

CARL ROGERS E TERESA D'ÁVILA: UM ESTUDO COMPARATIVO SOBRE A NATUREZA DO PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO

CARL ROGERS AND TERESA OF AVILA: A COMPARATIVE STUDY ON THE NATURE OF THE PROCESS OF SELF-KNOWLEDGE

Sandra Souza
Adriana Raquel Negrão Duarte
Teresa D'Ávila Costa Fernandes
Universidade Federal da Paraíba
Raquel Pereira Belo
Universidade Federal do Piauí

Resumo: Quais etapas passam as pessoas que se submetem a um processo de mudança? Este artigo reflete acerca da natureza do processo do autoconhecimento, sob a comparação entre uma perspectiva espiritual e uma científica. A primeira terá como referência as fases descritas por Santa Teresa D'Ávila, em seu livro *Castelo interior ou moradas* e a segunda baseia-se na descrição de Carl Rogers, em seu livro *Tornar-se Pessoa*. Apesar das diferenças epistemológicas e ontológicas, em ambas as análises, foi possível verificar similitudes nas fases do processo de mudança em direção a modos específicos de ser e de funcionar existencialmente.

Palavras-chave: Autoconhecimento; Processo Terapêutico; Carl Rogers; Teresa D'Ávila.

Abstract: What stages do people who undergo a changing process go through? This article deals with self-knowledge and its nature process, under the comparison between a spiritual perspective and a scientific one. The first will have as reference the phases described by St. Teresa of Avila; in her book "The Interior Castle" and the second, is based on the description by Carl Rogers; in his book "On Becoming a Person". Despite the epistemological and ontological differences; it was possible, on both analysis, verify the similarities in the phases of the changing process towards the specific ways of being and behave existentially.

Keywords: Self-knowledge; Therapeutic Process; Carl Rogers; Teresa of Avila

Introdução

A lógica condutora da existência de etapas no caminho da transformação de quem se propõe a enveredar no autoconhecimento pode ser encontrada tanto por meio do processo psicoterápico como na vivência humana da espiritualidade, como é o caso, por exemplo, da vivência mística/religiosa de Santa Teresa D'Ávila.

Embora existam estudos interessados em fazer a conexão entre a psicoterapia e a espiritualidade ou mesmo a necessidade de

considerar a psicoterapia como possibilidade de pensar o surgimento das questões espirituais, o presente trabalho objetiva apenas evidenciar a relação entre dois processos de autoconhecimento aparentemente distintos (espiritual e científico), mas que apresentam pontos de similaridade nas etapas. A esse respeito vale lembrar Amatuzzi (1993) quando pontua a existência de padrões em processos de mudança, sendo algo observado não só na Psicologia.

A perspectiva espiritual aqui analisada teve como referência as fases descritas por Santa Teresa D'Ávila, em seu livro "Castelo Interior ou

moradas” (1577/1981) e a perspectiva científica baseia-se na descrição de Carl Rogers, em seu livro “Tornar-se Pessoa” (1961/2009). Embora fique evidente que se trate de diferenças epistemológicas e ontológicas, interessa-nos apenas enfatizar os aspectos reveladores de similitude a respeito da natureza do processo do autoconhecimento em si. Para tanto, serão descritas as etapas propostas por estas duas vertentes.

Carl Rogers e os Estágios da Psicoterapia: a Ciência como um Caminho

Carl Ransom Rogers nasceu dia 8 de Janeiro de 1902, em Oak Park, EUA e foi um dos representantes da Terceira Força em Psicologia, o movimento humanista, e desenvolveu uma teoria das relações interpessoais e da dinâmica do comportamento humano denominada de Abordagem Centrada na Pessoa.

Esta abordagem enfatiza primeiramente o ser humano, a pessoa, ao invés do comportamento. Acredita-se que o ser humano é um ser tendente a um constante processo de construção, atualização, crescimento, e que vivencia também experiências transcendentais, de transformação.

A crença básica é a de que o ser humano possui, no cerne de sua existência, uma natureza essencialmente positiva. Apesar de haver “empecilhos” em nosso dia-a-dia, os quais dificultam o estabelecimento do nosso bem-estar, acredita-se que, em ambientes facilitadores, o indivíduo tem a possibilidade e a segura disposição em se desenvolver, crescer e potencializar-se. Sob este prisma, acredita-se que “o ser humano tem a capacidade, latente ou manifesta, de compreender-se a si mesmo e de resolver seus problemas de modo suficiente para alcançar a satisfação e eficácia necessárias ao funcionamento adequado” (ROGERS & KINGET, 1977. p. 39).

Os autores chamam atenção para o fato de que esta capacidade é uma condição natural, portanto, não é produto de aprendizagem ou

educação e que requer certas condições para a atualização, capacidade esta denominada de tendência a atualização do organismo. Trata-se de uma capacidade com a função de assegurar a conservação e o enriquecimento do organismo. No Brasil, alguns estudiosos têm se dedicado a aprofundar esta temática por ser um tema central no processo do desenvolvimento humano (BRANCO, 2008; SOUSA, 2008).

Considerando a necessidade de atualização do potencial humano, Bowen (2008) aponta que a psicoterapia é um processo de recuperação do próprio indivíduo na medida em que este, no decorrer do processo, passa a redescobrir os recursos indispensáveis e essenciais que existem (e que sempre existiram) dentro de si.

