

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

ANA PAULA FERREIRA LOPES

**AS CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA HUMANISTA NA
COMPREENSÃO DO PROCESSO DE AUTORREALIZAÇÃO**

Paracatu
2022

ANA PAULA FERREIRA LOPES

**AS CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA HUMANISTA NA COMPREENSÃO
DO PROCESSO DE AUTORREALIZAÇÃO**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Área de concentração: Psicologia Humanista
Orientador: Prof. Msc. Ana Cecília Faria

Paracatu

2022

L864c Lopes, Ana Paula Ferreira.
**As contribuições da psicologia humanista na
compreensão do processo de autorrealização.** / Ana
Paula Ferreira Lopes. – Paracatu: [s.n.], 2022.
35 f.: il.

Orientador: Prof^a. Msc. Ana Cecilia Faria.
Trabalho de conclusão de curso (graduação)
UniAtenas.

1. Autorrealização. 2. Psicologia humanista. 3.
Transcendência. I. Lopes, Ana Paula Ferreira. II.
UniAtenas. III. Título.

CDU: 159.9

ANA PAULA FERREIRA LOPES

**AS CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA HUMANISTA NA COMPREENSÃO
DO PROCESSO DE AUTORREALIZAÇÃO**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Área de concentração: Psicologia Humanista
Orientador: Prof^a. Msc. Ana Cecília Faria

Banca Examinadora:

Paracatu – MG _____ de _____ de 2022.

Prof.^a Msc. Ana Cecília Faria
Centro Universitário Atenas

Prof.^a. Msc. Alice Sodrê dos Santos
Centro Universitário Atenas

Prof.^a. Ma. Hellen Conceição Cardoso Soares
Centro Universitário Atenas

AGRADECIMENTOS

Se torna através dessa oportunidade valorosa e satisfatória o que engrandece a nobre possibilidade de aprender.

Por meio dos que foram dotados de conteúdos importantes e os tornou propícios de serem compartilhados.

Foram momentos de dedicações, experiências e construções científicas que sustentam a capacidade de transformações que torna merecer tendo o mérito de poder auxiliar o próximo de forma simples mas adequada.

Grata a capacidade que me faz no empenho dessa busca realizativa, aonde não tem limites para o conhecimento.

O trabalho é uma forma de tornar explícito e aprimorar o que se está em busca de aprender e me ensinando além do que almejado, sendo pra mim uma superação de próprias expectativas, na formação e transformação de realidade.

Grata a tudo que pude e posso construir ser, e ao saber que vai me dar subsídios para próximos aprendizados, essa etapa é de fundamental importância para as seguintes experiências, momentos, e oportunidades aonde posso ter maior empenho quanto a correspondência do que é emitido por meio da vontade de melhorar sempre mais.

Agradecimento excepcional a Deus e minha família.

RESUMO

O objetivo desse estudo, é compreender a oportunidade que a busca da autorrealização traz quando existe o interesse contínuo em superar as etapas que oferecem o crescimento pessoal adquirido na expectativa de transformação pessoal oferecida por meio da Psicologia Humanista, sendo esta trazendo possibilidades de evolução a partir do âmago, aonde são necessárias o alcance de alguns processos constantes que oferecem transformações de origens em sua própria essência self, e de autorrealização conquistada pelo que o paciente pode adquirir, pela autoatualização que lapída as camadas de personalidade que dificultam a busca de se realizar com êxito, sendo um objetivo que se torna indispensável no cotidiano de quem acredita na transcendência através do que a Psicologia Humanista proporciona junto ao interesse do paciente em tanto compreender como executar esse processo que vem da essência e de um auxílio como suporte psicológico. A Psicologia Humanista credita no potencial e livre arbítrio do indivíduo com a perspectiva do reconhecimento, da coerência de sua própria natureza, independência, auto controle, autoimagem, e congruência com as interligações da hierarquia das necessidades com as emoções corpo e sentimentos acontecendo um desejo que já existe de realização, obtendo níveis mais elevados de potencialidade e natureza o que também decorre da própria história e de suas prioridades, maximizando seu bem estar, habilidades, credibilidade, satisfação e um encontro pessoal consigo mesmo alcançando coordenação e uma construção realística do seu interior, sendo uma construção constante de suas prioridades e escolhas.

Palavras chaves: Autorrealização, Psicologia Humanista, Transcendência

ABSTRACT

The aim of this study is to understand the opportunity that the search for self-realization brings when there is a continuous interest in overcoming the steps that offer personal growth acquired in the desire to improve ever more through humanistic psychology, bringing possibilities of evolution from the core, where it is necessary to reach some constant processes that offer transformations of origins in their own essence, and self-realization conquered by what the patient can acquire, by self-updating that cut the layers of personality that hinder the search to perform successfully, being an objective that becomes indispensable in the daily life of those who believe in transcendence through what the humanist psychology with the interest of the patient in both understanding and performing this process that comes from the essence and an aid as psychological support. Humanist psychology credits the individual's potential and free will of the individual with the perspective of recognition, coherence of his own nature, independence, self-control, self-image, and congruence with the interconnections of the hierarchy of needs with body and feelings emotions happening a desire that already exists for realization, obtaining higher levels of potentiality and nature which also stems from history itself and its priorities, maximizing your well-being, skills, credibility, satisfaction and a personal encounter with yourself achieving coordination and a realistic construction of your interior, being a constant construction of your priorities and choices.

Keywords: Self-realization, Humanist Psychology, Transcendence

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – Pirâmide da hierarquia de necessidades

15

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
1.1 PROBLEMA	10
1.2 HIPÓTESE	10
1.3 OBJETIVOS	11
1.3.1 OBJETIVO GERAL	11
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
1.4 JUSTIFICATIVA	11
1.5 METODOLOGIA	12
1.6 ESTRUTURA	13
2 DESENVOLVIMENTO HUMANO NA PERSPECTIVA HUMANISTA	14
3 PSICOLOGIA HUMANISTA E O CONCEITO DE AUTORREALIZAÇÃO	19
4 PSICOLOGIA HUMANISTA E A ATUALIDADE	26
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho apresenta uma reflexão acerca da influência da Psicologia Humanista no processo de autorrealização do ser humano, por meio dessa abordagem. Sendo assim, segundo Rogers (1997) há uma nova visão do ser humano considerando suas potencialidades e características conscientes e subjetivas. Neste sentido, o paciente utiliza seus próprios recursos e potencial desenvolvendo sua consciência para um melhor reconhecimento de si mesmo, fortalecendo sua identidade. A psicoterapia permite que a pessoa se torne livre, ou seja, ela mesma, vivenciando abertamente sentimentos e atitudes que fluem do seu ser. Os principais psicólogos que defendiam a Psicologia Humanista foram Abraham Maslow e Carl Rogers.

Carl Rogers (1987) defende a ideia de que o ser humano constroi aquilo que o indivíduo realmente é pouco a pouco, e quando tem incongruência existe discrepância entre o seu próprio eu, o ser humano assume a própria liberdade, ele escolhe suas próprias decisões. Como por exemplo: a teoria de Carl Rogers que considera a pessoa como capaz de ter controle próprio de seu desenvolvimento, o que outra pessoa não pode fazer por ela, pois essa capacidade existe dentro dos indivíduos, sua abordagem centrada na pessoa procura induzir cada paciente estimulando pela tendência humana se expor, buscar bem estar e sua saúde, quando aborda o homem como pessoa acredite pelo âmbito de decisão e que existe forças exteriores que constringem o homem nas situações em que está em processo.

