

Psicoterapia

TERAPIA HOLÍSTICA COM “LIFE COACHING” TERAPIA HOLÍSTICA COM “LIFE COACHING”

Escola Humanista

SIDNEY ROSA NASCIMENTO JUNIOR - TERAPEUTA HOLÍSTICO - CRT 44269

Trabalho apresentado ao SINTE – Sindicato dos Terapeutas - Holística 2012

BRASÍLIA – DF

2012

O ser humano traz no coração a certeza de que todas as pessoas são semelhantes... Tudo está aí neste subsolo da Humanidade, neste subsolo de homens e de mulheres deste planeta; tudo está aí para forjar um mundo mais humano (ANDRÉ ROCHAIS, 1980).

2012

SUMÁRIO

Pag.		
RESUMO.....		2
INTRODUÇÃO		3
Objetivo Geral		4
CAPÍTULO I – METODOLOGIA		5
1 - Por que Terapia Holística.		5
2 - Por que Life Coaching.....		6
3 - Por que Humanista		7
CAPÍTULO II – A PESQUISA HUMANISTA.....		11
1 - Contribuição de Carl Rogers.....		11

Página 1 / 17

(c) 2019 SINTE SOCIEDADE INTERNACIONAL DE TERAPIA <contato@sinte.com.br> | 2019-12-07 05:44

URL: <http://holopedia.com.br/index.php?action=artikel&cat=2&id=243&artlang=pt-br>

Psicoterapia

2 - Contribuição de André Rochais	11
4 - As Oficinas de Crescimento e Vida.....	14
CAPÍTULO III - RESULTADOS	16
CAPÍTULO IV - DISCUSSÃO	17
CAPÍTULO V - CONCLUSÕES	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20

RESUMO

Neste trabalho será apresentada uma síntese das descobertas dos mestres humanistas Carl Rogers (1961) e André Rochais (1985). O Capítulo I é dedicado à conceituação dos termos e processos utilizados. No capítulo II é abordada a narrativa teórica das principais linhas humanistas e da adaptação dessa escola para a realidade brasileira, levando-se em conta os aspectos culturais, econômicos e sociais. No capítulo III são relatados dois casos de sucesso. Num segundo momento será abordada a discussão dessas práticas e a conclusão final.

INTRODUÇÃO

NASCIMENTO JUNIOR Sidney R. A Terapia Holística com “Life Coaching” – Escola Humanista. Brasília, Distrito Federal, 2012. Propositura de palestra para a Holística 2012. SINTE – Sindicato dos Terapeutas.

O primeiro contato do autor com a linha humanista se deu no início da década de

Psicoterapia

setenta, quando se encantou pelas descobertas de Rogers no livro “Tornar-se Pessoa” (ROGERS, Carl R. – On Becoming a Person, 1961).

Outros pesquisadores e pedagogos abarcaram essas descobertas. No Brasil, o pedagogo e filósofo Paulo Freire foi um dos principais seguidores.

Posteriormente, o autor conheceu o fabuloso método denominado Personalidade e Relações Humanas – PRH, fruto das pesquisas do psicopedagogo francês “André Rochais”.

Sua participação em diversos cursos com esse método produziu resultados surpreendentes. Houve excelente ganho de qualidade de vida e a melhoria das suas relações em todos os setores: casal, família, trabalho, grupos variados e outros.

Ao sentir em si mesmo esses excelentes resultados, o autor ingressou na Formação Pessoal Metódica – FPM e na Formação para a Relação de Ajuda – FRA. Cursos formativos oferecidos por PRH.

Por se tratar de formação continuada, prosseguiu e ainda segue se atualizando naquela fonte. Com a formação e a prática como profissional independente na relação de ajuda, criou as Oficinas de Crescimento e Vida – OCV.

Possuidor da formação em coaching, o autor juntou as novidades e eficácia deste processo com os fundamentos humanistas. As Oficinas de Crescimento e Vida possuem metodologia própria, segundo este embasamento.

Nestas, além dos cursos oferecidos, há o regular acompanhamento individual ou em grupo específico (casal, família ou trabalho).

São utilizados os princípios da Psicoterapia Holística, com base nas propostas rogerianas.