Sendo um processo facilitador para o descobrimento desta natureza positiva, vê-se que a psicoterapia é um meio importante para o autoconhecimento, sendo um instrumento para o crescimento individual e, portanto, uma experiência singular que difere de indivíduo para indivíduo. No entanto, apesar de cada um possuir sua própria dinâmica, Rogers (2009) nos informa que a psicoterapia é um processo que obedece a um funcionamento específico. Neste caso, o processo da psicoterapia, em sua natural forma de progresso, satisfaz “uma série de fases que se sucedem segundo uma determinada ordem, mais ou menos idêntica de um cliente para outro” (ROGERS, 2009, p. 86). Contudo, o autor supracitado chegou a conclusão de que o processo, as direções e os pontos de chegada da terapia podem variar de acordo com as orientações terapêuticas. Desta maneira, sua discussão estaria voltada apenas para o processo terapêutico centrado no cliente.

Diante do exposto, podemos fazer menção aos estudos e às detalhadas observações feitas por Carl Rogers que, partindo de um interesse em como se dá o processo terapêutico, quis entender a respeito das modificações de personalidade apresentadas pelo cliente durante o percurso de toda a terapia. Ele observou que a mesma direcionava-se por uma série de fases, marcadas

por determinados tipos de pensamentos e comportamentos do cliente, o qual manifestava no início do processo uma fixidez total, ao passo que, no decorrer do trabalho terapêutico, apresentava uma absoluta fluidez e mobilidade.

É estritamente necessário ressaltar que estas mudanças na personalidade do cliente se tratam de um contínuo, de um movimento constante de modificações, de um processo, ao qual Rogers, em seu livro “Tornar-se Pessoa”, delimitou em sete fases.

Primeira Fase: É marcada por uma resistência por parte do cliente em ir à terapia, julgando-se sadio e isento de quaisquer problemas. Deste modo, nenhum problema pessoal é inicialmente detectado, pois não existe um desejo de mudança por parte do cliente, na medida em que este não vê sentido em ser auxiliado por qualquer tipo de processo terapêutico. O indivíduo tem uma mínima, ou quase nenhuma noção do fluxo de sua vida afetiva. Geralmente é guiado pelo que foi vivido no passado, tornando essas vivências marcos rígidos que irão influenciar nas experiências presentes e futuras. Logo, o indivíduo, nesta etapa, representa-se por padrões de fixidez e imobilidade, e não há abertura às suas próprias experiências.

Segunda Fase: Ainda resistente, o cliente, apesar de começar a reconhecer algumas dificuldades, tende a atribuir seus problemas a terceiros, a fatores externos, dos quais ele não possui parcela de culpa ou responsabilidade. Bowen (2008, p. 54) adere a esta idéia quando afirma: “... os externalizadores tendem a ver os seus problemas e a buscar as soluções fora de si. (...) Eles culpam os outros e sentem-se irados e/ou vitimizados porque os outros não os suprem ou não atendem às suas necessidades”.

Apesar de apresentarem-se um pouco mais flexíveis em expressar e falar sobre seus sentimentos e pensamentos, quando articulam sobre seus problemas costumam implicá-los distantes de si: “o doutor diagnosticou angústia”

em vez de “*eu estou angustiada*” (CAVALCANTE JR., 2008, p. 35), ou seja, os sentimentos são descritos como se não pertencessem à pessoa, ou como se fossem objetos do passado. Seus construtos são rígidos, o que torna ao terapeuta um trabalho difícil, pois se obtém apenas resultados modestos com esses clientes.

Terceira Fase: O indivíduo apresenta um fluir mais leve da expressão do seu eu como um objeto, e esse modo de se ver é percebido como um reflexo advindo de outras pessoas, como se os comportamentos emitidos não pertencessem a si próprio. Podemos evidenciar esta questão no exemplo do autor: “Sou capaz de me sentir sorrindo com suavidade como a minha mãe ou sendo teimoso e seguro de mim como o meu pai – deslizo para a personalidade seja de quem for, mas que não é a minha” (ROGERS, 2009, p. 153).

A pessoa consegue revelar alguns sentimentos, mas descreve-os como se estes também não estivessem presentes, demonstrando, assim, uma dificuldade em relacionar-se com as experiências atuais.

Nos poucos sentimentos expressos, esses também são pouco aceitos, pois as experiências ainda estão atreladas a sentimentos de vergonha, culpa e medo. Já os construtos, apesar de ainda continuarem rígidos, começam a deixar de serem reconhecidos exclusivamente como fatos exteriores, ou seja, o cliente começa a perceber que o que construiu não são fatos estabelecidos, e sim, apenas o modo particular como elaborou aquela experiência. Rogers acredita que muitos clientes iniciam a terapia situados nesta fase, e nela podem permanecer por muito tempo, apenas relatando sentimentos dos quais não sentem verdadeiramente e enxergando-os como objetos.

Quarta Fase: As mudanças de personalidade começam a proceder de forma mais evidente. Os sentimentos começam a ser experienciados como objetos no presente, pois as experiências agora começam a ser menos

determinadas por estruturas do passado, embora demonstradas com certa hesitação.