Já Maslow acredita como se fosse condicionado o comportamento conscientemente e inconscientemente baseado na mente. Relaciona-se com o autocontrole, sua autonomia, estima e até a independência, segundo Maslow são necessidades para desenvolvimento, evolução e crescimento, onde o indivíduo tem um potencial e há de se aproveitar dele, e atingir ser aquilo que realmente sua natureza te traz para ser, ser o que gosta e o que é capaz de conseguir (MASLOW, 1970).

De acordo com Maslow, (1970) autorrealização já significa uma hierarquia de necessidades onde a mesma é conquistada e adquirida em etapas através da Psicologia Humanista, ou seja, nessa conquista de se realizar estão envolvidos diversos fatores como algumas necessidades fisiológicas, de segurança, ter afeto, amor e

reconhecimento dos outros, até chegar seu ponto crucial que é ser coerente com sua própria natureza.

Maslow identifica com o seu próprio *self* dos indivíduos a autorrealização plena, tal esta como a potencialidade que o homem tem, o que permite consigo mesmo a harmonia, singularidade, bondade, justiça e autossuficiência em torno de si, que são qualidades das pessoas, frisando também as experiências que mudam de pessoas autorrealizadas á outras. Quando se existe o aproveitamento da vida, e com o *self* uma aceitação que envolve e permite profundamente este aproveitamento (MASLOW, 1970).

Nas semelhanças e diferenças entre as teorias de Rogers e Maslow, é essa forma de pensar que as pessoas possuem numa perspectiva positiva, internas qualidades e uma força que torna as pessoas capazes de evoluir, enquanto Maslow acredita que pelo seu próprio *self* e por meio dele a pessoa se realize pessoalmente, o Carl Rogers confia que através de empatia, e da aceitação dos outros é o que se dá no processo de crescimento e em seus resultados, enfatizando a necessidade do ambiente, não credita a autorrealização ao indivíduo apenas (SCHULZT & SCHULTZ, 2015).

A autorrealização nesta perspectiva é o que leva o indivíduo a se encontrar através de seu potencial, é o que todo paciente procura quando se encontra em determinados períodos de sua vida, pelo otimismo pelo humanismo e suas teorias humanistas principais que abordam a fim dessa conquista, por meio de processos e etapas significativas proporcionadas pela própria pessoa e por intermédio dessa mesma abordagem (SCHULZT & SCHULTZ, 2015).

1.1 PROBLEMA

Em que dimensão a Psicologia Humanista pode contribuir para a compreensão do processo de autorrealização?

1.2 HIPÓTESES

O processo de compreensão da autorrealização pode ser explicado pelos estudos humanistas. Os psicólogos humanistas adotam abordagens

voltadas para conquista gradativa de se autorrealizar constantemente. Procurando conhecer o ser humano, buscando dentro de si pelas teorias humanistas da motivação humana de Maslow e a de Rogers se tornando pessoa, e ressaltando o que o paciente traz e possui de melhor.

1.3 OBJETIVO

1.3.1 OBJETIVO GERAL

Descrever a influência da Psicologia Humanista na compreensão do processo de autorrealização.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Pontuar aspectos do desenvolvimento de acordo com a Psicologia Humanista;
- b) Identificar o processo de autorrealização proposto pela Psicologia Humanista
- c) Estabelecer as contribuições entre os pressupostos da Psicologia Humanista e as perspectivas atuais referentes a autorrealização.

1.3 JUSTIFICATIVA

Optei por abordar esse tema em minha pesquisa de trabalho devido ao decorrer do curso ser uma das abordagens que tenho identificado nessa área da Psicologia que traz práticas humanistas, pois a mesma considera o ser humano como um todo, seres pensantes, com razão e emoção. Priorizando as capacidades humanas, potencialidades e motivações no anseio da felicidade que busca o ser humano. A Psicologia Humanista serve de base de fundamento, e como uma forma de intervenção frente a autorrealização dos indivíduos.

Esse estudo torna-se necessário, devido hoje em dia tanto como ultimamente

vir crescendo e conseqüentemente aumentando o número de pessoas procurando por apoio e suporte emocional e psíquico, buscando humanizar o seu aparelho psíquico, sendo diferente de outras linhas que se preocupavam com as doenças mentais de seus pacientes, a Psicologia Humanista tende a valorizar a sanidade mental da pessoa, centrando seu atendimento nas potencialidades, capacidades e motivações humanas. Focando na maneira como o comportamento de uma pessoa se relaciona com seus sentimentos íntimos e com estes sentimentos íntimos, como esses sentimentos afetam sua imagem e autorrealização.

Adotei essa escolha também devido a importância de ser uma pessoa autorrealizada, por devido as pessoas estarem em busca disso, pela possibilidade que tem de uma pessoa conquistar sua autorrealização, pelo fato da Psicologia buscar no paciente essa satisfação própria, pelos processos que existem na busca dessa conquista, pela vantagem que tem de uma pessoa alcançar seu potencial, descobrir seu potencial em adquirir a sua autorrealização, utilizar seu livre arbítrio para escolher o que é melhor para si, ter autonomia e por si só chegar ao que seu potencial proporciona.

1.4 METODOLOGIA

A pesquisa desenvolvida no presente trabalho fundamenta-se em revisão bibliográfica do tipo descritiva e explicativa, visto que assume como propósito identificar fatores que determinam ou contribuem para ocorrência de fenômenos específicos. (MARCONI E LAKATOS, 2011). Embasando-se em livros e artigos, visa proporcionar maior compreensão sobre o tema abordado com o intuito de torná-lo mais explícito. Sendo assim, fez-se necessário a realização de um levantamento bibliográfico sobre o tema que servirá de base teórica para a descrição crítica das observações levantadas durante a leitura dos autores pesquisados. Para Cruz (2011, p. 116) “Pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Inicialmente foi realizado um levantamento bibliográfico sobre o tema a ser estudado. Para Marconi e Lakatos (2011) a revisão bibliográfica abrange todos os meios científicos que já se tornaram público acerca do tema relacionado ao estudo, desde

publicações, livros, revistas, pesquisas, monografias, teses entre outros. Seu objetivo é fazer com que tudo que já escrito entre em contato com o pesquisador para que ele possa ter um pleno conhecimento acerca do assunto a ser redigido.

O referencial teórico foi retirado de artigos científicos depositados na base de dados Google Acadêmico, e em livros relacionados ao tema. O que permitirá apreender e analisar a percepção de vários autores que abordam o tema em questão, tecendo assim uma análise de dados coletados durante a leitura dos mesmos (GIL, 2002).

1.5 ESTRUTURA DO TRABALHO

O primeiro capítulo explana acerca da introdução com a contextualização do estudo, formulação do problema da pesquisa, hipóteses, o objetivo geral bem como os específicos, justificativas, metodologia da pesquisa, assim como a estruturação da monografia.

O segundo capítulo apresenta uma breve explanação sobre os aspectos do desenvolvimento humano de acordo com a Psicologia Humanista.

O terceiro capítulo aborda acerca do discurso, frente ao processo de autorrealização proposto pela Psicologia Humanista.

O quarto capítulo transcorre sobre as contribuições entre os pressupostos da Psicologia Humanista e as perspectivas atuais referentes a autorrealização.