Esse experimento pessoal e profissional dão a segurança e a motivação para a apresentação deste trabalho para a comunidade terapeuta.

OBJETIVO GERAL

O objetivo deste trabalho é demonstrar para a comunidade terapêutica a eficácia da Terapia Holística com Life Coaching e fundamentos da psicopedagogia humanista.

Palavra-chave: Psicopedagogia Humanista. Atividade centrada na Pessoa. Vida em Plenitude. Life Coaching. Terapia Holística.

Psicoterapia

CAPÍTULO I - METODOLOGIA

Conceituação Metodológica

1. Por que Terapia Holística?

As línguas vivas, e o português é uma delas, são evolutivas. Com o passar do tempo, surgem novos vocábulos. Outros vão ampliando seu significado. Um caso típico desta ampliação se deu com a palavra “Terapia”. Segundo o dicionário Houaiss (2009) a palavra “Terapia” significaria: tratamento de doentes^[1].

Entretanto, a evolução das práticas terapêuticas mudou essa definição. Hoje há um consenso definindo “Terapia” como:

“Toda intervenção que visa tratar problemas somáticos, psíquicos ou psicossomáticos, suas causas e seus sintomas, com o fim de obter um restabelecimento da saúde ou do bem-estar”.

Intervenção, restabelecimento e bem-estar são palavras chaves. Terapia, portanto, já não é de uso exclusivo da área da medicina ou da psicologia. O termo intervenção lhe dá um sentido amplo. Vai além do tratamento de doentes.

Por exemplo: hidroterapia significa exercício na água orientado por um profissional não médico ou psicólogo. Há outras tantas especialidades semelhantes.

A expressão “Terapia Holística” refere-se à compreensão da realidade como um todo integrado (Terapia = harmonizar, equilibrar; Holística = do grego holus: totalidade).

Esta modalidade utiliza uma somatória de técnicas milenares e modernas, sempre suaves e naturais. Proporciona harmonia, autoconhecimento e incrementa a capacidade de a pessoa ser bem-sucedida. Gera mais Qualidade e Bem-Estar na vida^[2].

Em síntese, a Terapia Holística utiliza-se de técnicas alternativas, não invasivas. Busca alinhar as energias da pessoa, esta considerada única e, ao mesmo tempo, integrada ao Universo Cósmico. Ela não trata de doenças ou de cura e sim de realinhamento de energias ou aprendizado.

Obviamente, uma pessoa equilibrada e com bem-estar estará menos sujeita às doenças. Sua energia interior poderá produzir cura natural, como consequência e não como objeto do tratamento da Terapia Holística.

Psicoterapia

1. Por que Life Coaching?

A tradução literal minimiza a abrangência da técnica: Life: vida; Coaching: treinamento (Treinamento para a vida). Trata-se de um processo com o fim específico: alavancar a pessoa para encontrar o máximo de si.

Por isso, não é fácil definir tal processo. A definição mais aceita para coaching é:

“Processo de estímulo para que a pessoa se desenvolva e se torne mais efetiva (metodologia personalizada) com foco em ações praticadas para a realização de suas metas e desejos, com base no refinamento e desenvolvimento de suas próprias competências”.

A palavra “coaching” tem origem na Europa. O Espanhol designa veículos como “coche”. Vem das antigas carruagens.

A carruagem servia para conduzir a pessoa com rapidez, segurança e com um mínimo gasto de energias. O destino é determinado pelo passageiro e não pelo condutor. Por analogia, o processo é o mesmo oferecido pelos taxis de hoje.

Essa imagem representa razoavelmente o processo de coaching. De modo semelhante, coaching é um processo cujo objetivo é o de conduzir a pessoa até um determinado ponto por ela (pessoa) escolhido.

No lugar do condutor (cocheiro ou motorista) está o “coach”. Seu papel é o de ajudar, orientar, aconselhar, facilitar, questionar o “coachee” (pessoa orientada) a

Psicoterapia

chegar eficazmente ao seu destino de crescimento.

Para isso, o coach e coachee negociam um plano de ação. É comum elaborar também um plano alternativo (plano B). Contudo, caberá sempre ao coachee a escolha e a decisão sobre todo o projeto.