O indivíduo passa a reconhecer também algumas responsabilidades perante os seus problemas pessoais, embora um “escudo” de proteção seja necessário para ainda suprir modelos que eram idealizados, os quais tentam resistir a qualquer tipo de mudança. Desta forma, começam a surgir aí questionamentos sobre suas construções, sobre o olhar lançado à sua vida, segundo as experiências que sempre cultivou, o que acaba gerando um confronto a respeito da validade sobre suas próprias questões. É a partir deste movimento que o indivíduo começa a reconhecer incoerências nos modelos antes internalizados. Diante disso, a pessoa permite certo grau de afetividade com o terapeuta, apesar de encarar esse tipo de relação como um risco.

Estes comportamentos, segundo Carl Rogers, estão presentes na maior parte do processo da terapia. Ele recorda ainda que uma pessoa nunca está, restritamente, num estágio ou no outro, pois as expressões de um cliente numa dada sessão terapêutica podem abarcar comportamentos que são mais expressos e característicos de outra fase.

Quinta Fase: Refere-se à maleabilidade das construções da experiência do indivíduo, que fica cada vez mais próximo do seu ser orgânico que está em constante movimento. Portanto, muitos aspectos da personalidade do cliente tornam-se móveis (contrariamente à rigidez da primeira fase). Essa maleabilidade, consequência da aceitação da própria pessoa com suas expressões, sentimentos e vivências, permitem uma renovação da liberdade no fluxo orgânico.

Nesse estágio, os sentimentos são percebidos como se acontecessem no momento presente e são expressos livremente pelo cliente. Quando expressamos livremente sentimentos e revelamos emoções que são difíceis de manifestar, os sentimentos ficam a ponto de serem experimentados, proporcionando ao indivíduo uma vivência plena e imediata. Aqui o indivíduo

tem consciência de que sentiu algo, mas não sabe como exprimir claramente esse sentimento. Entretanto, começa a delinear uma compreensão de que o objeto desses conhecimentos vagos está dentro dele e acontece organicamente, sendo muitas vezes revelado por expressões. Nesse sentido, a pessoa tenta captar o termo mais preciso possível para simbolizar a sua experiência.

Em resumo, pode-se dizer, que nesse estágio o indivíduo, num determinado campo das suas construções e significações pessoais, torna-se bem mais flexível, com mais fluidez, dentro de um processo mais movimentado, ao passo em que se sente plenamente aceito.

Sexta Fase: Caracteriza-se pela experimentação de sentimentos que, antes, estavam bloqueados e sua evolução inibida sem fluir para o seu fim pleno. Concomitantemente, nessa fase não há problemas no interior ou no exterior do indivíduo, pois o cliente está vivenciando de maneira subjetiva uma dificuldade sua e esta não é meramente um objeto. Viver os sentimentos, nesse sexto estágio, transforma o processo em algo real. Esse turbilhão de sentimentos, nesse exato momento, é o Eu da pessoa, com uma consciência de si diminuída. É nesse sentido que Rogers (2009, p. 167) afirma: “o eu é, subjetivamente, num momento existencial.”

Outra característica presente nessa fase é a maleabilidade fisiológica, como por exemplo: lágrimas, suspiros, relaxamento muscular, que são sempre bastante evidentes. Um cliente ao falar sobre seus sentimentos mais íntimos e suas emoções pode demonstrá-los não somente através de palavras, mas pode comunicá-los através de seu próprio organismo, por meio de gesticulações como movimentar muito as mãos ou os pés, balançar a cabeça, apresentar relaxamento muscular, melhora na circulação e condutividade dos impulsos nervosos, entre outros. Reações fisiológicas vão depender da situação em que o cliente se encontra ou da experiência que ele estiver relatando.

Enfim, pode-se perceber aqui que o cliente vive o seu problema, conhecendo-o, aceitando-o e, portanto, colocando-o em discussão. Tais vivências reais e imediatas são, de alguma forma, irreversíveis, pois toda vez que ocorrer uma nova experiência do mesmo gênero com o cliente, ela será conscientemente reconhecida pelo que é. Portanto, uma vez que o indivíduo aceita a si e a sua experiência de forma consciente, ela pode ser encarada com eficácia como qualquer outra situação da realidade.

Sétima Fase: O indivíduo já não necessita tanto da ajuda do terapeuta, visto que, o mesmo passou pela sexta etapa do processo que tem uma tendência a irreversibilidade. Esse último estágio ocorre tanto dentro quanto fora da relação terapêutica, em que são experimentados sentimentos novos e imediatos ricos em detalhes, sendo interpretados na sua novidade, no presente e não como passado.

Nessa fase, o cliente procura de uma forma mais clara e consciente saber quem ele é, o que deseja e quais são suas atitudes, mesmo que seja algo desagradável ou que provoquem sentimentos ruins. Há um sentido de aceitação pessoal de tais sentimentos, visto que estes não estão, *a priori*, nos processos conscientes que ocorrem, mas sim na totalidade do processo organísmico.

Os construtos pessoais do cliente são reformulados, provisoriamente, com o objetivo de serem reavaliados pela experiência em curso e se modificam a cada novo acontecimento vivido, visto que as experiências estão em processo permanente de alteração.

