forçado a admitir e a compreender como é que pessoas sinceras e honestas podiam acreditar em doutrinas religiosas muito divergentes. Emancipei-me pela primeira vez da atitude religiosa dos meus pais e vi que já não os podia seguir. Esta independência de pensamento provocou um grande desgosto e grandes tensões nas nossas relações, mas, vistas as coisas à distância, compreendi que foi nesse momento, mais do que em qualquer outro, que me tornei uma pessoa independente. É claro que havia muita revolta e rebelião na minha atitude durante todo este período, mas a ruptura essencial ocorreu durante os seis meses da minha viagem pelo Oriente e, a partir de então, essa atitude confirmou-se fora da influência familiar.

Embora tudo o que até agora disse se refira a elementos que influenciaram mais o meu desenvolvimento profissional do que a minha evolução pessoal, desejaria mencionar aqui de uma maneira muito breve um importante facto da minha vida particular. Foi durante a minha viagem à China que me apaixonei por uma rapariga que conhecia havia já muitos anos, desde a infância, e com quem me casei, com o consentimento relutante dos pais, logo que acabei o liceu para que pudéssemos prosseguir juntos os estudos universitários. Não poderei ser muito objectivo nesta matéria, mas estou convencido que o apoio do seu amor e a afeição da sua companhia ao longo de todos estes anos foram um factor de enriquecimento extremamente importante na minha vida.

Decidi entrar no «Union Theological Seminary», nesse tempo o colégio mais liberal do país (1924), com o objectivo de me preparar para uma missão religiosa. Nunca me arrependi dos dois anos que aí passei. Estive em contacto com alguns grandes mestres e professores, nomeadamente com o Dr. A.C. McGiffert que tinha uma profunda crença na liberdade de investigação e na busca da verdade, levasse ela onde levasse.

Conhecendo como conheço as universidades e as escolas superiores — sabendo a rigidez dos seus regulamentos —, fico verdadeiramente impressionado pela experiência realmente significativa que fiz no «Union». O nosso grupo sentia que nos forneciam ideias já feitas, quando o que principalmente nos interessava era explorar as nossas próprias questões e as nossas próprias dúvidas e descobrir onde isso nos levava. Pedimos à administração

que nos deixasse organizar um seminário oficial, um seminário sem director, cujo programa fosse constituído pelos nossos próprios problemas. A administração ficou compreensivelmente perplexa perante esta proposta, mas deferiram o nosso pedido! A única restrição feita no interesse da instituição foi a presença de um jovem director no seminário, mas este não participava nos trabalhos, a não ser que nós o convidássemos.

Suponho que não é necessário acrescentar que este seminário foi extraordinariamente satisfatório e esclarecedor. Tenho a certeza de que ele me conduziu para uma filosofia da vida que me era muito pessoal. A maior parte dos membros do referido grupo, prosseguindo o caminho traçado pelas questões que levantaram, puseram de lado a ideia de uma vocação religiosa. Eu fui um deles. [Sentia que provavelmente sempre me interessaria por questões tais como o sentido da vida, a possibilidade de uma melhoria construtiva da vida do indivíduo, mas não poderia trabalhar no campo marcado por uma doutrina religiosa específica em que devia acreditar.] As minhas crenças já tinham sofrido tremendas alterações e, possivelmente, continuariam a mudar. [Tornava-se para mim algo de horrível *ter* de professar um certo número de crenças para me poder manter na profissão. Eu queria encontrar um campo no qual pudesse estar seguro de que a minha liberdade de pensamento não sofreria restrições.]

TORNEI-ME PSICÓLOGO

Mas que campo? No «Union» tinham-me interessado os cursos e as conferências sobre psicologia e psiquiatria que então se começavam a desenvolver. Professores como Goodwin Watson, Harrison Elliott, Marian Kenworthy contribuíram para esse interesse. Comecei a seguir um maior número de cursos na Escola Normal da Universidade de Colúmbia, situada precisamente em frente do «Union Seminary». Comecei a trabalhar em filosofia da educação com William H. Kilpatrick, que considerei um grande professor. Iniciei os meus trabalhos práticos clínicos com crianças, sob a direcção de Leta Stetter Hollingworth, uma pessoa sensível e com um grande sentido prático. Fui-me sentindo atraído por este trabalho de orientação infantil e, a pouco e pouco, sem me sentir em nada forçado, dediquei-me ao trabalho psicopedagógico e comecei a pensar em tornar-me psicólogo consultor. Introduzi-me nesse campo com facilidade, com a relativa consciência de que estava a fazer uma opção, precisamente por me entregar a actividades que me interessavam.

Quando estava na Escola Normal procurei arranjar uma bolsa ou um

lugar como intercinado pelo «Co positiva, senti-me da sua fundação. implicava que ca Levy e Lawson L que me pareciam rigorosas, científic leciam na Escola de resolver esse co valiosa. Nesse tem mente diferentes

Perto do fim sidade de encontr despesas familiare mento. Os lugare alegria que exper logo no «Child Infância em Roc de estudos e o me

Quando me l divertido e algo es trado um trabalh -senso era uma pr sional, o ordenad isso, se bem me n pensei que, se me estivesse interessad

OS ANOS DE RO

Os doze anos preciosos. Durante mente no meu se e de planeamento crianças que nos

² «Oh, East is The Ballad of East and

lugar como interno no novo Instituto para Orientação da Criança, patrocinado pelo «Commonwealth Fund». Tendo-me sido dada uma resposta positiva, senti-me sempre grato por aí ter estado durante o primeiro ano da sua fundação. A organização, de início, estava num estado caótico, o que implicava que cada um podia fazer o que queria. O convívio com David Levy e Lawson Lowrey mergulhou-me nas perspectivas dinâmicas de Freud, que me pareciam em profundo conflito com as perspectivas estatísticas, rigorosas, científicas e absolutamente objectivas, perspectivas que prevaleciam na Escola Normal. Olhando para o passado, julgo que a necessidade de resolver esse conflito em mim mesmo foi uma experiência extremamente valiosa. Nesse tempo tinha a impressão de viver em dois mundos completamente diferentes «e nunca os dois se irão encontrar»².

Perto do fim do meu internato, tornou-se muito importante a necessidade de encontrar um lugar bem remunerado para fazer face às crescentes despesas familiares, embora não tivesse terminado ainda o meu doutoramento. Os lugares eram em número escasso e eu recorro-me do alívio e da alegria que experimentei quando encontrei um: empreguei-me como psicólogo no «Child Study Department» da Associação para a protecção à Infância em Rochester, Nova York. Éramos três psicólogos neste centro de estudos e o meu ordenado era de 2900 dólares por ano.

Quando me lembro que aceitei esse lugar não posso deixar de me sentir divertido e algo espantado. A razão por que me alegrava era a de ter encontrado um trabalho que eu gostaria de fazer. Segundo um critério de bom-senso era uma profissão sem saída, que me isolava de todo o contacto profissional, o ordenado era insuficiente, mesmo para aquela época, mas tudo isso, se bem me recorde, não me afectava grandemente. Julgo que sempre pensei que, se me fosse dada uma oportunidade de fazer uma coisa em que estivesse interessado, tudo o resto se resolveria por si mesmo.