O quinto capítulo aborda as considerações finais a cerca deste estudo e as referências bibliográficas.

2 DESENVOLVIMENTO HUMANO NA PERSPECTIVA HUMANISTA

Entre final da década de 1950 e início da década de 1960 surge nos Estados Unidos da América a Psicologia Humanista. De acordo com Bezerra & Bezerra (2012) a população vivia uma situação repleta de desesperança, crise de valores e moral, após a II guerra mundial. Existia na época duas forças psicológicas predominantes o Behaviorismo e a Psicanálise Clássica, os psicólogos humanistas consideravam os pressupostos destas duas forças reducionistas e deterministas, o que não correspondia com os anseios humanos e sentido de vida.

Os psicólogos humanistas desejam que as pessoas entendam a si próprias e se desenvolvam ao máximo, entendendo o ser humano de um ponto de vista holístico, como um todo, enfatizando o individual, o excepcional e o imprevisível. Dando maior foco a consciência, à subjetividade e à saúde psicológica, a Psicologia Humanista tem uma visão de sujeito capaz de autorrealizar-se e auto atualizar-se, por meio de uma postura/perspectiva positiva em relação às potencialidades e possibilidades das pessoas (BEZERRA & BEZERRA, 2012).

Apresentam ainda os autores, que:

Esta característica pode ser facilmente confundida como um olhar ingênuo ou deveras “otimista” sobre a condição humana. Mas é um princípio norteador de uma prática psicológica que ratifica a vida e as inúmeras possibilidades que o ser humano tem de operar mudanças em seu autoconceito, em seu comportamento e em suas atitudes diante das situações vividas, uma vez dadas as condições necessárias para tal (BEZERRA & BEZERRA, 2012, p. 25).

Sendo assim, a Psicologia Humanista, é um ramo da Psicologia que compreende que cada pessoa possui em si uma força de autorrealização, e considera, sobremaneira, os interesses e valores humanos. A Psicologia Humanista busca conhecer o ser humano, tentando humanizar seu aparelho psíquico diante dos conflitos vividos. “Os Psicólogos Humanistas estudavam nossas forças e virtudes, e investigavam o comportamento humano no que ele tem de melhor, não de pior” (SCHULZT & SCHULTZ, 2015, p. 243). Uma vez que as demais ramificações tinham um enfoque clínico de privilegiar o estudo das psicopatologias.

Em relação à abordagem humanista da Psicologia, destaca os dois principais expoentes desse movimento Abraham Maslow e Carl Rogers, cujas teorias

Enfatizam a força e a aspiração humanas, o livre-arbítrio consciente e a realização de nosso potencial; oferecem uma ideia lisonjeira e otimista da natureza humana e descrevem as pessoas como seres ativos e criativos, interessados em desenvolvimento e autorrealização Schultz e Schultz (2015, p. 243).

Abraham Maslow (1908-1970), trabalhava com a Teoria da Motivação Humana um dos integrantes da Psicologia Humanista, psicólogo norte-americano. O foco de suas pesquisas eram a motivação e autorrealização, segundo ele, existe uma hierarquia das necessidades humanas, sendo descritas na Pirâmide das Necessidades, veja a figura abaixo (SCHULZT & SCHULTZ, 2015).



Fonte: info escola.

Na base estariam as necessidades fisiológicas; depois as de segurança sendo as duas primeiras necessidades básicas. Depois viriam as necessidades sociais: amor e relacionamento; seguidas das necessidades de estima classificadas como necessidades psicológicas. E por fim, a necessidade de autorrealização pessoal e transcendência. Nas necessidades de autorrealização estaria o pleno uso dos próprios talentos, capacidades, equilíbrio e potencialidade do indivíduo. Maslow ainda apresenta as necessidades cognitivas, de conhecer e entender. Para Schultz e Schultz (2015), “conhecer e entender

(...) são fundamentais para interagir com o ambiente, de modo emocionalmente saudável e maduro, para satisfazer as necessidades fisiológicas, de segurança, amor, estima e autorrealização” Schultz e Schultz (2015, p. 253).

Neste sentido, Maslow propunha aos psicólogos que estudassem e analisassem os melhores exemplos da humanidade, ou seja, os mais criativos, saudáveis e maduros da sociedade da época (SCHULTZ & SCHULTZ, 2015). Sendo assim, a Psicologia Humanista tinha o compromisso de estudar e trabalhar com os melhores representantes da espécie humana. Os autores enfatizam, baseados no trabalho de Maslow (1954; 1970) que:

Ao querer estipular quão rápido os seres humanos são capazes de correr, você não deve estudar o corredor médio, mas o mais veloz que puder encontrar. Somente assim é possível determinar o alcance completo do potencial humano. A teoria da personalidade de Maslow não tem origem em histórias de casos de pacientes clínicos, mas em pesquisas com adultos criativos, independentes, autossuficientes e realizados. Maslow concluiu que toda pessoa nasce com as mesmas necessidades instintivas que nos capacitam a crescer, a nos desenvolver e a conquistarmos nossos potenciais (SCHULTZ & SCHULTZ, 2015, p. 245).

Verifica-se que a Psicologia Humanista tem como foco de trabalho a ênfase na construção, crescimento e desenvolvimento do ser humano, ajudando-os a alcançar seu potencial como pessoa. Sendo assim, aspectos como criatividade, independência, autonomia e realização são fundamentais, para que a pessoa possa começar a se realizar, e quanto mais exercita tais aspectos, mais se torna forte e capaz de solucionar seus problemas e dificuldades e conseqüentemente, mais poderá se autorrealizar (SCHULTZ & SCHULTZ, 2015).

Outro psicólogo norte-americano Carl Rogers (1902-1987) pioneiro do estudo sistemático da clínica psicológica, inventou a abordagem de psicoterapia divulgada como “não diretiva” ou “centrada no cliente” e que, posteriormente, foi denominada “terapia centrada na pessoa”, tendo como base a Psicologia Humanista. Conforme Schultz e Schultz (2015, p. 267), “essa forma de psicoterapia gerou uma quantidade enorme de pesquisas e é amplamente empregada no tratamento de distúrbios emocionais”. Rogers desenvolveu sua teoria e sua abordagem a partir de sua experiência no trabalho direto com seus pacientes não por meio de pesquisa experimental de laboratório.

A “terapia centrada na pessoa”, de Rogers, indica que a mudança e o

aperfeiçoamento da personalidade se dão e é centrado no interior da pessoa. Os autores ensinam que, “em outras palavras, é a pessoa, e não o terapeuta, quem determina tal mudança. O papel do terapeuta é assistir à mudança ou facilitá-la” (SCHULTZ & SCHULTZ, 2015, p. 267). É importante verificar, sobre esta abordagem, também o seguinte:

Rogers acreditava que somos seres racionais governados por uma percepção consciente de nós mesmos e de nosso mundo imanente. Ele não deu muita importância às forças inconscientes ou a outras explicações freudianas (...). Em razão da ênfase na consciência e no presente, Rogers sugeriu que a personalidade poderia ser entendida apenas a partir de nosso próprio ponto de vista, baseada em nossas experiências subjetivas. Ele trabalhou com a realidade da maneira como ela é conscientemente percebida por nós e notou que essa percepção nem sempre coincide com a realidade objetiva (SCHULTZ & SCHULTZ, 2015, p. 267).