De acordo com Rogers, poucos clientes conseguem chegar a esse estágio. No entanto, quando o indivíduo consegue atingi-lo encontra-se englobado em uma dimensão nova, integrando nesse momento a idéia de movimento, de fluxo, de transformação na sua vida psicológica, vivendo seus sentimentos e aceitando-os.

A comunicação flui e não tem bloqueios, pois o indivíduo comunica-se livremente com as

outras pessoas numa relação desconstituída de estereótipos. Também tem consciência de si mesmo, mas não como um objeto e sente-se responsável pelos seus problemas, pela sua vida em constante movimento, tornando-se um processo integrado de transformação. Nesse sentido, pode-se notar que esse processo é atingido quando o indivíduo faz a experiência de ser plenamente aceito.

Observando os estágios de um modo geral e utilizando-se de analogias, pode-se pensar o processo de mudança como um jogo de vídeo-game em que para atingir um estágio mais avançado necessariamente tem que se descobrir os mistérios e ultrapassar as dificuldades inerentes da fase anterior. De modo semelhante, Bowen (1987) exemplifica o processo terapêutico com o mito de Shambala, um reino situado no coração do Himalaia. Para tanto, chegar a este reino implica dizer que os peregrinos Tibetanos devem enfrentar as austeridades do caminho e diversos obstáculos. Para aqueles que conseguem atravessá-los, a recompensa estaria em desfrutar das maravilhas de um lugar sagrado, além de carregar consigo um aprendizado para a vida.

Como a opção pelo caminho da autodescoberta pode ser vivenciado em contextos diversificados, a seguir, será apresentado um exemplo de visão espiritual sobre o autoconhecimento segundo Santa Teresa D'Ávila.

As Moradas de Teresa D'Ávila: a Espiritualidade como um Caminho

Santa Teresa D'Ávila descreve o processo de autodescoberta como um caminhar em direção a um castelo interior. A Santa nasceu em terras de Castela, na cidade de Ávila, cujo cenário lembra um imenso castelo, com muralhas, portões, vigias e torres. Santa Teresa D'Ávila utiliza desse simbolismo para demonstrar o percurso que o homem pode utilizar para um objetivo, o encontro com a alma. Utilizando-se de metáforas, a comparação com o castelo fala do seu principal habitante, que é um Rei, o qual representa simbolicamente a alma. A autora fala de sete

moradas, cada uma com seu significado e nível de consciência, em que todas elas são consideradas um diamante e que se encontram ao redor da morada central, onde habita o Rei.

Teresa D'Ávila foi muito influenciada pelos romances de cavalaria e pelo cenário das cidades de Ávila e Toledo na Espanha (SESÉ, 2008). Em suas comparações, as paixões e os vícios são representados por animais daninhos e selvagens, enquanto que as lagartixinhas que entram por todos os cômodos do castelo são iguais aos devaneios da imaginação. Os moradores do castelo são as faculdades, representadas pela inteligência, vontade, memória, imaginação e os próprios sentidos. Resumidamente, o objetivo seria percorrer os cômodos do castelo para encontrar o divino hóspede, pois Deus habita no recôndito da alma. Esse tratado de Santa Teresa D'Ávila é um guia interior para o imenso mundo íntimo, onde o Criador se encontra com sua criatura, como afirma o Prof. Brandão no prefácio da obra da autora.

Santa Teresa D'Ávila nasceu em 1515 na cidade de Ávila na Espanha em um período de grandes descobertas de continentes. Em uma época de conquistas, de colonizações, etc., a Santa se dedicou a ampliar seu mundo interior. Seu interesse pela espiritualidade iniciou desde a mais tenra idade quando na meninice, junto a um de seus irmãos, lia bastante sobre a vida dos santos (SESÉ, 2008).

Na juventude resolve entrar para o convento das Carmelitas e a partir daí começa sua peregrinação em direção ao sagrado. Fundou a Ordem das Carmelitas Descalças e dedicou boa parte do tempo de sua vida, apesar de acometida por doenças, viajando pelas cidades da Espanha com o objetivo de fundar vários mosteiros.

Estimulada por seus superiores/confessores, Teresa D'Ávila escreve sobre suas experiências nessa peregrinação. Sua ousadia e abertura à experiência a tornam uma mulher guerreira e nadando contra a correnteza da época em suas vivências religiosas. Aliás, os

obstáculos para ela sempre a estimulavam no caminhar, como bem diz Sesé (2008). Extremamente honesta consigo mesma, escreve não só sobre sua peregrinação, mas, sobretudo, sobre suas experiências místicas que, na época, especialmente para a Inquisição, eram escritos que continham ensinamentos perigosos. Seus escritos acabaram chegando à Inquisição.

Teresa D'Ávila é considerada a primeira doutora da igreja e vencendo perseguições mergulha em um horizonte novo, enveredando por um enriquecido processo de autoconhecimento de seu lado humano junto às experiências com o sagrado.

Apesar de ter escrito alguns livros, o vínculo trazido aqui é para sua obra, “Castelo Interior ou Moradas”. Na verdade trata de um guia espiritual de autoconhecimento, que apesar de ter sido escrito no ano de 1577 se mostra muito atual pela sua honestidade e autenticidade dos seus relatos.