OS ANOS DE ROCHESTER

Os doze anos que passei seguidamente em Rochester foram altamente preciosos. Durante os primeiros oito anos, pelo menos, absorvi-me completamente no meu serviço de psicologia prática, num trabalho de diagnóstico e de planeamento de casos de crianças delinquentes e desprovidas de tudo, crianças que nos eram enviadas pelos tribunais e pelos serviços sociais, e

² «Oh, East is East, and West is West, and never the twain shall meet», Kipling, *The Ballad of East and West* — N. T.

realizei frequentemente sessões de tratamento. Foi um período de relativo isolamento profissional, ao longo do qual a minha única preocupação foi a de tentar ser o mais eficaz possível em relação aos nossos pacientes. Tínhamos de aceitar tanto os nossos fracassos como os nossos êxitos e, assim, éramos obrigados a aprender. O único critério que empregávamos como método de tratamento em relação a essas crianças e aos seus pais era: «Isto resulta? Será eficaz?» Principiava então a ir progressivamente formando as minhas próprias opiniões a partir da experiência do meu trabalho quotidiano.

Ocorrem-me ao espírito três exemplos significativos e importantes para mim, se bem que banais. Reparo que são, todos três, momentos de desilusão, desilusão em relação a uma autoridade, em relação ao material e em relação a mim mesmo.

Durante os meus anos de formação tinha sido atraído pelas obras do Dr. William Healy, segundo o qual a delinquência se baseava muitas vezes num conflito sexual e que, uma vez descoberto esse conflito, a delinquência cessava. No primeiro ou segundo ano que passei em Rochester trabalhei a fundo com um jovem piromaníaco que manifestava uma tendência irresistível para provocar incêndios. Ao entrevistá-lo dia após dia na casa de detenção, fui acedendo gradualmente à origem desse impulso, uma pulsão sexual para a masturbação. Eureka! O caso estava resolvido. No entanto, quando colocado em liberdade condicional, o jovem recaiu na mesma dificuldade.

Lembro-me do choque que senti. Talvez Healy se enganasse. Talvez eu me tivesse apercebido de algo que Healy não sabia. [Seja como for, o caso fez-me ver com clareza a possibilidade de erro por parte da autoridade dos mestres e que havia novos conhecimentos a adquirir.]

A segunda descoberta ingénua que fiz foi muito diferente. Pouco depois de ter chegado a Rochester dirigi um grupo de discussão sobre os métodos da entrevista psicológica. Eu tinha achado um resumo publicado de uma entrevista, praticamente palavra a palavra, com uma mãe e em que o assistente social era perspicaz, penetrante e hábil, capaz de conduzir rapidamente a entrevista para o centro da dificuldade. Sentia-me feliz por poder utilizá-la como um exemplo de uma boa técnica de entrevista.

Alguns anos mais tarde vi-me numa situação semelhante e lembrei-me desse excelente material, indo procurá-lo a fim de o voltar a ler. Fiquei consternado. Aquilo parecia-me agora um nítido tipo de interrogatório judicial em que o psicólogo conseguia convencer a mãe das suas motivações inconscientes e levá-la a admitir a sua culpabilidade. Já sabia por experiência própria que este género de entrevista não podia ajudar nem a mãe nem a criança de uma forma duradoura. [Isso levou-me a compreender que me

estava a afastar não por razões muito superficiais.

O terceiro a ser mais delatador do meu comportamento sem perturbação era um verdadeiro rapaz desde o ver isso. Fi-la-me tinha fornecido nulo. Acabei com os, mas que terminar. Ela ela dirigia-se e perguntou: afirmativamente para a cadeia desespero sobre marido, o seu da estéril «hi então uma re

[Este início só mais tarde que sabe aquilo que são cruciais a compreender própria clarificação a direcção do

PSICÓLOGO

Ao longo da Universidade era psicólogo. Psicologia. Apletamente p dos ratos e relação com

Foi um período de relativo
 a única preocupação foi
 ação aos nossos pacientes.
 como os nossos êxitos e, assim,
 o que empregávamos como
 técnicas e aos seus pais era:
 a ir progressivamente for-
 experiência do meu trabalho

eficazes e importantes para
 três, momentos de desilusão,
 ação ao material e em relação

ido atraído pelas obras do
 cia se baseava muitas vezes
 esse conflito, a delinquência
 em Rochester trabalhei a
 a uma tendência irresistível
 após dia na casa de detenção,
 ulso, uma pulsão sexual para
 vido. No entanto, quando
 a mesma dificuldade.

Healy se enganasse. Talvez
 sabia. [Seja como for, o caso
 por parte da autoridade dos
 quirir.]

uito diferente. Pouco depois
 e discussão sobre os métodos
 a resumo publicado de uma
 a uma mãe e em que o assis-
 capaz de conduzir rápida-
 de. Sentia-me feliz por poder
 de entrevista.

ção semelhante e lembrei-me
 de o voltar a ler. Fiquei
 tipo de interrogatório
 a mãe das suas motivações
 idade. Já sabia por experiên-
 a ajudar nem a mãe nem
 a-me a compreender que me

estava a afastar de todo o método coercivo ou de pressão nas relações clínicas, não por razões filosóficas, mas porque esses métodos de aproximação só muito superficialmente poderiam ser eficazes.]

O terceiro incidente ocorreu alguns anos mais tarde. Tinha aprendido a ser mais delicado e paciente na interpretação dada a um paciente do seu comportamento, aguardando uma oportunidade em que a pudesse aceitar sem perturbação. Falava com uma mãe extremamente inteligente, cujo filho era um verdadeiro diabo. O problema era evidentemente a sua rejeição do rapaz desde cedo, mas, apesar de muitas entrevistas, não conseguia fazê-la ver isso. Fi-la falar, procurei delicadamente salientar os dados evidentes que me tinha fornecido, tentando ajudá-la a ver a situação. O resultado era nulo. Acabei por desistir. Disse-lhe que havíamos feito o melhor que podíamos, mas que tínhamos falhado e que assim os nossos contactos deviam terminar. Ela concordou. Acabámos assim a entrevista, apertámos a mão e ela dirigia-se já para a porta do meu gabinete quando se voltou para mim e perguntou: «Também aconselha adultos aqui?» Tendo-lhe respondido afirmativamente, disse-me: «Pois bem, gostaria que me ajudasse». Voltou para a cadeira donde se havia levantado e começou a dar largas ao seu desespero sobre o matrimónio, sobre as suas relações perturbadas com o marido, o seu sentimento de fracasso e de confusão, tudo isso muito diferente da estéril «história de um caso» que antes me tinha fornecido. Iniciou-se então uma real terapia que acabou por ser bem sucedida.

[Este incidente foi um daqueles que me fizeram sentir o facto — de que só mais tarde me apercebi completamente — de que é o próprio *paciente* que sabe aquilo de que sofre, em que direcção se deve ir, quais os problemas que são cruciais, que experiências foram profundamente recalçadas. Comecei a compreender que, para fazer algo mais do que demonstrar a minha própria clarividência e a minha sabedoria, o melhor era deixar ao paciente a direcção do movimento no processo terapêutico.]

PSICÓLOGO OU?

Ao longo deste período comecei a duvidar se seria um psicólogo. A Universidade de Rochester fez-me ver que o trabalho que eu realizava não era psicologia e que não estava interessada no meu ensino na secção de Psicologia. Assisti a reuniões da Associação Americana de Psicologia completamente preenchidas com conferências sobre o processo de aprendizagem dos ratos e sobre experiências de laboratório que não me pareciam ter relação com o que eu estava a fazer. Os assistentes de psiquiatria social, no

entanto, pareciam falar a minha linguagem e por isso orientei as minhas actividades para a assistência social, tanto nas organizações locais como a um nível nacional. Foi apenas quando se criou a Associação Americana para a Psicologia Aplicada que eu retomei realmente as minhas actividades como psicólogo.