Para Rogers, o ser humano possui uma tendência a atualizar e desenvolver as próprias capacidades e os próprios potenciais, desde os aspectos biológicos até os psicológicos mais sofisticados de cada pessoa. Para a Psicologia da época todos esses aspectos teóricos, de prática e intervenção foram inovadores, pois segundo Rogers, “esse objetivo essencial é atualizar o *self* para tornar-se (...) uma pessoa em pleno funcionamento. Sua abordagem à terapia e à teoria e o quadro otimista e humanista que pintou receberam aceitação entusiasmada...” (SCHULTZ & SCHULTZ, 2015, p. 267).

Os indivíduos possuem dentro de si vastos recursos para a auto-compreensão e para modificação de seus autoconceitos, de suas atitudes e de seu comportamento autônomo. Esses recursos podem ser ativados se houver um clima, passível de definição, de atitudes psicológicas facilitadoras (ROGERS, 1987, p. 45).

A psicoterapia tem um ponto crucial na compreensão do sujeito, pois ela passa por um crescimento de autorrealização e assim desenvolve sua personalidade, sendo como ele é, de forma natural. Na teoria de Rogers a psicoterapia traz avanços na identificação dos agentes primários que são responsáveis por gerarem uma modificação que contribui para o desenvolvimento da personalidade. Por esse ângulo, “quando o psicoterapeuta é aquilo que é, quando as suas relações com o paciente são autênticas e sem máscara e sem fachada” (ROGERS, 1997, p.77), decorre desse ser de sentimentos e atitudes. Há uma transformação do paciente e reorganização da concepção que ele

tem de si mesmo. É uma ação constante e pessoal compreendido como ser diferente e com potencial capaz de provar a si mesmo diante do outro, bem como a si mesmo.

Para Schultz & Schultz (1981, p. 400) a Psicologia Humanista:

Pode ter ajudado a fortalecer o crescente reconhecimento da consciência na psicologia acadêmica, pois foi contemporânea do movimento cognitivo. Ela proveu métodos terapêuticos que acentuam a autorrealização, a responsabilidade pessoal e a liberdade de escolha, bem como a consideração da pessoa no contexto da família, do trabalho e dos ambientes sociais Schultz & Schultz (1981, p. 400).

De acordo com os autores supracitados a psicologia humanista contribuiu para a ratificação e expansão de mudanças que já estavam em curso. Sendo assim, admitem que o movimento foi bem-sucedido (SCHULTZ & SCHULTZ, 1981).

3 PSICOLOGIA HUMANISTA E O CONCEITO DE AUTORREALIZAÇÃO

A Psicologia Humanista acredita no potencial humano, crendo que os mesmos são seres únicos e reconhecidos, seguindo critérios como livre arbítrio e a conquista de si próprio, chamada como autorrealização. Sendo assim, a autorrealização nessa perspectiva leva o indivíduo a se encontrar através de seu potencial, é o que todo paciente procura quando passa por determinados períodos de sua vida, através do otimismo, do humanismo e de suas teorias principais como as de Carl Rogers e Maslow (SCHULTZ & SCHULTZ, 2015).

A compreensão do processo de autorrealização vem desde os aspectos históricos ao que vem acontecendo nos dias atuais, porque Rogers acredita que existe um desejo nos humanos de se realizar, obter um nível elevado usando seu próprio potencial, então a Psicologia Humanista contribui desde a própria abordagem até a transformação da pessoa no que deseja e pode ser. Principalmente quando se trata de aspectos como o indivíduo ser aberto às experiências, influenciando o paciente a confiar mais nos seus sentimentos, ter criatividade o suficiente, e também uma certa liberdade experiencial (ROGERS, 1997).

Segundo Rogers, mesmo que a tendência atualizante esteja presente em uma pessoa desde seu nascimento, ele demonstrou que o processo de realização se organiza pela tendência social atual que pelas forças biológicas da pessoa. Ou seja, o livre-arbítrio e a capacidade de escolher contrapondo ao determinismo, pois, “as experiências da infância têm certo impacto no desenvolvimento da personalidade, mas as experiências posteriores da vida têm uma influência maior”, de acordo com a análise de Schultz e Schultz (2015, p. 276), sobre a obra de Rogers. Sendo assim, os sentimentos atuais da vida da pessoa adulta são mais importantes para a sua personalidade, que exatamente os eventos da infância.

De acordo com Rogers (1987) o paciente é capaz de interligar as emoções, o corpo, os sentimentos, o comportamento e pensamentos, se conectando e convergindo entre si conduzindo a mente e o corpo. É onde acontece o desenvolvimento individual através do potencial que já existe, envolvendo a autonomia, a independência e o autocontrole. Carl Rogers defende a ideia de que o ser humano constrói aquilo que o

indivíduo realmente é pouco a pouco, e quando tem incongruência existe discrepância entre ego ideal, e ego real, o ser humano assume a própria liberdade, ele escolhe suas próprias decisões, é o eu ligado a autoimagem é o que se chama de ego ideal.

Segundo Rogers (2009) a pessoa para se descobrir, ou desvendar seu eu verdadeiro o fará através de suas vivências e não de algo que alguém impõe sobre ela neste sentido o indivíduo entende que não é uma criatura fixa e sim uma constante busca para tornar-se. Onde seu organismo, é um instrumento propício para achar as respostas certas em cada ocasião. Ressalta, por fim, que o indivíduo estando em um processo de tornar-se pessoa ele passa a perceber que as respostas às suas escolhas estão dentro de si.

Ele reconhece que cabe a ele mesmo escolher; que a única questão que importa é: "Estarei vivendo de uma maneira que é profundamente satisfatória para mim, e que me expressa verdadeiramente?" Esta talvez seja a pergunta mais importante para o indivíduo criativo (ROGERS, 2009, p. 135).

Carl Rogers explana algumas características de pessoas que despertam e ressurgem de dentro de si mesma:

...Uma pessoa que está mais aberta a todos os elementos de sua experiência orgânica; uma pessoa que está desenvolvendo uma confiança em seu próprio organismo como um instrumento de vida sensível; uma pessoa que aceita o foco de avaliação como residindo dentro de si mesmo; uma pessoa que está aprendendo a viver em sua vida como um participante em um processo fluído, contínuo, em que está constantemente descobrindo novos aspectos de si mesmo no fluxo de sua experiência (ROGERS, 2009, p. 140).

O objetivo principal da vida seria tornar-se uma pessoa em pleno funcionamento, constantemente em processo de realização de si mesmo. Rogers foi:

Um teórico da personalidade que crê em capacidade, motivação e responsabilidade das pessoas de se entenderem e se aperfeiçoarem as enxerga sob um ângulo otimista e positivo. Rogers acreditava que possuímos uma natureza basicamente saudável e uma tendência inata a desenvolver e preencher nosso potencial. Ele nunca perdeu seu otimismo (Schultz & Schultz, 2015, p. 276).

O ser humano em pleno desenvolvimento está em percurso de autorrealização e em processo atualizante, ou seja, num movimento contínuo de desenvolvimento, construção e mudança, empenhando-se em tornar-se pessoa. Para Rogers, segundo

Schultz e Schultz (2015), as pessoas têm uma predisposição natural de se realizar, de manterem-se e aperfeiçoarem o próprio *self*. Sendo assim, avançam em direção à autorrealização, configurando como parte da tendência atualizante maior, que, por sua vez, inclui todas as necessidades fisiológicas e psicológicas de uma pessoa.