Durante a elaboração dos planos e do processo de execução, o coach utiliza as chamadas “perguntas poderosas” para ajudar o coachee prosseguir no seu itinerário.

O projeto deve ter o ponto inicial, a meta a alcançar, os pontos de avaliação e o tempo necessário em cada etapa. Sempre haverá uma avaliação em todos os sentidos (360º) para produzir feedbacks (retorno) ao coachee.

Existem várias modalidades de coaching. A maioria voltada para atividades empresariais. Recentemente, foi criada a versão para a pessoa e suas relações próximas. Isto é, fora do ambiente de trabalho, sem, contudo, excluí-lo.

Ou seja, se o processo é eficaz no desenvolvimento da pessoa dentro da empresa, por que não ampliá-lo para a vida cotidiana do indivíduo? O life coaching veio responder este questionamento.

Assim como nos Coaching tradicional, existem muitas escolas de life coaching. Aqui será abordada a metodologia humanista. A versatilidade da psicopedagogia humanista com a também versatilidade do processo criou uma associação perfeita.

1. Por que Humanista?

A respeito da psicopedagogia humanista, a professora Tereza Cristina B. Siqueira assim se expressa:

“A Psicologia Humanista fundamenta-se nos pressupostos da Fenomenologia e Filosofia Existencial; é centrada na pessoa e não no comportamento, enfatiza a condição de liberdade contra a pretensão determinista. Visa à compreensão e o bem-estar da pessoa não o controle. Segundo esta concepção, a psicologia não seria a ciência do comportamento, seria a ciência da pessoa.

Caracteriza-se também, por uma contínua crença nas responsabilidades do indivíduo e na sua capacidade de prever que passos o levarão a um confronto mais decisivo com sua realidade^[3]”.

Os principais constituintes deste movimento são: Carl Rogers (1985), Abraham Maslow (1908) e André Rouchais (1990).

Na prática humanista há um redirecionamento da terapia convencional (diretiva) e focada no trauma, para uma postura de confiança na pessoa e na sua capacidade de crescimento e de autogestão da própria vida. Baseia-se na escuta ativa, sem grades de leitura ou preocupação com diagnósticos.

Psicoterapia

Sem querer fazer qualquer vínculo religioso, é interessante lembrar que Tereza d'Ávila, considerada doutora da Igreja Católica, já dizia no início do século XVI:

“quando algo em nós está funcionando mal é porque alguma virtude está precisando crescer”.

Uma das principais descobertas de Rogers é a de que toda pessoa tem um núcleo essencialmente positivo ao qual chamou de “Self”. Dessa premissa partiram todas as suas teses, tendo como objetivo final levar a pessoa “ser aquilo que realmente é^[4]”.

O Self de Rogers

Núcleo

Essencialmente

Positivo

Tal como na terapia holística, a pessoa é vista como um todo.

Caberá à própria pessoa encontrar dentro de si as respostas para suas dificuldades. Descobrir as causas (ou holisticamente, canalizar energias). Ganhar estatura emocional.

Assim, ancorada em um porto seguro em si mesma, livrar-se dos funcionamentos indesejáveis.

Isso significa primeiramente que ela deve crescer em suas capacidades de gerir a própria vida. Tomar posse de sua real identidade interior, formada por potencialidades, habilidades e capacidade de discernimento, livre e inteligente de si mesma.

A segunda fase se inicia de modo natural. Decorre do crescimento interior. Nela há uma reordenação da própria vida. Uma reeducação compatível com a nova estatura adquirida.

É preciso haver uma quebra de muitos paradigmas, dogmas e princípios. Talvez, fundamentais para sobrevivência no passado. Porém, hoje, desnecessários.

Psicoterapia

Difícilmente haverá crescimento enquanto a pessoa permanecer presa a essas referências. Foram adquirida e não pertencem à essência da sua natureza. Por isso impedem a pessoa de ser sim mesma. Ela vive uma verdadeira escravidão inconsciente aprisionada por essas regras ou dogmas.

A pessoa assim possuída fica incapacitada de tomar boas decisões. Escuta o que não é seu (o que foi adquirido). Vive insegura e à mercê da imagem que constrói para “parecer” segundo a exigência do entorno. Ou seja: daquilo que os outros “acham”.