Comecei a dar uns cursos na Universidade, no Instituto de Sociologia, sobre como compreender e como tratar as crianças difíceis. Pouco depois, o Instituto de Pedagogia quis incluir as minhas lições como um curso do seu programa sobre educação (por último, antes da minha partida de Rochester, a secção de Psicologia da Universidade pediu autorização para fazer o mesmo, acabando por me aceitar como psicólogo). [A simples descrição destas experiências faz-me ver como eu seguia obstinadamente o meu próprio caminho, relativamente independente do facto de estar a fazer ou não o mesmo que o grupo dos meus colegas.]

O tempo não permite que vos fale do trabalho de constituir em Rochester um centro independente de psicopedagogia, nem do conflito que isso implicou com alguns psiquiatras. Tratava-se, na maior parte das vezes, de lutas administrativas que pouco tinham a ver com o desenvolvimento das minhas ideias.

OS MEUS FILHOS

Foi durante estes anos em Rochester que o meu filho e a minha filha atravessaram a infância, ensinando-me muito mais acerca do indivíduo, da sua evolução e das suas relações do que aquilo que poderia ter aprendido profissionalmente. Não creio ter sido muito bom pai durante os seus primeiros anos, mas, felizmente, a minha mulher era muito boa mãe, pelo que, com a passagem do tempo, me fui tornando um pai melhor e mais compreensivo. Certamente que o facto privilegiado de estar durante estes anos em contacto permanente com estes dois jovens sensíveis, através das alegrias e dos desgostos da infância, da afirmação e das dificuldades da sua adolescência, assistindo ao seu acesso à idade adulta e à constituição dos seus próprios lares, foi para mim extremamente precioso. A minha mulher e eu consideramos como nossa plena realização o facto de podermos comunicar com os nossos filhos adultos e os seus cônjuges a um nível profundo, e que eles possam fazer o mesmo em relação a nós.

OS ANOS NO E

Em 1940 a certeza de que a obra *Clinical Training* período de férias mente à minha. Recomendo inst Senti-me muitas ção, frequentemente onde as pessoas não mostrarem

[Ao tentar aos estudantes primeira vez de a partir da minha dessas ideias e nesota, em Dezembro fortes. Foi a minha das minhas ideias pudesse representar encontrar no cerrou-me e fez-me sava que tinha *and Psychotherapy* uma orientação

Voltei mais pouco realista. interessante e o Respon-di-lhe qu universidade. O escrito um texto Tinha muitas dú sário para cobriria outro editor ficou mais surpre até hoje, e a coisa

OS ANOS NO ESTADO DE OHIO

Em 1940 aceitei um lugar na Universidade Estadual de Ohio. Tenho a certeza de que a única razão da minha admissão foi ter publicado a minha obra *Clinical Treatment of the Problem Child* que elaborara a custo durante o período de férias ou em curtos feriados. Para surpresa minha, e contrariamente à minha expectativa, ofereceram-me um lugar de professor efectivo. Recomendo instantemente este ponto de partida para o mundo académico. Senti-me muitas vezes agradecido por não ter sofrido o processo da competição, frequentemente humilhante, de promoção grau a grau nas faculdades, onde as pessoas tantas vezes se limitam a aprender uma única lição — a de não mostrarem muito o que são.

[Ao tentar ensinar o que aprendera sobre o tratamento e o *counseling* aos estudantes da Universidade de Ohio, comecei a aperceber-me pela primeira vez de que tinha talvez elaborado uma perspectiva muito pessoal a partir da minha própria experiência.] Quando procurei formular algumas dessas ideias e as apresentei numa conferência na Universidade de Minnesota, em Dezembro de 1940, deparei com reacções extraordinariamente fortes. Foi a minha primeira experiência do facto de ser possível que uma das minhas ideias, que a mim me parecia brilhante e extremamente fecunda, pudesse representar para outrem uma grande ameaça. E o facto de me encontrar no centro das críticas, dos argumentos a favor e contra, desorientou-me e fez-me duvidar e pôr questões a mim mesmo. Todavia, pensava que tinha alguma coisa a dizer e redigi o manuscrito de *Counseling and Psychotherapy*, descrevendo o que, de alguma maneira, me parecia ser uma orientação mais eficaz da terapia.

Voltei mais uma vez a achar-me divertido com a minha despreocupação pouco realista. Quando propus ao editor o manuscrito, este considerou-o interessante e original mas quis saber para que classes poderia servir. Respondi-lhe que apenas conhecia duas: o curso que eu dava e uma noutra universidade. O editor julgou que eu cometera um erro grave por não ter escrito um texto que pudesse ser utilizado por cursos já em funcionamento. Tinha muitas dúvidas de poder vender dois mil exemplares, número necessário para cobrir as despesas. Únicamente quando lhe disse que procuraria outro editor é que se decidiu a arriscar-se. Não sei qual de nós dois ficou mais surpreendido com o número de vendas: setenta mil exemplares até hoje, e a coisa continua.

OS ANOS RECENTES

Creio que a partir desse momento, e até agora, a minha vida profissional — cinco anos em Ohio, doze anos na Universidade de Chicago e quatro na Universidade de Wisconsin — está suficientemente bem documentada naquilo que escrevi. Vou-me limitar a apontar dois ou três aspectos que me parecem mais significativos.

[Aprendi a viver numa relação terapêutica cada vez mais profunda com um número sempre crescente de pacientes.] Isto podia ser extremamente animador e foi-o realmente. Podia também ser extremamente alarmante e, por vezes, foi-o, quando alguém muito perturbado parecia exigir de mim mais do que o que eu era para poder corresponder às suas necessidades. É certo que a prática da terapia é algo que exige um desenvolvimento pessoal permanente por parte do terapeuta, o que é às vezes penoso, mesmo se, a distância, provoca uma grande satisfação.

Desejaria ainda acentuar a importância cada vez maior que a investigação tem para mim. A terapia é a experiência na qual me posso distanciar e tentar ver essa rica experiência subjectiva com objectividade, aplicando todos os elegantes métodos científicos para determinar se não me estou a iludir a mim mesmo. Estou cada vez mais convencido de que nós descobriremos leis para a personalidade e para o comportamento que serão tão importantes para o progresso humano ou para a compreensão do homem como a lei da gravidade ou as leis da termodinâmica.

No decurso das duas últimas décadas, habituei-me a ser constantemente atacado, mas as reacções às minhas ideias continuam a surpreender-me. Do meu ponto de vista, julgo que sempre propus as minhas ideias como hipóteses de trabalho, para serem aceites ou rejeitadas pelo leitor ou pelo estudioso. No entanto, por diversas vezes e em diferentes lugares, psicólogos, consultores e pedagogos atacaram os meus pontos de vista com críticas cheias de violência e de desprezo. O seu furor atenuou-se um pouco durante os últimos anos, mas recrudesceu entre os psiquiatras, pois alguns deles viam na minha maneira de trabalhar uma grande ameaça aos seus princípios mais queridos e mais firmemente admitidos. E talvez as críticas tempestuosas encontrem um paralelo no dano causado por alguns «discípulos», sem sentido crítico e sem espírito inquisitivo, pessoas que adquiriram alguma coisa de um novo ponto de vista e que partiram em guerra contra toda a gente, utilizando correcta ou incorrectamente o meu trabalho e certas teorias minhas. Tive sempre dificuldade em saber quem me tinha feito um mal maior, se os meus «amigos», se os meus adversários.