Através de uma orientação não diretiva, recomenda-se dar maior importância a pessoa e não ao problema, no processo de ajuda ao outro. Deve-se ver e valorizar o potencial de crescimento, desenvolvimento, maturidade e de encarar a vida de frente. Sendo o *self* ideal uma variedade de qualidades que o sujeito estabelece de si, sendo o modelo ideal, algo que almeja alcançar, não o que é. Vendo como peça integrante da personalidade, por meio dos termos: organismo, avaliação organísmica, campo perceptual (campo experiencial), disposição atualizante, congruência e incongruência, incluídas reorganizando os conhecimentos que o cliente atribui na construção da imagem de si (ROGERS, 1997).

A compreensão do processo de autorrealização pode ser tanto do leitor como do paciente, aonde ele poderá compreender em si mesmo esse processo que pode acontecer no decorrer da sua história, quando a Psicologia Humanista envolve o paciente nessa busca constante, ele começa a compreender o que pra ele é necessário para começar essa caminhada psicológica, a partir do momento em que é reconhecido essa necessidade, o paciente já pode passar para outras etapas dessa transformação psíquica que acontece nessa busca de se autorrealizar. Então através das teorias, dos princípios e da aplicabilidade dessa abordagem, é o que vai despertar no paciente e incentivá-lo a ter interesse dessa busca que faz transformar a forma de viver das pessoas para uma nova forma de se relacionar e olhar para si mesmo, reconhecer suas falhas prioridades e escolhas melhores (SCHULTZ & SCHULTZ, 2015).

Maslow traz algumas colocações acerca da Psicologia:

Maslow censura a psicologia pela sua “concepção pessimista, negativa e limitada” do homem. Para ele a psicologia se tem ocupado mais das deficiências do que das virtudes do ser humano. A psicologia tem encarado a vida em termos do homem como ser que luta desesperadamente para evitar a dor, esquecendo os esforços humanos no sentido de conquistar o prazer e a felicidade. Onde está a psicologia, pergunta Maslow, que leva em conta a alegria, a exuberância, o amor e o bem-estar tanto quanto a miséria, o conflito, a vergonha e a hostilidade? A psicologia restringiu-se, voluntariamente, a metade da jurisdição a que tem direito, e essa é a metade mais obscura e mais desagradável. Maslow propôs-se

a pintar a outra metade do quadro – a melhor, a mais brilhante – e a fornecer o retrato inteiro de uma pessoa (HALL & LINDZEY, 1984, p. 48).

De acordo com o autor supracitado a psicopatologia dependeria da negação, frustração ou má interpretação da natureza humana. Neste sentido tudo que conduz ao desenvolvimento em direção à realização da natureza íntima do homem seria considerado bom ao ser humano. O que seria considerado mal ou anormal em uma pessoa seria tudo o que decepciona, nega ou bloqueia essa natureza fundamental. Partindo dessa lógica, a psicopatologia, para Maslow, seria considerado tudo o que perturba, frustra ou deforma o próprio curso da autorrealização de uma pessoa (MASLOW, 1954).

Seguindo esta linha de pensamento, vários psicólogos foram afastando-se da visão tradicional e passaram a assumir uma compreensão mais abrangente acerca do ser humano. Os psicólogos humanistas tinham uma visão mais completa sobre o ser humano, considerando que a pessoa é mais que a soma das partes e que para ser estudada e compreendida precisa ser considerada em sua totalidade. Na realidade o potencial humano ainda não havia sido completamente compreendido pela Psicologia, visto que ela – a Psicologia – estudava, com maior ênfase, os problemas, as deficiências, as patologias, ou seja, as inúmeras dificuldades das pessoas, esquecendo assim as potencialidades humanas, as virtudes, forças, enfim, tudo o que pode levar a autorrealização humana (HALL & LINDZEY, 1984).

Abraham Maslow e Carl Rogers estudiosos e pesquisadores da área da Psicologia romperam com o modelo padrão dominante em sua época, ou ao menos, tentaram romper, propondo assim inovação na maneira de ver o homem, de pensar a Psicologia, de abordagem, de método e de trabalho com as pessoas em seus caminhos de vida. Abriram desta forma um novo caminho de estudo, pesquisa e atuação profissional propondo e defendendo a Psicologia Humanista. Segundo Maslow (1967), citados por Hall e Lindzey (1984, p. 49), “...é razoável supor que em praticamente todos os seres humanos, e certamente em quase todos os recém-nascidos, há um ativo desejo de saúde, um impulso para o crescimento, ou para a atualização de potencialidades humanas”.

Conforme Hall e Lindzey (1984, p. 50).

Maslow foi um crítico da ciência. Ele acreditava que a ciência clássica mecanicista não era apropriada ao estudo da pessoa global. Advogava uma ciência humanística, não como uma alternativa para a ciência mecanicista, mas como um complemento para ela. Esta ciência humanística poderia tratar de valores, de individualidade, consciência, propósitos, de ética e das “mais altas conquistas na natureza humana” Hall e Lindzey (1984, p. 50).

Para Maslow (1954), conforme a abordagem da Psicologia Humanista, a saúde completa e o pleno desenvolvimento de uma pessoa, está ligado à atualização da natureza positiva humana, assim como, na realização das potencialidades da pessoa e no seu desenvolvimento ao longo da vida – única e rigorosamente de acordo com o conhecimento da própria natureza humana. De acordo com Maslow, essa é uma realização contínua e prolongada do desenvolvimento que se dá de dentro para fora na pessoa humana.

Conforme destacado por Maslow (1954), a psicoterapia de abordagem humanista seria também um movimento que ajudaria neste processo de desenvolvimento de dentro para fora. Ela cercaria todas as formas de recursos que ajudem a recuperar a pessoa, ocorrendo assim a sua autorrealização e o seu desenvolvimento, de acordo com as linhas diretrizes de sua natureza íntima humana.

Maslow expõe na Teoria da Motivação o relacionamento das necessidades básicas e das meta-necessidades humanas, onde as necessidades básicas possuem uma hierarquia e surgem de problemas; já as meta-necessidades representam necessidades de crescimento. Sendo todas importantes, instintivas e inerentes aos seres humanos e, não sendo realizadas pode-se surgir uma doença, ou seja é daí que surgiu as meta-patologias, sendo exemplificadas pelos estados de alienamento, ansiedade, indiferença, cinismo, dentre vários outros (MASLOW, 1954).

Temos o livre-arbítrio de escolher a melhor maneira de satisfazer nossas necessidades e realizar nosso potencial. Podemos tanto criar um *self* realizador como privarmo-nos de buscar esse estado supremo de realização. Assim, somos responsáveis pelo nível de desenvolvimento pessoal que atingimos (...). Possuímos mais potencial do que podemos imaginar para cuidar de nossa vida e da sociedade e seríamos mais felizes e produtivos se aprendêssemos a proceder assim. (...) fornecidas as condições adequadas, somos capazes de atingir o mais alto nível de funcionamento humano (SCHULTZ & SCHULTZ, 2015, p. 258-259).