A luta nesse percurso é vencer a si mesmo, onde a coragem e a determinação são as principais companheiras de quem se propõe ao caminho. Este é um exemplo típico de quem busca caminhar com os próprios pés independente do “olhar do outro”.

O caminhar é um crescente onde as primeiras moradas se refletem como as mais difíceis de ultrapassar, pois que a zona de perigo tem mais força. Isto é, a atração para se manter fora do castelo é maior do que a força para se encontrar o Eu Superior, ou como diz Teresa D'Ávila, para o matrimônio com Deus.

Os grandes seres que entraram para a história têm uma característica em comum: não têm medo de ser diferentes e de quebrar paradigmas. Santa Teresa D'Ávila segue este rumo, não se importando como o mundo a avaliará em suas descobertas.

A seguir são descritas, de forma resumida, as setes moradas delimitadas por Teresa D'Ávila.

Nas primeiras moradas: Fase em que não nos entendemos. O indivíduo nessa fase vivencia certa alienação de si, pois desconhece seu próprio valor e sabe, apenas por alto, a respeito da existência da alma. Aqui parece difícil a passagem para outros níveis mais profundos do autoconhecimento, uma vez que se pode estar tão preso às coisas exteriores que dão a impressão de não haver a possibilidade de se adentrar em si mesmo; encontra-se, todavia, preso ao mundo exterior. Segundo a Santa, a alma deixa o castelo em mísera condição, pois não se consegue ter um bom governo dele. Os sentidos, as faculdades perturbam bastante. Dois aspectos são importantes: de um lado, a oração e a meditação são o caminho para os outros aposentos do castelo interior; de outro, para continuar progredindo no primeiro aposento é necessário aprofundar o conhecimento de si mesmo.

Nas segundas moradas: O indivíduo já iniciou a entrada no castelo através da oração e começa a entender a importância de não ficar nas primeiras salas. Ainda não abandona o mundo, mas está consciente de que deve se afastar das tentações. Sofre mais do que nas primeiras moradas, pois a alma estava surda e muda. Nessa fase o intelecto está mais vivo, o que para a Santa pode ajudar ou não. O conflito se instala, uma vez que a alma não sabe se volta para a primeira morada ou segue adiante. Observa que fora do castelo não achará paz nem segurança. Percebe o chamamento do Senhor, por meio de sermões, leituras, pessoas, situações, doenças, sofrimentos, etc. Teresa D'Ávila alerta para o fato do indivíduo não se desanimar, quando perceber que se regride nas etapas e para a necessidade de recolher-se em si mesmo. Não se pode deixar de se conhecer para alcançar vãos maiores.

Nas terceiras moradas: A Santa afirma que a alma sente segurança se não recuar no caminho fora iniciado. Começa a se interiorizar mais, pois gosta de ter suas horas de recolhimento. Já passou pelo mais trabalhoso, mas não se dá conta de sua imperfeição. Nesse estágio, a alma experimenta nuances de contentamentos dos demais aposentos e se mobiliza a entrar neles.

Parece importante ter um diretor, como diz Teresa D'Ávila, um guia espiritual a quem se possa recorrer, principalmente se é alguém que já está desapegado de tudo, favorecendo o nosso autoconhecimento. “Vendo seus altos voos, nós nos atrevemos a voar também” (1981, p. 67). Como se está próximo às primeiras moradas, facilmente se pode voltar a elas.

Nas quartas moradas: O que se faz essencial para seguir nas moradas é amar muito e não é pensar muito. Aqui a alma está mais próxima do aposento onde se encontra o Rei. O intelecto não tem capacidade de sugerir sequer uma idéia para exprimi-las adequadamente, visto que a experiência assume o papel de primazia no processo. Às vezes a alma está unida a Deus, mas a imaginação vagueia padecendo e lutando contra os animais ferozes do castelo. Os répteis venenosos raramente penetram nestas moradas, mas se entram, causam mais proveito do que danos. Os sentidos e as coisas externas parecem ir perdendo seus direitos e a alma vai recuperando os seus. Utilizando-se de metáfora, imaginemos a ação de um campo de força que vai perdendo a atração por um pólo, na medida em que vai adquirindo força em direção ao pólo oposto. Trata-se de uma força que parte do centro do castelo, puxando a alma para mais perto da morada central. Até antes dessa morada, a força fora do castelo tinha mais poder de atração, sendo que agora o centro do castelo assume cada vez mais este poder.

A alma sente um recolhimento suave. A repugnância dos sofrimentos vai-se moderando, mas a Santa alerta que nesse ponto, a alma ainda não está formada e necessita de conhecer-se cada vez mais.

Nas quintas moradas: Para Santa Teresa D'Ávila, não há quem saiba falar destas moradas. O intelecto não é capaz de conhecê-las. Inicia-se a Oração de união, todavia essa união ainda não leva ao noivado espiritual. Não penetram lagartixas maiores e a alma está inteiramente morta para o mundo e imersa na grandeza do Senhor. A Santa faz aqui a analogia com a

borboleta. Inicialmente, refere-se a grãos pequenos que, ao serem colocados sobre os ramos das amoreiras, faz com que cada verme, com a boquinha, vai fiando a seda, que sai de si mesmo. Vai tecendo um pequeno casulo. O verme se transforma em uma borboletinha branca. Apesar de já está mais perto do Rei, ainda há desassossego da borboleta, que não pára de voar. Tudo o que vê na terra a descontenta, por conseguinte, não pode voltar para o casulo: tomada de consciência – não é possível deixar de progredir, quem chegou a tão elevado estado. Iniciam-se novos tormentos, e os sofrimentos se apresentam com nova conotação. Aqui não existe paixão. A alma se sente libertada do exterior e os enganos são sutis.