Foi talvez em parte devido a essa situação desagradável de ver as

pessoas disputar o privilégio que é o trabalho mais fundamental do que as exigências do dia a dia. A minha vida no México e nas Califórnia, as minhas experiências com a fotografia e com as duas a quatro horas nos últimos anos. E

ALGU

Aqui estão, a minha vida profissional de vos falar de algumas horas que passei com perturbações pessoais.

Gostaria de falar para mim. Ignoro se há uma receita segura para comigo das suas experiências fosse ao verificar a orientação. É n. Creio que em algumas das minhas convicções. Trata-se sem dúvida de uma coisa que sei dizer a sê-lo. Daí tiro o que deixo de aplicar também frequentemente o que aprendo.

Estas experiências. Algumas das mais importantes do meu significado.

Vou introduzir

para, a minha vida profissionalidade de Chicago e quatro na mente bem documentada tar dois ou três aspectos que ga cada vez mais profunda Isto podia ser extremamente extremamente alarmante e, bado parecia exigir de mim onder às suas necessidades. É e um desenvolvimento pessoal as vezes penoso, mesmo se, a cada vez maior que a inves- na qual me posso distanciar com objectividade, aplicando erminar se não me estou a cido de que nós descobrire- mento que serão tão impor- compreensão do homem como a

ALGUMAS COISAS FUNDAMENTAIS QUE APRENDI

Aqui estão, brevemente delineados, alguns traços exteriores da minha vida profissional. Gostaria no entanto de vos fazer penetrar um pouco mais, de vos falar de algumas das coisas que aprendi no decurso dos milhares de horas que passei a trabalhar intimamente com indivíduos que apresentavam perturbações pessoais.

Gostaria de sublinhar que se trata de ensinamentos que têm significado para mim. Ignoro se os acharão válidos. Não pretendo apresentá-los como uma receita seja para quem for. Contudo, sempre que alguém quis falar comigo das suas opções pessoais, valorizei-me com isso, quanto mais não fosse ao verificar a diferença que revelam em relação à minha própria orientação. É neste espírito que formulo os ensinamentos que se seguem. Creio que em cada caso eles se manifestaram nas minhas actividades e nas minhas convicções íntimas muito antes de ter tomado consciência deles. Trata-se sem dúvida de uma aprendizagem dispersa e incompleta. A única coisa que sei dizer é que ela foi muito importante para mim e que continua a sê-lo. Daí tiro constantemente ensinamentos novos. Com frequência os deixo de aplicar, mas acabo sempre por me arrepender disso. Acontece-me também frequentemente, perante uma nova situação, não saber como aplicar o que aprendi.

Estas experiências não estão cristalizadas. Alteram-se permanentemente. Algumas parecem ganhar um alcance maior, outras são talvez menos importantes do que o eram noutra altura, mas todas têm para mim um significado.

Vou introduzir cada um destes ensinamentos da experiência com uma

frase ou proposição que indica em parte o seu significado pessoal. Seguidamente, desenvolvê-la-ei um pouco. O que se segue não está muito bem estruturado, excepto nos primeiros aspectos apontados que se referem às relações com os outros. Seguem-se alguns aspectos que se integram nas categorias pessoais dos meus valores e das minhas convicções.

Citarei, para começar, vários exemplos do que aprendi e cujo significado se poderia qualificar de negativo. *Nas minhas relações com as pessoas descobri que não ajuda, a longo prazo, agir como se eu não fosse quem sou.* Não serve de nada agir calmamente e com delicadeza num momento em que estou irritado e disposto a criticar. Não serve de nada agir como se soubesse as respostas dos problemas quando as ignoro. Não serve de nada agir como se sentisse afeição por uma pessoa quando nesse determinado momento sinto hostilidade para com ela. Não serve de nada agir como se estivesse cheio de segurança quando me sinto receoso e hesitante. Mesmo a um nível muito primário, estas observações continuam a ser válidas. Não me serve de nada agir como se estivesse bem quando me sinto doente.

Tudo o que fica dito, por outras palavras, significa que nunca achei que fosse útil ou eficaz nas minhas relações com as outras pessoas tentar manter uma atitude de fachada, agir de uma certa maneira à superfície quando estou a passar pela experiência de algo completamente diferente. Creio que essa atitude não serve de nada nos esforços que se fazem para estabelecer relações construtivas com as outras pessoas. Devo, todavia, acrescentar que, embora julgando ser verdade o que deste modo ia aprendendo, nem sempre aproveitei adequadamente essa lição. Com efeito, parece-me que a maior parte dos erros que cometi nas relações pessoais, muitos dos momentos em que fracassei nos meus esforços para ser útil aos outros, se explicam pelo facto de que, por uma reacção de defesa, o meu comportamento se situou, de certa maneira, a um nível superficial, ao passo que na realidade os meus sentimentos seguiam numa direcção contrária.

Um segundo aspecto que aprendi pode formular-se assim: *descobri que sou mais eficaz quando me posso ouvir a mim mesmo aceitando-me, e quando posso ser eu mesmo: tenho a impressão de que, com os anos, aprendi a tornar-me mais capaz de me ouvir a mim mesmo, de modo que sei melhor do que antigamente o que estou a sentir num dado momento — que sou capaz de compreender que estou irritado, ou que sinto em relação a um indivíduo uma impressão de rejeição, ou, pelo contrário, de afeição ou então ainda, que me sinto abor-*

recido e se
compreend
de temor
sentimento
por outras
de me deix
mesmo cor

a certeza,
Tudo
-me que
aceito a m
isto junto
pessoal
enquanto
parece op

Uma
relações se
serem vita
aborrecido
dispor mu
Torno-me
mentos qu
ções reais

Por is
atitudes;
tolerância
manipula
de ser ca
entusiasm
também s
todas esta
que as mi
crescer e

Vou
de grande
valor ao f
forma co
sário perm

icado pessoal. Seguida-
e não está muito bem
dos que se referem às
que se integram nas
convicções.

e aprendi e cujo signi-
e relações com as pessoas
que quem sou. Não serve
mento em que estou
como se soubesse as
de nada agir como se
nado momento sinto
como se estivesse cheio
como a um nível muito
Não me serve de nada

que nunca achei que
pessoas tentar manter
a superfície quando
diferente. Creio que
para estabelecer
acrescentar que,
quando, nem sempre
me que a maior
dos momentos em
se explicam pelo
amento se situou,
idade os meus

descobri que
quando posso ser
mar-me mais
antigamente
compreender
uma impressão
sinto abor-

recido e sem interesse pelo que se está a passar, ou que estou ansioso por compreender um indivíduo ou que tenho um sentimento de ansiedade ou de temor nas minhas relações com ele. Todas estas diferentes atitudes são sentimentos que eu julgo poder ouvir em mim mesmo. Poder-se-ia dizer, por outras palavras, que tenho a impressão de me ter tornado mais capaz de me deixar ser o que sou. Tornou-se mais fácil para mim aceitar-me a mim mesmo como um indivíduo irremediavelmente imperfeito e que, com toda a certeza, nem sempre actua como eu gostaria que actuasse.

Tudo isto pode parecer uma direcção muito estranha a seguir. Parece-me que é válida pelo curioso paradoxo que encerra, pois, quando me aceito a mim mesmo como sou, estou a modificar-me. Julgo que aprendi isto junto dos meus pacientes, bem como através da minha experiência pessoal. Não podemos mudar, não nos podemos afastar do que somos. Enquanto não aceitarmos profundamente o que somos. Então a mudança parece operar-se mesmo sem termos consciência disso.