Segundo Maslow, seguindo uma hierarquia na Teoria das Necessidades, a autorrealização, seria a necessidade mais elevada. Schultz e Schultz (2015, p. 251) com base em Maslow, destacam que a autorrealização “depende da realização e do cumprimento máximos de nossos potenciais, talentos e capacidade”. Uma pessoa pode satisfazer todas as outras necessidades na hierarquia, mas se ela não estiver autorrealizada, aumentará características tais como estar inquieto, fracassado e insatisfeito. Sendo assim, a autorrealização seria o desenvolvimento mais completo de si mesmo, do *self*.

Maslow (1970; 1971) ressalta que cada pessoa necessita ter empenho, disciplina e autocontrole no processo de autorrealização. As pessoas autorrealizadas buscam diariamente desafios novos, testam a si próprios, deixando para traz rotinas seguras, comportamentos e atitudes familiares, procuram construir com muito esforço a si mesmos no decorrer da vida. “A autorrealização exige coragem. Mesmo quando as necessidades inferiores já tenham sido satisfeitas, não podemos simplesmente cruzar os braços e esperar sermos arrastados em direção ao êxtase e à satisfação por algum caminho coberto de flores” (SCHULTZ & SCHULTZ, 2015, p. 258).

Neste sentido, a personalidade e a construção da autorrealização diante da teoria de Maslow, tem uma visão humanista e otimista. Maslow teve como foco dos estudos e da contínua pesquisa a saúde psicológica, o desenvolvimento, as virtudes, potenciais humanos, a responsabilidade, o livre-arbítrio, a oportunidade das pessoas tornarem-se agentes ativos de suas vidas, contrariamente das abordagens de Psicologia existentes em sua época, que enfatizavam a enfermidade, a estagnação, as fraquezas e limitações (MASLOW, 1970; 1971).

O processo de autorrealização pode tomar muitas formas, porém cada pessoa, independentemente de sua ocupação ou de seus interesses, pode maximizar as habilidades pessoais e atingir o desenvolvimento completo da personalidade. A autorrealização não é limitada a celebridades intelectuais e criativas, como os músicos, artistas e astrofísicos. O importante é desenvolver os seus próprios potenciais no mais alto nível possível, qualquer que seja a missão escolhida. Maslow coloca dessa forma: “uma sopa de primeira categoria é muito mais criativa que uma pintura de segunda (...), a culinária, a paternidade ou a construção de uma casa podem ser criativas, ao mesmo tempo que a poesia não precisa ser” (Maslow, 1987, p. 159 in Schultz & Schultz, 2015, p. 251).

Maslow, em sua pesquisa sobre autorrealização e pessoas autorrealizadas,

relacionou-as ao estudo da motivação. Para o autor, a motivação é uma das diferenças das pessoas autorrealizadas em relação as demais. Segundo ele existiria a “meta motivação” nas pessoas autorrealizadas, nomeada também como “motivação B”, que significa, do inglês being, motivação “do Ser”. Essa meta motivação, ou seja, a motivação dos autorrealizadores, “envolve o ato de maximizar o potencial pessoal, em vez de esforçar-se por um objetivo particular” (Schultz & Schultz, 2015, p. 253).

Na visão de Maslow, cada indivíduo tem em si a pré-disposição à autorrealização.

Esse estado, o mais elevado das necessidades humanas, envolve o uso ativo de todas as qualidades e habilidades, além do desenvolvimento e da aplicação plena do potencial individual. Para o indivíduo sentir-se autorrealizado, primeiro é necessário satisfazer às necessidades mais inferiores na hierarquia inata e cada uma deve ser satisfeita antes que a próxima nos motive (SCHULTZ e SCHULTZ, 2005, p .411).

“O que um homem pode ser, ele deve ser. A essa necessidade podemos dar o nome de autorrealização...” (MASLOW, 2003, p. 1). Abraham Maslow justifica que cada indivíduo deve fazer e ser aquilo que nasceu para realizar, na busca da concretização deste ideal ele deve satisfazer as necessidades de cada etapa de sua vida.

À medida que as necessidades mais básicas se tornam razoavelmente satisfeitas, as mais elevadas na escala tornam-se, sucessivamente, mais influentes na motivação do comportamento humano. Quando as necessidades mais básicas permanecem insatisfeitas, fatores tais como aprendizagem, criatividade, inovação ou autoestima continuam estagnados, sem jamais atingirem a superfície (MASLOW, 2003, p. 2).

Segundo Maslow (2003) para que o ser humano esteja bem, fazendo bom uso de seu comportamento no dia a dia é necessário que suas necessidades básicas sejam realizadas satisfatoriamente, pois na escala das necessidades tem-se que começar a satisfazer as necessidades da base para que as demais também sejam satisfatórias o seu desenvolvimento.

4 PSICOLOGIA HUMANISTA E A ATUALIDADE

Vive-se hoje em dia num mundo em constantes mudanças, onde a velocidade dos fatos é muito acelerada, a frequência intensa e com impactos desconhecidos. Bauman (2001) e diversos outros autores (HAROCHE, 2015; BAUMAN & RAUD, 2018; CASSOL, 2020) nos apresenta esses acontecimentos como consequência da modernidade líquida. A incerteza deixa obscuro para onde se está andando e qual o próximo passo a seguir, dificultando a previsibilidade em relação a tudo. O complexo deixa claro que nem tudo é tão simples quanto parece, ficando assim difícil de se explicar o mundo de uma forma linear, pois todos os acontecimentos estão interligados e interconectados. Algo que acontece aqui, pode surtir efeito em outros lugares.

Pode-se haver várias interpretações para muitas coisas, existindo muitos sentidos para uma mesma questão. Sendo assim, as tomadas de decisões precisam ser controladas evitando os riscos referente às mesmas. Todo o exposto aponta que o mundo contemporâneo está cada vez mais acelerado e as mudanças provocadas pela conexão e os grandes avanços na tecnologia da informação. Através deste movimento veloz e contínuo, o que prevalece é um futuro incerto, tornando as relações e situações cada vez mais complicadas (ALKMIN, 2018).

Apesar de tantas mudanças no mundo neste período específico de tempo, considerando o momento inicial da Psicologia Humanista e hoje, os problemas, patologias e dificuldades humanas mantêm semelhanças lá e cá. Especificamente, no que se relaciona à ansiedade, angústia e depressão. A incerteza na qual se está contemplando dificulta a previsibilidade em relação ao todo, o incerto esta a se relacionar com as dificuldades que se tem para perceber e identificar com clareza para onde se está evoluindo essas etapas e qual o próximo passo a seguir. As pessoas estão vivendo cada vez mais com conflitos interiores, impossibilitados ou incapazes de se autorrealizar apenas consigo mesmos. As terapias psicológicas podem contribuir para solucionar tais conflitos (SCHULTZ & SCHULTZ, 1981).

Diante das dificuldades vivenciadas na atualidade surge um agravante, um vírus causando medo, angústia e um forte isolamento social, agravando assim o psicológico de várias pessoas. As pessoas estão de todas as formas sendo abaladas

pelas mudanças imprevistas, muita das vezes não sabem o que buscar e como buscar, e esse é um dos maiores motivos das consequências que ultimamente acontecem. Faz-se necessário a busca de apoio emocional por todos, que todos possam ter acesso mais facilitado ao psicólogo, nesta busca individual pode-se minimamente de pouco a pouco ter com o tempo mudança de comportamentos, de pensamentos, e atitudes. Nesse processo de autorrealização a psicologia humanista tem merecido destaque em sua atuação frente as pessoas que estão vivenciando esses conflitos durante esse período pandêmico (BAUMAN & RAUD, 2018).