Diante dessa insegurança de atender os desejos alheios, vive a procura explicações ou justificativas para se defender de eventuais faltas.

Enfim, para não entrar numa exaustiva explanação teórica, é possível extrair para este trabalho alguns conceitos básicos da psicopedagogia humanista, assim resumidos:

1. Todo ser humano é capaz de decidir por si mesmo como conduzir adequadamente a sua própria vida, sem necessidade de paradigmas, rótulos ou intervenções externas;
2. Quando isso não acontece, é porque o poder e a capacidade interior de ser si mesmo estão adormecidos ou inibidos. Maslow afirmava que:

“O homem seria um ser com poderes e capacidades amortecidos, inibidos. Adoecemos, não só por termos aspectos patológicos, mas muitas vezes, por bloquearmos elementos saudáveis.

A impossibilidade de manifestarmos nossa criatividade e de atualizarmos nosso potencial como seres humanos realizados traria como consequência a neurose”;

Pouco tempo depois, André Rochais também afirmaria algo semelhante, confirmando essa linha de descobertas:

“Dormimos sobre tesouros, sobre poços de energia, sobre um vulcão de criatividade, sobre reservas incríveis de amor verdadeiro”.

1. Cada pessoa é única e possui identidade própria. Entretanto há características universais comuns ao ser humano. O olhar humanista é respeitoso ao direito de cada um ser diferente. Dentro de uma unidade humana há uma diversidade de características individuais.

Em resumo, a visão humanista não segue a linha do pensamento dedutivo, com base em paradigmas, conceitos e princípios. Ela é indutiva a partir das realidades interiores da própria pessoa. Direciona a ela todo foco de atenção para ajudá-la, por si mesma, canalizar suas próprias energias para o escopo da sua razão de viver.

Psicoterapia

CAPÍTULO II - A PESQUISA HUMANISTA^[5]

Carl Ransom Rogers

(1902 a 1987)

1 - Contribuição de Carl Rogers: Rogers é considerado um dos principais expoentes da terapia ou da pedagogia humanista, por duas razões básicas:

1. Foi o primeiro a romper com a psicologia tradicional;
2. Demonstrou cientificamente a descoberta inata na capacidade da pessoa gerir sua própria vida, sem necessidade de qualquer ação diretiva externa;
3. Criou a técnica da Abordagem Centrada na Pessoa, hoje seguida por diversos pedagogos e terapeutas.

A pesquisa de Rogers sobreveio a um processo metódico de investigação científica. Concluiu que toda pessoa humana tem uma natureza essencialmente positiva. A ideia dominante era que todo [ser humano](#) possuía uma [neurose](#) básica. Rogers defende que o núcleo básico da personalidade humana é tendente à saúde, ao bem-estar.

Definiu esse núcleo de energias e potencialidades como Self. Substantivo que pode ser traduzido para o Português como: "si mesmo"; "natureza"; "personalidade"; "caráter"...

André Rochais

Psicoterapia

(1921 a 1990)

2 - A Contribuição de André Rochais: Muito embora, seu nome e seu meticoloso trabalho, especialmente no Brasil, sejam pouco conhecidos, André Rochais foi, sem a menor dúvida, o maior patrono da escola humanista.

Influenciado e encantado pelas descobertas de Rogers, prosseguiu com as pesquisas na mesma linha. Criou o método denominado “PRH - Personalidade e Relações Humanas”. Hoje divulgado por PRH Internacional.

Rochais percebeu que a integralização da personalidade passava pela autodescoberta da identidade interior (o Self de Rogers).

Para tanto, deveria haver um aprendizado sobre si mesmo. Caberá à pessoa desvendar os obstáculos que a impedem de ser ela mesma.

Seu propósito ia mais além. Haveria um método, de tal modo simples, que fosse acessível a qualquer pessoa, independente das condições sociais ou intelectuais. Algo que fosse universalmente capaz de ajudar qualquer indivíduo. De fácil aplicação e aceitação.

Com essa visão ele traçou um gráfico das engrenagens da personalidade ao qual denominou “Esquema da Pessoa”. Inicialmente, com três instâncias. Depois de simplificado e depurado, em 1985 assim definiu: o Ser, a Sensibilidade e o Eu-cerebral.