Uma outra consequência desta aceitação de mim mesmo é que as relações se tornam reais. As relações reais têm o carácter apaixonante de serem vitais e significativas. Se eu posso aceitar o facto de estar irritado ou aborrecido com um paciente ou com um estudante, então sou capaz de me dispor muito melhor para aceitar as reacções que a minha atitude provoca. Torno-me assim capaz de aceitar a alteração da experiência e dos sentimentos que tanto se manifestam nele como em mim. A tendência das relações reais é mais para se modificarem do que para se manterem estáticas.

Por isso é que eu acho que é eficaz permitir-me ser o que sou nas minhas atitudes; conhecer quando me aproximo dos limites da resistência ou da tolerância e aceitar isso como um facto; conhecer quando desejo moldar ou manipular as pessoas e reconhecer isso como um facto em mim. Gostaria de ser capaz de aceitar estes sentimentos como aceito os sentimentos de entusiasmo, de interesse, de tolerância, de bondade, de compreensão, que também são uma parte muito real de mim. É unicamente quando aceito todas estas atitudes como um facto, como fazendo parte integrante de mim, que as minhas relações com as outras pessoas se tornam no que são e podem crescer e transformar-se com maior facilidade.

Vou agora abordar um aspecto central que aprendi e que se revestiu de grande importância para mim. Pode exprimir-se assim: atribuo um enorme valor ao facto de poder permitir-me a mim mesmo compreender uma outra pessoa. A forma como traduzi esta afirmação pode parecer-vos estranha. Será necessário permitir a si mesmo compreender outra pessoa? Penso que sim. A nossa

primeira reacção à maior parte das afirmações que ouvimos aos outros é uma apreciação imediata, é mais um juízo do que uma tentativa de compreensão. Quando alguém exprime um sentimento, uma atitude ou uma opinião, a nossa tendência é julgar imediatamente, na maioria das vezes: «É justo», ou «que estupidez!», «não tem sentido», «é falso», «não está bem». Raramente permitimos a nós mesmos *compreender* precisamente o que significa para essa pessoa o que ela está a dizer. Julgo que esta situação é provocada pelo facto da compreensão implicar um risco. Se me permito a mim mesmo compreender, na realidade, uma outra pessoa, é possível que essa compreensão acarrete uma alteração. E todos nós temos medo de mudar. Por isso, como afirmei, não é fácil permitir a si mesmo compreender outra pessoa, penetrar inteiramente, completamente e com simpatia no seu quadro de referência. É mesmo uma coisa muito rara.

A compreensão é duplamente enriquecedora. Quando trabalho com pacientes perturbados, verifico que compreender o mundo estranho de uma pessoa psicótica, ou compreender e sentir as atitudes de um indivíduo que tem a impressão de que a sua vida é demasiado trágica para poder ser suportada, ou compreender um homem que se sente indigno e inferior — cada um destes aspectos da compreensão me enriquece. Estas experiências modificam-me, tornam-me diferente e, segundo creio, mais sensível. Mas talvez o que mais importa é que a minha compreensão dessas pessoas lhes vai permitir modificarem-se. Permite-lhes assumirem os seus próprios temores, os pensamentos estranhos, os sentimentos trágicos e os desânimos, tão bem como os seus momentos de coragem, de bondade, de amor e de sensibilidade. É tanto experiência sua como é minha que, quando alguém compreende perfeitamente esses sentimentos, se torna possível aceitá-los em si mesmo. Descobre-se a partir desse momento que se deu uma modificação nos nossos sentimentos e na nossa própria pessoa. Quer se trate de compreender uma mulher que crê firmemente que tem na cabeça um gancho com o qual os outros a arrastam, ou de um homem que julga que ninguém está tão isolado, tão separado de todos como ele, essa compreensão tem valor para mim. O que, porém, é sobretudo importante é que o facto de ser compreendido assume um valor muito positivo para esses indivíduos.

Outra experiência foi para mim extremamente importante: *verifiquei que me enriquece abrir canais através dos quais os outros possam comunicar os seus sentimentos, a sua particular percepção do mundo. Consciente de que a compreensão compensa, procuro reduzir as barreiras entre os outros e mim, para que eles possam, se for esse o seu desejo, revelar-se mais profundamente.*

Existe na relação para tornar mais própria atitude, e possível a comunicação ele é para si mesmo também auxilia.

Como professor sempre queto revelar. É essa a um clima em que ter opiniões diferentes aos estudantes «fol» e pessoalmente em ou não vão ao encontro do professor ou a Estas folhas de r Por vezes, as mesmas opostas. U ambiente da aula mesma semana d parece-me o melhor nós que suportam da autoridade, estão condicionados apontamentos e de é necessário dizer dos nossos hábitos, tão claramente op quecedora.

Verifiquei que o de orientador ou os motivos de receber livremente o que mitiu rever completa orientação de grupo

Fiz ainda um trabalho de consel breve do seguinte

servimos aos outros é uma tentativa de comunicação, uma atitude ou uma coisa maior das vezes: «é falso», «não está precisamente o que é que esta situação é». Se me permito a pessoa, é possível que nós temos medo de mesmo compreender com simpatia no seu

Quando trabalho com um indivíduo que para poder ser suportado e inferior — cada uma destas experiências são mais sensível. Mas não dessas pessoas lhes os seus próprios teóricos e os desânimos, de amor e de que, quando alguém possível aceitá-los que se deu uma modificação. Quer se trate de uma cabeça um gancho que julga que ninguém uma compreensão tem é que o facto de para esses indivíduos.

importante: verifiquei se eu comunicar os seus e de que a compreen- dos outros e mim, para a profundamente.

Existe na relação terapêutica um determinado número de processos para tornar mais fácil ao paciente comunicar-se. Eu posso, com a minha própria atitude, criar uma segurança na relação, o que torna muito mais possível a comunicação. Uma sensibilidade na compreensão que o vê como ele é para si mesmo e que o aceita como tendo tais percepções e sentimentos também auxilia.

Como professor, todavia, encontrei igualmente o mesmo enriquecimento sempre que abri uma via através da qual os outros se pudessem revelar. É essa a razão por que tento, muitas vezes em vão, criar na aula um clima em que se possam exprimir os sentimentos, onde cada um possa ter opiniões diferentes das do professor ou dos colegas. Pedi muitas vezes aos estudantes «folhas de reacção», nas quais se podiam exprimir individual e pessoalmente em relação ao curso. Aí eles podem indicar se as aulas vão ou não vão ao encontro das suas necessidades, podem dizer o que sentem do professor ou apontar as dificuldades pessoais que o curso lhes levanta. Estas folhas de reacção não têm quaisquer efeitos para a classificação. Por vezes, as mesmas sessões de um curso suscitam experiências diametralmente opostas. Um estudante diz: «Sinto uma repulsa indefinível pelo ambiente da aula». Um outro, estudante estrangeiro, falando sobre a mesma semana do mesmo curso, diz: «O método empregado nas aulas parece-me o melhor, o mais fecundo e científico. Mas, para pessoas como nós que suportamos há muito, muito tempo, o estilo magistral, o método da autoridade, este novo processo é incompreensível. As pessoas como nós estão condicionadas para ouvir o professor, tomar passivamente os nossos apontamentos e decorar o que nos marcam de bibliografia para exame. Não é necessário dizer que é preciso muito tempo para nos desembaraçarmos dos nossos hábitos, mesmo se são infecundos e estéreis». Abrir-me a reacções tão claramente opostas foi para mim uma experiência extremamente enriquecedora.