A pandemia desestruturou as bases da sociedade, os conflitos vividos estão repercutindo cada vez mais o futuro, pela falta de consciência de como lidar, por perder o controle do que se pode fazer, por não saber e poder agir com o que precisaria para modificar a situação presente. No momento encontra-se desalento e propício a perda de sanidade mental por consequência do que acontece entre as vítimas da *COVID*. Muitos são os motivos e as razões que levam os indivíduos a procurar auxílio psicológico, hoje em dia cresce bastante esse número de pessoas em busca de suporte emocional, visto que muitas pessoas não estão superando os desafios encontrados ultimamente (CASSOL, 2020).

É de grande preocupação o que esta gerando o isolamento social e as novas regras para superar o conflito vivenciado, por estar mudando as repercussões cotidianas, em busca de um paradigma diferente do que acontece no momento, é difícil lidar com a situação sem que afete o emocional, o próprio vírus destrói a autonomia e imagem das pessoas, prejudica a evolução normal contínua de várias formas. Por mais que seja um momento de reflexão e mudanças, existe um contraste muito grande no que as pessoas interpretam e agem, a população sofre o desequilíbrio governamental e são envolvidos negativamente por um contexto pandêmico. A questão psicológica é uma questão extremamente importante nessa fase, pois os danos estão tanto no momento atual como para o futuro, e por mais que a situação vivida envolva aspectos financeiros e sociais, dessa mesma forma são influenciados totalmente o emocional vivido durante todo processo pandêmico (BAUMAN, 2001).

Através da emoção muita coisa pode ser mudada e melhorada, e o terapeuta sem dúvida faz parte dessa vontade que o paciente tem de mudar, a autorrealização não

é estado de êxito ou vangloria, ela significa um conforto emocional que vai do início terapêutico e da vontade da pessoa conquistar a satisfação, significa se sentir bem, saber o que pode melhorar dentro de si, e consigo mesmo, uma conciliação de si, com seus próprios problemas, e com o que pode mudar de acordo com o que pode e com o que busca constantemente. Maslow (1967) e Rogers (1997), acreditavam na potencialidade humana relacionando à autorrealização, ou seja, uma predisposição das pessoas agirem e executarem seu potencial ao máximo. Sendo assim, nessa situação que ocorre ultimamente, o paciente deve primeiramente entender qual o seu motivo principal de busca terapêutica, sem se perder na obscura dúvida de tudo que acontece, para facilitar sua própria busca. No entanto não é algo que vai mudar tudo ao seu redor, mas vai mudar o que dentro de si tornaria a circunstância ser melhor.

De acordo com Maslow (1967), citados por Hall e Lindzey (1984, p. 49), “...é razoável supor que em praticamente todos os seres humanos, e certamente em quase todos os recém-nascidos, há um ativo desejo de saúde, um impulso para o crescimento, ou para a atualização de potencialidades humanas”. Maslow e Rogers defendiam que as características humanas dos indivíduos eram boas e não má. Nesta mesma época diversos estudiosos da área psicológica defendiam que os instintos eram maus, tendo que ser controlados e dominados pelo treino constante e pelo processo de socialização. Maslow e Rogers consideram que as perspectivas, na Psicologia Humanista,

são progressivas, levando o indivíduo ao pleno desenvolvimento, formando pessoas mais aptas, que procurem constantemente desafios e estímulos ao próprio crescimento. Seria assim, as potencialidades de uma pessoa no processo de autorrealização, trilhando esse percurso de vida as pessoas tem a condição de se tornarem integralmente humanas (SCHULTZ & SCHULTZ, 2015). Portanto, devido a algumas situações que ocorrem recentemente as pessoas estão cada vez mais buscando a autorrealização, é nesta circunstância em que estamos coabitando, aonde o surto causa um repercutório coletivomuito grande, e há um decréscimo na satisfação das pessoas consigo mesmas e com outros em que convivem, decréscimo nas relações coletivas e sociais, nas relações psíquicas de seu interior.

Nessa perspectiva, esse é um momento a mais de olhar para si, de ter um tempo para revisar seu conteúdo interno, suas prioridades e escolhas, a autorrealização

está em busca disso nas pessoas, as pessoas estão em constante busca de autorrealização, porém muitas das vezes não sabem o que adotar, por onde confutar, e como começar, tendo a influência de um psicólogo humanista essa orientação dirá respeito do princípio de seus atos favoráveis a essa busca constante. Por esse ângulo, “quando o psicoterapeuta é aquilo que é, quando as suas relações com o cliente são autênticas e sem máscara e sem fachada” (ROGERS, 1997, p.77). Há uma transformação do cliente e reorganização da concepção que ele tem de si mesmo.

Para Schultz e Schultz (2015, p. 277), averiguando a influência da obra de Rogers, neste aspecto, “o ímpeto de tornar-se uma pessoa de pleno funcionamento também beneficia a sociedade. Quanto mais pessoas de determinada cultura se tornarem autoatualizantes, mais naturalmente ocorrerá o aprimoramento da sociedade”. Sendo assim, tem-se que por meio da autorrealização as pessoas ficam inteiramente humanas, e isto implica na melhoria da sociedade, contribuindo com o contexto social, pois a vida e a história dessas pessoas autorrealizadoras/autoatualizantes ocorre dentro da sociedade, em um tempo e espaço definido.

Se me permito realmente compreender uma outra pessoa, é possível que essa compreensão acarrete uma alteração em mim. Nessa visão filosófica e epistemológica, assim como os outros humanistas, Rogers sofreu a influência do pensamento existencialista e fenomenológico, concebendo o ser humano na sua subjetividade (ROGERS, 1977, p. 22-23).

Rogers (1997), admite que o ser humano, tem a capacidade por si só de se renovar e se transformar do início ao fim de sua vida, em um contínuo processo de “tornar-se”, como sendo possuidor de um potencial interno, tendência atualizante, capaz de gerar o seu desenvolvimento. Em conjunto com o terapeuta em um modelo psicoterápico, conforme a demanda que o cliente instituir em um ambiente que ofereça atitudes psicológicas positivas, facilitadoras e de acolhimento, ambos podem ser transformados (terapeuta-cliente).

A psicoterapia centrada na pessoa, criada com o propósito de aumentar o conhecimento emocional, a autenticidade nas demandas desajustadas, no fator psíquico diante de situações ameaçadoras, ativando a estrutura da pessoa, tornando-as capazes de evitar ou alterar o conhecimento. Tendo como alvo formar um conjunto de afinidades

positivas no ser humano, alterando sua percepção, como uma invenção da maior congruência entre o conceito de si (ROGERS, 1997).

Sendo Rogers o pioneiro na pesquisa científica em psicoterapia, utilizou-se de gravações e filmagens de suas sessões terapêuticas, o atendimento centrado na pessoa não é uma técnica, e sim uma ética direcionadora para o terapeuta, necessitando ter como um de seus valores básicos, a empatia para lidar no processo terapêutico que se organiza entre terapeuta e clientes. Neste sentido, cliente e terapeuta, caminham juntos no progresso de autorrealização, dando novos significados a vida. Quanto mais o indivíduo reconhecer que pode se expressar livremente e quanto menos a sua comunicação for substituída por necessidades de defesa, mais adequada será a sua comunicação (ROGERS, 1974).