Nas sextas moradas: Nesta oração nada se vê, nem se experimenta com os sentidos ou a imaginação. O indivíduo busca estar cada vez mais só, além de perceber afastamento das demais pessoas. Os sofrimentos passam a vir a partir de murmurações das pessoas conhecidas e até desconhecidas. O senhor envia enfermidades gravíssimas e o sofrimento vem do alto. Dor aguda e ao mesmo tempo saborosa e suave; a alma sente serenidade. Nestas moradas, a alma sente uma presença mais constante do Senhor, deixando-a desperta. Teresa D'Ávila retoma aqui a necessidade de dividir as experiências com alguém muito espiritualizado, mas alerta sobre a necessidade de ser alguém que já trilhou caminho semelhante.

Nas sétimas moradas: Ocorre o que Teresa D'Ávila chama de matrimônio espiritual. A alma permanece sempre no centro de si mesma com seu Deus. Descobrem-se os mistérios e a alma se diferencia das faculdades. Morre a borboletinha, porque sua vida já é Cristo. Cessam os movimentos ordinários das faculdades e da imaginação, as quais não a prejudicam nem lhe tiram a paz. O castelo continua com répteis, mas nenhum entra aqui, pois as paixões estão vencidas. Apesar de estar neste estágio, Teresa D'Ávila afirma que não existe segurança e que ainda aí, poderá cair. Anda-se até mesmo com muito mais temor. Existem sofrimentos e preocupações, mas a

alma está em paz, esta é a principal diferença dessa morada em relação às demais.

Por fim, é importante salientar que se trata de um resumo, onde o foco principal ficou nos aspectos referentes ao processo de autoconhecimento, deixando de se aprofundar nas questões e experiências eminentemente espirituais descritas pela Santa. Portanto, partiu-se de uma dimensão focalizada nos ditames da experiência humana que pudesse aproximar a discussão entre o trabalho de Rogers e de Teresa D'Ávila, resguardando suas respectivas particularidades.

Encontros entre Carl Rogers e Teresa D'Ávila

Tendo como objetivo evidenciar a relação entre dois processos de autoconhecimento aparentemente distintos, mas que apresentam pontos de similaridade nas etapas, o presente estudo buscou abordar a natureza do processo do autoconhecimento, a partir da análise dos estágios do processo terapêutico e de uma perspectiva espiritual. O primeiro ponto em comum é a existência de vários graus de consciência pelos quais a pessoa tem de passar até chegar ao topo e ao centro do próprio ser.

Os autores se dedicaram a desbravar os caminhos do mundo interior e quebraram paradigmas dentro de suas áreas de atuação: Rogers, no campo científico e Teresa D'Ávila no campo da espiritualidade. Por este motivo foram, portanto, alvo de críticas, e no caso da Santa, seus escritos foram parar na Inquisição.

Ambos falam da necessidade de se ter alguém que já trilhou o caminho para que possa facilitar a compreensão e percepção do outro no processo de mudança ao qual se submeteu. Nesse sentido, o autoconhecimento parece ser a chave das grandes descobertas a respeito do potencial de cada indivíduo, a caminho da plena realização de suas potencialidades. Fica evidente essa necessidade de conhecer-se tanto para quem se submete ao processo – o cliente ou o religioso – e para quem facilita – o terapeuta ou o guia espiritual.

No que diz respeito à análise das etapas propriamente ditas, tanto em Rogers quanto em Teresa D'Ávila, a *primeira fase* se caracteriza pela resistência do indivíduo para iniciar o processo. O desconhecimento ou a alienação de si é demonstrado em Rogers quando afirma que o indivíduo quase não tem noção do fluxo de sua vida afetiva, e em Teresa D'Ávila quando o indivíduo tem apenas uma breve e ligeira noção a respeito da existência da alma. No último caso, o indivíduo se encanta com o que acontece fora do castelo e no primeiro, o indivíduo é guiado pelos acontecimentos do passado. Em ambos, o passado influencia a experiência do presente.

No *estágio segundo*, ainda o indivíduo está preso ao passado em ambas as perspectivas, mas já começou a se adentrar no castelo e também no processo terapêutico. Para Rogers existe um pouco mais de flexibilidade ao falar sobre si, mas ainda os problemas são distantes, e para Teresa D'Ávila essa fase gera conflito, uma vez que se fica em dúvida se deve seguir adiante ou recuar no processo.