Verifiquei que o mesmo acontecia em grupos onde o meu papel era o de orientador ou onde me encaravam como chefe. Eu procurava reduzir os motivos de receio ou de defesa para que as pessoas pudessem comunicar livremente o que sentiam. Foi uma experiência apaixonante e que me permitiu rever completamente as minhas opiniões sobre o que poderia ser a orientação de grupo. Não posso, contudo, alargar-me aqui sobre esta matéria.

Fiz ainda uma outra experiência muito importante durante o meu trabalho de conselheiro psicológico. Posso evocá-la de uma maneira muito breve do seguinte modo: é sempre altamente enriquecedor poder aceitar outra pessoa.

Verifiquei que não há nada mais fácil para aceitar verdadeiramente uma pessoa e os seus sentimentos do que compreendê-la. Poderei realmente permitir que outra pessoa sinta hostilidade em relação a mim? Poderei aceitar a sua irritação como uma parte real e legítima de si mesma? Poderei aceitá-la quando ela encara a vida e os seus problemas de uma forma completamente diferente da minha? Poderei aceitá-la quando tem para mim uma atitude positiva, quando me admira e me toma como modelo? Tudo isto está englobado na aceitação e não se torna coisa fácil. Parece-me que é uma atitude cada vez mais frequente de todos nós na nossa cultura julgar da seguinte maneira: «Todas as outras pessoas deviam sentir, pensar e acreditar nas mesmas coisas que eu». Todos nós achamos muito difícil permitir aos nossos filhos, aos nossos pais ou família terem uma atitude diferente em relação a determinadas questões e problemas. Não queremos permitir aos nossos pacientes ou aos nossos estudantes que tenham uma opinião diferente da nossa ou que utilizem a sua experiência da maneira pessoal que lhes é específica. À escala nacional, não queremos permitir que outra nação pense ou reaja de uma forma diferente da nossa. Acabei, no entanto, por reconhecer que estas diferenças que separam os indivíduos, o direito que cada pessoa tem de utilizar a sua experiência da maneira que lhe é própria e de descobrir o seu significado, tudo isto representa as potencialidades mais preciosas da vida. Qualquer pessoa é uma ilha, no sentido muito concreto do termo; a pessoa só pode construir uma ponte para comunicar com as outras ilhas se primeiramente se dispôs a ser ela mesma e se lhe é permitido ser ela mesma. Descobri que é quando posso aceitar uma outra pessoa, o que significa especificamente aceitar os sentimentos, as atitudes e as crenças que a constituem como elementos integrantes reais e vitais, que eu posso ajudá-la a tornar-se pessoa: e julgo que há nisto um grande valor.

Poderá ser difícil comunicar a nova descoberta que fiz. Consiste nisto: quanto mais aberto estou às realidades em mim e nos outros, menos me vejo a tentar a todo o custo remediar as coisas. Quanto mais eu tento ouvir-me e estar atento ao que experimento no meu íntimo, quanto mais procuro ampliar esta mesma atitude de escuta dos outros, maior respeito sinto pelos complexos processos da vida. É esta a razão por que cada vez me sinto menos inclinado a remediar as coisas a todo o custo, marcar os objectivos, modelar as pessoas, manipulá-las e impeli-las no caminho que eu gostaria que seguissem. Sinto-me muito mais feliz simplesmente por ser eu mesmo e deixar os outros serem eles mesmos. Tenho uma nítida percepção de que esta perspectiva

deve parecer
procurarmos
moldar os o
ensinarmos a
Para quê a
sentimos? Co
como o que
serão em par
Contudo
quanto mais
plexidades d
dade em min
É de facto p
aceita ser ele
com quem el
intensamente
fundas que a

Permita
captei e que
com as min
maneira mui

Um dos
e que continu
uma activida
Por outras pa
de uma situaç

Durante
que pareciam
dúvidas. Mas
boas», mesmo
sensação de is

Descobri
intelectual ac
ainda, descob

³ O termo
ficar simultânear
Neste conceito s
do indivíduo —

deve parecer muito estranha, quase oriental. Para que serve a vida se não procurarmos agir sobre os outros? Para que serve a vida se não tentarmos moldar os outros aos nossos objectivos? Para que serve a vida se não lhes ensinarmos aquelas coisas que *nós* pensamos que os outros deviam saber? Para quê a vida se não os levamos a agir e a sentir como nós agimos e sentimos? Como se pode conceber um ponto de vista assim tão inactivo como o que estou a exprimir? Tenho a certeza de que atitudes como estas serão em parte a reacção de muitos de vós.

Contudo, o aspecto paradoxal da minha experiência é o de que, quanto mais me disponho a ser simplesmente eu mesmo em todas as complexidades da vida e quanto mais procuro compreender e aceitar a realidade em mim mesmo e nos outros, tanto mais sobrevêm as transformações. É de facto paradoxal verificar que, na medida em que cada um de nós aceita ser ele mesmo, descobre não apenas que muda, mas que as pessoas com quem ele tem relações mudam igualmente. Foi pelo menos o que mais intensamente vivi na minha experiência e uma das conclusões mais profundas que aprendi tanto na minha vida pessoal como profissional.

Permitam-me que volte agora a outros aspectos fundamentais que captei e que se referem, em menor grau, às relações, e que têm mais a ver com as minhas próprias acções e valores. O primeiro exprime-se de uma maneira muito breve: posso ter confiança na minha experiência.

Um dos princípios fundamentais que levei muito tempo a reconhecer e que continuo ainda a aprofundar é a descoberta de que, quando *sinto* que uma actividade é boa e que vale a pena prosseguir-la, *devo* prosseguir-la. Por outras palavras, aprendi que a minha apreciação total «organísmica»³ de uma situação é mais digna de confiança do que o meu intelecto.

Durante toda a minha vida profissional fui levado a seguir direcções que pareciam ridículas aos outros e sobre as quais eu próprio tinha muitas dúvidas. Mas nunca lamentei seguir as direcções que eu «sentia serem boas», mesmo se frequentemente experimentasse por algum tempo uma sensação de isolamento ou de ridículo.

Descobri que sempre que confiava num sentimento interno e não intelectual acabava por encontrar a justeza da minha acção. Mas, mais ainda, descobri que quando segui um desses caminhos não convencionais

³ O termo *organismic* é muito frequente em Rogers, quando este procura significar simultaneamente a realidade anímica e orgânica em interacção com o meio ambiente. Neste conceito se concentram os diversos aspectos que integram a totalidade biopsíquica do indivíduo — N. T.

porque o sentia bom e verdadeiro, depois, passados cinco ou dez anos, muitos dos meus colegas se juntavam a mim, de maneira que desaparecia o sentimento de isolamento.

Fui assim a pouco e pouco confiando cada vez mais profundamente nas minhas reacções totais e descobri que as posso utilizar para orientar o meu pensamento. Comecei a ter um respeito maior por esses pensamentos vagos que me ocorrem de tempos a tempos e que *sinto* como importantes. Sinto-me inclinado a pensar que essas ideias um pouco obscuras ou essas intuições me levam a penetrar em campos importantes. Confio assim na totalidade da minha experiência, a que acabo por atribuir mais sabedoria do que ao meu intelecto. Será certamente falível, mas creio que o é menos do que o meu espírito consciente isolado. A minha atitude é muito bem expressa pelo artista Max Weber quando este diz: «Ao prosseguir os meus humildes esforços de criação, dependo numa grande medida daquilo que ainda não sei e daquilo que ainda não fiz».