Os outros Entorno Mate Material

A Pessoa e o seu corpo

Eu Cerebral

Sensibilidade

Ser

Psicoterapia

Além do Ser

“Fundaments Antropologiques de Formation PRH” – Publicado por PRH Internacional, 1997, pag. 55)

O Ser: Para Rochais o Ser, à semelhança de Rogers, é essencialmente positivo e é o local da identidade profunda da pessoa, onde estão todas suas potencialidades, já despertadas ou não.

O Eu-cerebral: lugar onde funcionam a inteligência, a vontade e a liberdade.

A Sensibilidade: região que faz a interface entre todas as instâncias. É uma espécie de gravador das emoções vividas. Através do corpo se comunica com o mundo exterior: ambiente humano e ambiente material.

O corpo, no seu modo de ver, tem uma dimensão especial. O próprio esquema da pessoa foi desenhado tendo por base as hipotéticas regiões nas quais a pessoa parece viver esses funcionamentos.

Com essa descoberta, Rochais pode elaborar um método bem eficaz para ajudar a pessoa identificar essas instâncias. A finalidade última é fazer cada um chegar até o seu ser (Self de Rogers). Só assim, desvendando seu potencial interior, a pessoa encontrará sua real identidade. Esse lugar fantástico possui todas ferramentas e as condições para progredir.

O maior segredo do sucesso do método é permitir que a pessoa saia do tradicional funcionamento intelectual, onde imperam a lógica, o saber, a imaginação e o fundamentalismo, para então, adquirir a capacidade de se escutar em profundidade.

Assim, a pessoa guiada pelo melhor de si passa a viver com liberdade, segurança e autenticidade.

Por outro lado, ao experimentar o crescimento, terá maior domínio sobre suas emoções.

Rochais em sua pesquisa observou que há três núcleos de consciências que regem a tomada de decisões:

1. Consciência-socializada: é adquirida através da influência dos ambientes vividos (costumes familiares, religiosidade, hábitos, regras e outros.). É uma forma da pessoa se adequar as exigências dos diversos grupos para ser aceita e reconhecida por eles. É considerada como a consciência infantil,

Psicoterapia

porque é formada desde a infância, quando se exige que a pessoa viva presa aos outros e às regras impostas de fora para dentro;

2. Consciência-cerebral: é a formada por princípios interiores e crenças pessoais. Ela surge na adolescência, quando a pessoa inicia um processo de contradependência familiar.

É considerada a consciência do adolescente. Aprisiona a pessoa aos seus próprios conceitos, tais como: “eu sou assim mesmo e não mudo”, “não levo desaforo para casa” e outros;

1. Consciência-profunda: é construída pela autonomia, leva a um constante discernimento entre o que bom ou ao que bom para o momento. É chamada a consciência da maturidade. As decisões baseadas neste nível de consciência produzem segurança e paz.

Essa visão é a base do sistema explicativo criado por Rochais: “PRH – Personalidade e Relações Humanas”. São oferecidos cursos, acompanhamento pessoal e grupos de aprofundamento.

No pensamento de Rochais, tanto as instâncias da pessoa como os diversos tipos de consciências, funcionam em conjunto, ora predominando um, ora outro. Dependem da cultura, das circunstâncias e do vivido de cada um.

Para Rochais, a pessoa só encontrará a plenitude quando passar viver de acordo com o seu Ser e guiado pela sua Consciência profunda.

1. - Oficinas de Crescimento e Vida

As Oficinas de Crescimento e Vida são módulos interativos elaborados numa sequência didaticamente distribuída. Têm por objetivo promover a autodescoberta de cada instância da personalidade, segundo a pesquisa de Rochais. Cada módulo é baseado num tema específico para o crescimento interior.

Por se tratar de um método de autodescoberta, torna-se praticamente impossível apresentar teoricamente seu conteúdo. São baseados na “Abordagem Centrada na Pessoa” e na “Escuta Ativa”. O aprendizado se baseia no sentir em lugar do saber ou conhecer.

Sentir não é tão simples. Será preciso mudar do pensamento dedutivo, daquilo que se conhece para o novo, para a construção indutiva – do novo para o aprendizado.