Rogers (1974, p. 479) explica:

Foi provavelmente pelas razões indicadas que a consulta psicológica centrada no paciente se revelou como um método válido para encarar a conduta a partir do quadro de referência da pessoa. A situação reduz qualquer necessidade de uma atitude defensiva. O comportamento do conselheiro minimiza qualquer influência prejudicial sobre as atitudes expressas. A pessoa normalmente está motivada num determinado grau para comunicar o seu próprio mundo especial e os processos usados animam-no a isso. A comunicação crescente traz gradualmente à consciência mais experiências e ganha assim expressão uma imagem precisa e total do mundo de experiência do indivíduo Rogers (1974, p. 479).

O autor destaca uma imagem acessível que surge a partir dessa base. Deixa claro também a certeza de que não apenas a compreensão do significado da conduta fica mais clara como aumentam as oportunidades de novos conhecimentos quando o indivíduo é abordado sem que o terapeuta tente ajustá-lo a um quadro de categorias pré-estabelecido (ROGERS, 1974).

O homem nasce com uma grande gama de conhecimento, auto compreensão e capacidade de transformação de seu autoconceito, caráter e suas condutas, contudo, faz-se necessário estar em um ambiente facilitador dessa potencialidade natural. Onde o ambiente não venha corromper essa autoimagem, mas se torne um facilitador da confiança total do indivíduo na sua inteligência, no seu desenvolvimento interno e externo, sendo assim, busque potencializar o indivíduo mostrando suas emoções em uma relação incondicional em que o sujeito suplica sua dependência. O autor retrata a importância

da apropriação dos valores da abordagem centrada na pessoa pelos profissionais e da postura ética, tendo em vista atitudes facilitadoras que contribuem para a experiência de aprendizagem pautadas no cliente, possibilitando assim a autonomia do mesmo. (ROGERS, 1997).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relevância do trabalho é buscar explicar a importância que possui a saúde mental das pessoas, e o que a Psicologia Humanista pode facilitar em questões de autorrealização. O trabalho teve o propósito de demonstrar essas vantagens que existem para os que expectam na busca de se encontrar a partir de sua essência e consciência. Foi possível demonstrar o quanto é interessante seguir as etapas tanto da pirâmide hierárquica como as que o psicólogo oferece e dispõe a frente a um desejo que já existe de adquirir uma melhora pessoal. Aprofundando este estudo e evidenciado a contribuição desse tema com a evolução específica dos pacientes, e o apoio profissional se torna necessário para um melhor desenvolvimento, transformação e reconhecimento, o que conseqüentemente trás mais saúde mental aos que expectam.

O objetivo foi transpassar a possibilidade que existe na busca profunda do sujeito em autorrealizar-se e através disso melhorar sua qualidade de vida. A hipótese foi trazer ao indivíduo a transcendência e conquista de seu amago, foi o propósito de estimular o paciente a construir uma hierarquia de necessidade para si e compreender um novo trajeto. Respondendo como a Psicologia Humanista pode contribuir para compreensão do processo de autorrealização, buscando trazer as pessoas a oportunidade que existe de se descobrir para se transformar trazendo melhorias e direcionando seu próprio consciente e self. E como já foi inserido no decorrer do texto, percebe-se a importância do acompanhamento terapêutico, pois são os profissionais que vão abordar os métodos terapêuticos que vão subsidiar capacidades e habilidades cientificamente repercutidas. Visando proporcionar satisfação e coerência com sua própria natureza e transcendendo potencialidades próprias conquistadas e adquiridas por meio da abordagem.

Entretanto, buscou-se concluir sobre a mudança que ocorre na realidade do paciente que procura o seu encontro essencial. Sendo possível demonstrar a compreensão que essa área do conhecimento dá no aperfeiçoamento de conquistas e de alcances construindo uma transcendência ligada a própria hierarquia, com o propósito de estimular o paciente a transformar-se pela própria descoberta de capacidades e ter mais qualidade de vida e saúde mental se apoiando na segurança, reconhecimento e

autoatualização. Para os que acompanham e seguem o próprio crescimento pessoal adquirido na busca de uma melhor aceção natural e auto realística, mudando a realidade através da intencionalidade da consciência, essência, identidade, congruência, empatia, do desenvolvimento da personalidade, reduções eidéticas, praticas de humanismo e propriamente de si mesmo, começando pelo conhecimento que o traz tanto para aprender como para executar, pelo desejo que vem do interior, e que pode ser transformado a todo momento mediante intervenção profissional e também individual chegando ao nível de se autorrealizar-se pelas potencialidades adquiridas ao longo do processo e das etapas propostas demonstradas pelas teorias humanistas e estudos teóricos da Psicologia o que permite o autocontrole a autoimagem e a satisfação com a coerência consigo mesmo.

REFERÊNCIAS

ALKMIN, A. **Descrevendo o mundo VUCA**. 2018. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=ZuEF76Xs_Mw. Acesso em: 03 março 2021.

BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BAUMAN, Z.; Raud, R. **A individualidade numa época de incertezas**. Rio de Janeiro: Zahar, 2018.

BEZERRA, M. E. S. & Bezerra, E. do N. **Aspectos humanistas, existenciais e fenomenológicos presentes na abordagem centrada na pessoa**. Revista NUFEN, 4(2), 21- 36, 2012.

CASSOL, C. V. **Ambivalência, solidariedade e educação: entre o indivíduo e o social**. Revista Brasileira de Educação, v. 25, 1-20, 2020.

CRUZ, Vilma Aparecida Gimenes da. **Metodologia da Pesquisa Científica**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2011.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa** - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

HALL, C. S.; Lindzey, G.. **Teorias da Personalidade**. Vol. 2. São Paulo: EPU, 1984.

HAROCHE, C. **O sujeito diante da aceleração e da ilimitação contemporâneas**. Educação em Pesquisa, 2015. v. 41, nº 4, 851-862.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MASLOW, A.H. **Diário de Negócios de Maslow**. Organizado por Deborah C. Stephens. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2003.

_____. (1954). Toward a Positive Psychology. In Maslow, **A. H. Motivation and Personality**. New York: Harper & Brothers, 1954.

_____. **Motivation and personality**. 2. ed. New York, Harper & Row, 1970.

_____. **Motivation and Personality** 3. ed. New York: Harper & Row, 1987.

_____. **Neurosis as a failure of personal growth**. Humanitas, 1967. Pirâmide das necessidades.

Disponível em: <https://www.infoescola.com/psicologia/psicologia-humanista/>. Acesso 24/09/2021.

ROGERS, Carl Ransom. **De pessoa para pessoa**: o problema de ser humano, uma nova tendência da psicologia. São Paulo: Pioneira, 1977.

_____. **Terapia Centrada no Paciente**. São Paulo: Martins Fontes, 1974.

_____. **Tornar-se Pessoa**. 5 a ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

_____. **Tornar-se Pessoa**. 6. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

_____. **Um jeito de ser**. Trad. Maria Cristina Machado Kupfer, Heloísa Lebrão, Yvone Souza Patto. Rev. Trad. Maria Helena Souza Patto. São Paulo: EPU, 1987.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. **História da psicologia moderna**. São Paulo: Cultrix, 1981.

_____. **História da Psicologia Moderna**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2005.

_____. **Teorias da Personalidade**. 3. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2015.