Estreitamente ligada a este aspecto, como seu corolário, está a seguinte asserção: a apreciação dos outros não me serve de guia. Os juízos dos outros, embora devam ser ouvidos, e tomados em consideração pelo que são, nunca me poderão orientar. Foi uma coisa que tive dificuldade em aprender. Lembro-me do choque que sofri, quando era novo, ao ouvir um homem muito ponderado e erudito, que me parecia ser um psicólogo muito mais competente e conhecedor do que eu, dizer-me que estava a cometer um erro ao interessar-me pela psicoterapia. Isso nunca me poderia levar a parte alguma e, como psicólogo, nem teria oportunidade para exercê-la.

Alguns anos mais tarde fiquei perturbado ao aperceber-me de que aos olhos de uns quantos eu era um impostor, um pouco como alguém que praticasse medicina sem para isso estar qualificado, o autor de uma espécie de terapia muito superficial e perigosa, animado por uma vontade de poder, um místico, etc. Senti-me igualmente preocupado com os elogios que também eram exagerados. No entanto, não me senti demasiado afectado com isso porque acabei por achar que apenas uma pessoa (pelo menos enquanto eu estiver vivo e talvez para sempre) pode saber que eu procedo com honestidade, com aplicação, com franqueza e com rigor, ou se o que faço é falso, defensivo e fútil. E essa pessoa sou eu mesmo. Sinto-me feliz por ouvir exprimir testemunhos sobre aquilo que faço, criticar amigavelmente ou com hostilidade, elogiar, sinceramente ou com a intenção de adular. Contudo, não posso delegar em ninguém o cuidado de avaliar essas afirmações ou de determinar a sua significação ou a sua utilidade.

Depois de
outra descob
suprema autori
a validade. N
minhas próp
É sempre à e
da verdade, i

Nem a
nem as revel
relativamente

A minha
mais «primá
nível inferior
de autoridade
teoria de psi
sulentos, se fa
então o grau
das as citada

Vejamos
uma ordem na
ficação, uma
riência. Foi
me entregar,
esta curiosid
enorme amo
blicar o meu
a formular o
coisa de que
procurar, a
contrado ao
teorias para
para project
ser mais uma

Foi assi
científica e
encontrar um

Depois do que acabo de dizer, não ficareis surpreendidos com uma outra descoberta minha que passo a descrever: a experiência é, para mim, a suprema autoridade. A minha própria experiência é a pedra de toque de toda a validade. Nenhuma ideia de qualquer outra pessoa, nem nenhuma das minhas próprias ideias, têm a autoridade que reveste a minha experiência. É sempre à experiência que eu regresso, para me aproximar cada vez mais da verdade, no processo de descobri-la em mim. *Verdade?*

Nem a Bíblia, nem os profetas — nem Freud, nem a investigação — nem as revelações de Deus ou dos homens — podem ganhar precedência relativamente à minha própria experiência directa.

A minha experiência reveste-se da maior autoridade porque se torna mais «primária», para empregar um termo da semântica, pois é no seu nível inferior que a hierarquia da experiência apresenta o maior carácter de autoridade. Se leio um estudo teórico de psicoterapia, se formulo uma teoria de psicoterapia baseada no meu trabalho pessoal com os meus consultentes, se faço uma experiência directa de psicoterapia com um paciente, então o grau de autoridade cresce na mesma ordem em que foram alinhadas as citadas experiências.

Busca de sentido?!

Vejamos uma outra descoberta pessoal: sinto-me satisfeito em descobrir uma ordem na minha experiência. Parece-me inevitável procurar uma significação, uma ordem e uma legitimidade em toda a acumulação de experiência. Foi este tipo de curiosidade, à qual me sinto muito satisfeito por me entregar, que me levou às principais formulações que apresentei. Foi esta curiosidade que me levou a procurar uma determinada ordem no enorme amontoado de dados clínicos sobre a criança, incitando-me a publicar o meu livro *The Clinical Treatment of the Problem Child*. Ela levou-me a formular os princípios gerais que julgo serem pertinentes em psicoterapia, coisa de que dão testemunho inúmeros livros e revistas. Ela levou-me a procurar, a verificar os diferentes tipos de legitimidade que creio ter encontrado ao longo da minha experiência. Ela levou-me à elaboração de teorias para estabelecer uma ordem naquilo que já tinha sido vivido e para projectar essa ordem em novos campos por explorar onde poderia ser mais uma vez posta à prova.

Foi assim que acabei por considerar ao mesmo tempo a investigação científica e o processo da construção teórica como tendo por objectivo encontrar uma ordem interna nas experiências significativas. A investigação

é um esforço persistente e disciplinado para conferir um sentido e uma ordenação aos fenómenos da experiência subjectiva. A justificação desse esforço consiste no facto de ele conferir um sentimento de satisfação por nos apercebermos da ordem do mundo e porque a compreensão das relações ordenadas que se manifestam na natureza conduz a resultados enriquecedores.

Pude, por este motivo, compreender a razão por que me dedicava à investigação e à elaboração de teorias: a satisfação de uma necessidade de captar uma ordem e uma significação, necessidade subjectiva que me é congénita. Em determinados momentos, dediquei-me à investigação por outros motivos: para satisfazer os outros, para convencer adversários e pessoas cépticas, para avançar na minha profissão, para conquistar prestígio, e por outras razões menos nobres. Estes erros na minha capacidade de julgar e na minha actividade apenas me serviram para ficar convencido de que só existe uma razão para prosseguir a actividade científica: a satisfação da necessidade que em mim existe de encontrar uma significação.

Uma outra aquisição que me foi difícil reconhecer pode resumir-se em quatro palavras: *os factos são amigos*.

Sempre experimentei um grande interesse pelo facto de a maior parte dos psicoterapeutas, de modo particular os psicanalistas, se terem sempre recusado a efectuar um estudo científico da sua terapia ou a permitir que outros o fizessem. Sou capaz de compreender essa reacção porque eu próprio a senti. De modo particular nas nossas primeiras investigações, recordo-me da ansiedade que sentia enquanto aguardava que surgissem os primeiros resultados. Suponhamos que as nossas hipóteses eram incorrectas! Suponhamos que nos enganámos nos nossos pontos de vista! Suponhamos que as nossas opiniões não se justificavam! Por vezes, quando olho para trás, compreendo que em alguns momentos os factos me aparecessem como inimigos potenciais, como possíveis mensageiros de desgraça. Levei sem dúvida muito tempo até me convencer de que os factos são sempre amigos. O mínimo esclarecimento que consigamos obter, seja em que domínio for, aproxima-nos muito mais do que é a verdade. Ora aproximar-se da verdade nunca é prejudicial, nem perigoso, nem incómodo. É essa a razão por que, embora deteste ter de rever as minhas opiniões, abandonar a minha maneira de compreender ou de conceptualizar, acabei no entanto por reconhecer, numa grande medida e a um nível mais profundo, que essa penosa reorganização é o que se chama *aprender* e que, por mais desa-

gradável que seja que muito mais de reflexão e de reno no qual as factos. Sinto que aproximarei mui os factos serão m

Importa ago e isto porque ela primir assim: agu diversas vezes qu me exprimia de a exprimir uma porque era único exemplo deste f inconveniente pe Em casos semelha me parecia ser o compreensível pa encontrava eco e de que aquilo qu mesmo sentimen fundamentalmente aos poetas como pess