A expressão do eu como objeto e certa dificuldade em relacionar-se com o que está ocorrendo no presente vem a caracterizar o *terceiro estágio*. Em Teresa D'Ávila isso é reforçado na fácil possibilidade de se voltar ao passado já conhecido. Ela realça a importância de um guia espiritual e que este guia tenha já percorrido um caminho semelhante para que de fato possa acompanhar as descobertas do indivíduo. Como mesmo reflete a autora: “A comunicação espiritual com aqueles que já estão desapegados de tudo é de enorme proveito para conhecermo-nos a nós mesmos. (...) Vendo seus altos vãos, nós nos atrevemos a voar também” (1981, p. 67).

Esse é um ponto central na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), quando se discute sobre a necessidade do terapeuta de fazer o seu próprio trabalho pessoal para que possa ser um facilitador do processo do cliente. Em outras palavras, a limitação do terapeuta pode interferir no crescimento do cliente, limitando-o nesse

caminho. Para Rogers, nessa fase entram muitos clientes na terapia, enquanto que para Teresa D'Ávila será no *quarto estágio* em que entram muitas almas.

Notadamente, a *quarta fase* é de grande importância no processo de autoconhecimento nas duas perspectivas analisadas. Começam a aparecer os primeiros movimentos de mudança, pois as estruturas do passado passam a ser questionadas e têm menos força no presente. As mudanças vão ocorrendo, mas Teresa D'Ávila alerta que a alma ainda não está formada.

Se na fase anterior começam a aparecer os primeiros movimentos de mudança, nesse *quinto estágio*, as transformações acontecem. Aqui a maleabilidade da experiência se manifesta por meio da presentificação dos sentimentos, como bem sinaliza Rogers. A intelectualidade na explicação dos sentimentos desaparece e este aspecto é reforçado em Teresa D'Ávila quando ela fala da incapacidade do intelecto de conhecer esta fase do processo. O indivíduo vai se aproximando cada vez mais de si, observando, inclusive maior contato com seu próprio organismo. Tanto Teresa D'Ávila quanto Rogers evidenciam a transformação do indivíduo, em que a mobilidade é o ponto central. A Santa objetivamente retrata a transformação ao fazer a analogia do surgimento da borboleta, após a morte do verme.

Gradativamente surge a necessidade de maior contato consigo mesmo e com suas experiências, fato que caracteriza o *sétimo estágio*. Fica evidente em Teresa D'Ávila quando ela fala da necessidade que o indivíduo tem de estar cada vez mais só. Esse contato cada vez mais íntimo se expressa em Rogers como o desbloqueio de sentimentos até então presos na vivência. Provavelmente essa introspecção em Teresa D'Ávila se manifesta na aceitação do cliente de seus próprios problemas, aspecto este assinalado por Rogers. Para a primeira há uma percepção de uma presença mais constante do Senhor, enquanto que para o segundo há um maior contato com a própria vida interior do cliente. Rogers evidencia a irreversibilidade do processo a partir do *sexto*

estágio, enquanto que Teresa D'Ávila o evidencia a partir do estágio anterior, *o quinto*.

Na última fase do processo, observa-se que para Teresa D'Ávila existe o encontro com o Criador, enquanto para Rogers o encontro é consigo mesmo; o indivíduo passa a funcionar de forma plena. Essa plenitude pontuada pelos dois apresenta um caráter especial na vivência humana. Isto é, o cliente passa a aceitar a si mesmo de forma integrada, de forma organísmica. Apesar de ser considerada a última fase, não se fala do sentimento de segurança nas experiências vividas. Ao contrário, ambos defendem a idéia de que a segurança não existe, pois a fluidez e a transformação passam a ser uma constante a partir daí. Outro ponto em comum é que os problemas e sofrimentos não deixam de existir, mas sim a forma de vivenciá-los é que se diferencia. A aceitação pessoal engloba toda a vivência, seja ela agradável ou desagradável.

Considerações Finais

A partir das considerações dos dois modos distintos de vivenciar um processo de autoconhecimento (o científico e o espiritual), pode-se pensar sobre a natureza de cada um no que diz respeito a que tipo de homem surge ao final do processo, possivelmente questão esta tratada de forma mais ampla a partir da interseção com outras áreas do conhecimento, como nos fundamentos da antropologia da religião, da sociologia, etc. A partir do estudo atual, podemos destacar algumas questões importantes.

Em primeira instância, fica evidente o caráter da aproximação da experiência de modo cada vez mais profundo como fator eminentemente transformador. Como diz Rogers, observa-se a crescente “consciência da experiência” ou mesmo o “experienciar da experiência”. A passagem de um estágio para o outro, seja em Rogers ou Teresa D'Ávila não depende de conhecimento intelectual e sim de experiência direta que caracteriza a verdadeira sabedoria do existir. Além disto, ao tratar da variabilidade das fases do processo, Rogers afirma

que nunca se está exclusivamente neste ou naquele estágio, porém, levanta a hipótese de uma regularidade: “o terceiro estágio encontrar-se-á raramente antes do segundo, o quarto estágio seguir-se-á raramente ao segundo sem que o terceiro se interponha” (ROGERS, 2009, p. 158).

Estes modos de pensar podem ser compreendidos inclusive sobre o que Yoshida e cols. falam a respeito de estágios, ao defenderem que a passagem de um estágio para outro não se dá de forma linear, mas constituída de recaídas somada ao retorno aos padrões: a mudança ocorre por meio de um movimento em espiral que pode culminar em retornos. Do mesmo modo, Teresa D'Ávila, já nas segundas moradas alerta que não se deve desanimar quando perceber que se regride nas etapas.