Resta-me in tudo quanto ten longo destes vint indivíduos com p riência mostrou-me Nas minhas rela que apresentava portamento era eram menos nor sigo afectivamen sou capaz de ac nessa altura vej

rir um sentido e uma
a. A justificação desse
to de satisfação por nos
mpreensão das relações
a resultados enrique-

por que me dedicava à
de uma necessidade de
e subjectiva que me é
me à investigação por
convencer adversários e
, para conquistar pres-
s na minha capacidade
ram para ficar conven-
a actividade científica:
e encontrar uma signi-

nhecer pode resumir-se

o facto de a maior parte
alistas, se terem sempre
rapia ou a permitir que
reacção porque eu pró-
s investigações, recordo-
a que surgissem os pri-
óteses eram incorrectas!
s de vista! Suponhamos
ezes, quando olho para
os me aparecessem como
de desgraça. Levei sem-
factos são sempre amigos.
ja em que domínio for,
ta aproximar-se da ver-
comodo. É essa a razão
e opiniões, abandonar a
fizar, acabei no entanto
vel mais profundo, que
e que, por mais desa-

gradável que seja, conduz sempre a uma apreensão mais satisfatória, por-
que muito mais adequada, da vida. Assim, actualmente, um dos objectos
de reflexão e de especulação que me está a tentar cada vez mais é um ter-
reno no qual as minhas ideias preferidas *não* me parecem provadas pelos
factos. Sinto que, se conseguir abrir um caminho através do problema, me
aproximarei muito mais plenamente da verdade. Tenho a certeza de que
os factos serão meus amigos.

Importa agora citar uma das minhas descobertas mais enriquecedoras,
e isto porque ela me faz sentir mais próximo dos outros. Poder-se-ia ex-
primir assim: aquilo que é mais pessoal é o que há de mais geral. Aconteceu-me
diversas vezes que, ao falar com colegas ou com estudantes, ou ao escrever,
me exprimia de uma maneira tão pessoal que tinha a impressão de estar
a exprimir uma atitude que, provavelmente, ninguém compreenderia,
porque era unicamente minha. Dois escritos meus podem servir como
exemplo deste facto: o Prefácio de *Client-Centered Therapy* (considerado
inconveniente pelos editores) e um artigo intitulado «Persons or Science».
Em casos semelhantes, descobri quase sempre que o sentimento que a mim
me parecia ser o mais íntimo, o mais pessoal e, por conseguinte, o menos
compreensível para os outros, acabava por mostrar ser uma expressão que
encontrava eco em muitas outras pessoas. Acabei por chegar à conclusão
de que aquilo que há de único e de mais pessoal em cada um de nós é o
mesmo sentimento que, se fosse partilhado ou expresso, falaria mais pro-
fundamente aos outros. Isto permitiu-me compreender os artistas e os
poetas como pessoas que ousam exprimir o que há de único neles.

Resta-me indicar uma lição que aprendi e que está talvez na base de
tudo quanto tenho vindo a dizer. Vi-me forçado a aceitá-la sempre ao
longo destes vinte e cinco anos em que tentei ser de algum préstimo para
indivíduos com perturbações pessoais. A lição é simplesmente esta: a expe-
riência mostrou-me que as pessoas têm fundamentalmente uma orientação positiva.
Nas minhas relações mais profundas em psicoterapia, mesmo com aqueles
que apresentavam as mais perturbantes atitudes, com aqueles cujo com-
portamento era o mais anti-social possível, com aqueles cujos sentimentos
eram menos normais, a afirmação continua a ser verdadeira. Quando con-
sigo afectivamente compreender os sentimentos que exprimem, quando
sou capaz de aceitá-los como personalidades distintas, como é seu direito,
nessa altura vejo que tendem a orientar-se em determinadas direcções.

E quais são essas direcções que os seus movimentos subentendem? As palavras que julgo descreverem com maior verdade essa direcção são palavras como: positiva, construtiva, tendente à actualização da pessoa, progredindo para a maturidade e para a socialização. Acabei por me convencer de que quanto mais um indivíduo é compreendido e aceite, maior tendência tem para abandonar as falsas defesas que empregou para enfrentar a vida, e para progredir numa via construtiva.

Eu não gostaria de ser mal compreendido. Não tenho uma visão ingenuamente optimista da natureza humana. Tenho perfeita consciência do facto de que, pela necessidade de se defender dos seus terrores íntimos, o indivíduo pode vir a comportar-se de uma maneira incrivelmente feroz, horrorosamente destrutiva, imatura, agressiva, anti-social, prejudicial. Mas não deixa de ser verdade que o trabalho que levo a cabo com indivíduos desse género, a pesquisa e a descoberta das tendências que estão orientadas muito positivamente neles todos, ao mais profundo nível, constituem um dos aspectos mais animadores e revigorantes da minha experiência.

Permitam-me que conclua esta longa lista com um último aspecto, que pode exprimir-se de uma maneira breve como segue: a vida, no que tem de melhor, é um processo que flui, que se altera e onde nada está fixado. É nos meus pacientes e em mim mesmo que descubro que a vida é mais rica e mais fecunda quando aparece como fluxo e como processo. Esta descoberta provoca uma fascinação e, ao mesmo tempo, um certo temor. Quando me deixo levar pelo fluir da minha experiência que me arrasta para a frente, para um fim de que estou vagamente consciente, é então que me sinto melhor. Vogando assim ao sabor da corrente complexa das minhas experiências, tentando compreender a sua complexidade em permanente alteração, torna-se evidente que não existem pontos fixos. Quando consigo abandonar-me completamente a esse processo, é claro que não pode haver para mim nenhum sistema fechado de crenças, nenhum campo imutável de princípios a que me agarrar. A vida é orientada por uma compreensão e por uma interpretação variáveis da minha experiência. A vida é sempre um processo de devir.

Penso que é agora possível ver claramente por que razão não existe filosofia, crença ou princípios que eu possa encorajar ou persuadir os outros a terem ou a alcançarem. Não posso fazer mais do que tentar viver segundo a minha própria interpretação da presente significação da minha experiência, e tentar dar aos outros a permissão e a liberdade de desenvolverem a sua

própria liber
significativa d

Se existe
creio, converg
isto o que apr

subentendem? As
direcção são
da pessoa,
Acabei por me con-
cedido e aceite, maior
empregou para en-

tenho uma visão in-
perfeita consciência
seus terrores íntimos,
incrivelmente feroz,
social, prejudicial. Mas
cabo com indivíduos
que estão orientadas
nível, constituem um
experiência.

um último aspecto,
que: a vida, no que tem
muito fixado. É nos meus
vida é mais rica e mais
mesmo. Esta descoberta
certo temor. Quando
que me arrasta para a
ciente, é então que me
e complexa das minhas
cidade em permanente
fixos. Quando consigo
aro que não pode haver
nhum campo imutável
por uma compreensão
ciência. A vida é sempre

que razão não existe
ou persuadir os outros
que tentar viver segundo
da minha experiência,
de desenvolverem a sua

própria liberdade interior para que possam atingir uma interpretação significativa da sua própria experiência.

Se existe uma verdade, este livre processo individual deverá, assim o creio, convergir para ela. E, dentro de certos limites, parece-me ter sido isto o que aprendi da experiência.

no direito
aprender
to tipo
eleito para

As palavras
definitivas
definitivas