De modo geral, os processos de mudanças ora analisados denotam dois aspectos centrais: um caráter universal e singular. No primeiro caso, os indivíduos tendem a passar por etapas bem definidas e no segundo, o modo de passar por elas é que vai se diferenciar de pessoa a pessoa a partir de suas histórias de vida e de sua inserção sócio-cultural. Embora os processos de Rogers e Teresa D'Ávila encontrem muitas similaridades, as diferenças do produto final da vivência humana em cada um indicam ao menos que o objetivo desses modos de ser e sentir não são iguais. De um lado, surge um ser espiritual; de outro, um ser humano em funcionamento pleno, o que não significa dizer que o fenômeno da transcendência e/ou espiritualidade seja excludente no último caso. O próprio Rogers cuidadosamente limita a sua discussão ao processo terapêutico centrado no cliente, concluindo que os processos, as direções e o ponto de chegada variam conforme o tipo de orientação.

Para finalizar, apesar das diferenças epistemológicas e ontológicas, em ambas as análises foi possível verificar similitudes nas fases do processo de mudança em direção a modos específicos de ser e de funcionar existencialmente. Sugerem-se novos trabalhos não apenas teóricos, mas também empíricos para que se possa estudar

mais profundamente a natureza dos processos de mudança em diferentes abordagens. Ademais, estudos futuros podem refletir melhor sobre as

diferenças ontológicas e epistemológicas e o homem que surge como resultados de tais diferenças.

Referências Bibliográficas

AMATUZZI, MM. Etapas do processo terapêutico: um estudo exploratório. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* 1993; 9(1): 1-21.

BOWEN, MCV. Algumas reflexões sobre psicoterapia. In *Humanismo de funcionamento pleno: tendência formativa na abordagem centrada na pessoa – ACP*. FS Cavalcante Jr. & AF Sousa (Org.). Campinas: Alínea, 2008. p. 51-57.

BOWEN, MCV. Psicoterapia: o Processo, o Terapeuta, a Aprendizagem. In *Quando fala o coração: a essência da psicoterapia centrada na Pessoa*. AM Santos, C Rogers & MC Bowen (Org.). Porto Alegre: Artes Médicas, 1987. p. 56-66.

BRANCO, PCC. Organismo: tendência atualizante e tendência formativa no fluxo da vida. In *Humanismo de funcionamento pleno: tendência formativa na abordagem centrada na pessoa – ACP*. FS Cavalcante Jr. & AF Sousa (Org.). Campinas: Alínea, 2008, p.65-95.

CAVALVANTE Jr., F. S. Psicologia Humanista Experiencial. In *Humanismo de funcionamento pleno: tendência formativa na abordagem centrada na pessoa – ACP*. FS Cavalcante Jr. & AF Sousa (Org.). Campinas: Alínea, 2008, p. 21-43.

ROGERS, CR. & KINGET, GM. A noção-chave. In: *Psicoterapia & relações humanas*. CR Rogers & GM Kinget (Org.). Belo Horizonte: Interlivros, 1977. p. 39-56.

ROGERS, C R *Tornar-se pessoa* (MJC. Ferreira & A. Lamparelli, Trad.). São Paulo: Martins Fontes, 2009 (Original publicado em 1961).

SESÉ, B. *Teresa de Ávila: mística e andarilha de Deus*. São Paulo: Paulinas, 2008.

SOUSA, AF. Auto-regulação, tendência atualizante e tendência formativa. In *Humanismo de funcionamento pleno: tendência formativa na abordagem centrada na pessoa – ACP*. FS Cavalcante Jr. & AF Sousa (Org.). Campinas: Alínea, 2008, p. 97-116.

SANTA TERESA DE JESUS. *Castelo Interior ou moradas* (Convento das Carmelitas Descalças, Trad.). Rio de Janeiro: EP, 1981(Original publicado em 1577).

Sobre os autores

Sandra Souza: Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (Programa Integrado de Pós-Graduação em Psicologia Social - UFRN/UFPB). Fez estágio de Doutorando na Universidade Complutense de Madri - Espanha. Professora Adjunto e Supervisora de Estágio com foco na Abordagem Centrada na Pessoa do Departamento de Psicologia da UFPB. E-mail: sandra.souza_psi@yahoo.com.br
Endereço: Departamento de Psicologia - Campus I - Conjunto Castelo Branco I. João Pessoa –PB. CEP: 58000-900

Adriana Raquel Negrão Duarte: Psicóloga clínica com foco na Abordagem Centrada na Pessoa e extensionista do Serviço de Escuta Psicológica da clínica-escola da Universidade Federal da Paraíba. E-mail: adriana.negrao@yahoo.com.br

Teresa D'Ávila Costa Fernandes: Psicóloga clínica com foco na Abordagem Centrada na Pessoa e extensionista do Serviço de Escuta Psicológica da clínica-escola da Universidade Federal da Paraíba. E-mail: davillacf@yahoo.com.br

Raquel Pereira Belo: Doutora em Psicologia pela UFPB (Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social - UFPB). Professora Assistente 1 do Departamento de Psicologia da UFPI. E-mail: quelbello@hotmail.com