Uma boa comparação didática dessa mudança é a perícia criminal. O raciocínio dedutivo levaria iniciar os trabalhos arrolando-se os criminosos conhecidos. Uma vez eleito o provável criminoso, se tentará de todas as formas provar sua culpa. Obviamente, o resultado poderá ser desastroso.

Do outro lado, com o raciocínio indutivo, a pesquisa parte do crime para, através das pistas deixadas, chegar ao verdadeiro autor. Paradoxalmente, nossa cultura utiliza mais o raciocínio dedutivo. Talvez, devido o segundo (indutivo) ser mais

Psicoterapia

exigente.

A mudança do tipo de raciocínio é o primeiro objetivo dos cursos oferecidos pelas Oficinas de Crescimento e Vida - OCV.

Além dos módulos já citados, são oferecidas sessões de counseling, com base na psicoterapia holística e no processo de life coaching.

A finalidade de todo o processo é proporcionar ao acompanhado (coachee) o acesso e a ordenação das suas instâncias interiores.

Diferentemente de Rochais, nas Oficinas de Crescimento e Vida, essas instâncias são denominadas: área racional, área emocional e ser ou identidade profunda.

Sem uma ordenação interior dessas instâncias, há perda desnecessária de energias. Caso fossem comparadas - apenas para efeito didático - com uma bicicleta. Dificilmente o condutor chegará a algum lugar, se cada roda apontar para direções diferentes.

CAPÍTULO III - RESULTADOS

Os resultados obtidos são surpreendentes. Como forma coletados dois “cases” observados na pesquisa da terapia holística com life coaching:

1. Maria^[6], meia idade, casada, dois filhos, escolaridade superior, condição socioeconômica média: A queixa inicial era o relacionamento com o marido. Reclamava do alcoolismo. Mesmo sóbrio, o marido era mandão, dono da verdade e opressor. Quando bebia, ficava violento. Nas sessões iniciais, falava repetidamente da história de sua infância sofrida com a opressão dos pais. Mediante a pergunta: quando você vai parar de falar dessa menina sofrida do passado e passar para a mulher do presente? Tocada por isso, iniciou o processo de falar de si e da realidade do tempo presente. Foi a porta de entrada para um trabalho promissor. Após encontrar solidez dentro de si e ousar existir, pode mudar o comportamento diante do marido. Depois de uma breve separação, o mesmo procurou ajuda especializada. Hoje vivem razoavelmente em paz.
2. Silvio: casado, meia idade, cinco filhos, executivo, boa condição social. Queixava do recente estado depressivo em que se encontrava. A anamnese revelou uma pessoa cheia de atividades. Vivia um ativismo crônico. Parecia

Psicoterapia

ter uma imagem supervalorizada de si. Dizia ser só ele capaz de atender todas as demandas. Nada delegava a outros. Durante os acompanhamentos, foi questionado a respeito da dificuldade de delegar e do desperdício de energia verificado. Aprofundando mais, revelou o sentimento de nunca ter sido valorizado pelo pai. Este dava toda atenção ao irmão menor. A linha adotada foi questionar sobre até quando iria mostrar suas inúmeras capacidades para os outros, praticamente mendigando reconhecimento. Auxiliado com o acompanhamento e cursos formativos, identificou esse comportamento desajustado. Pode concluir que vivia uma transferência do pai histórico para outras pessoas importantes da atualidade. A partir desta constatação foi paulatinamente mudando seu comportamento.

Há muitos outros casos semelhantes, contudo suas descrições se tornariam exaustivas.

CAPÍTULO IV - DISCUSSÃO

Segundo o que foi apresentado nos capítulos anteriores, para o pensamento humanista, tornar-se pessoa significa, em suma, viver à luz da sua identidade interior (self ou ser).

Só desse modo, será possível se ordenar interiormente. Uma vez assim ordenado se adquire qualidade de vida e felicidade. A pessoa ajustada passará a:

1. Viver bem suas relações;
2. Encontrar e ocupar seu lugar na sociedade;
3. Agir segundo aquilo que lhe dê satisfação;
4. Organizar sua vida financeira;
5. Encontrar alegria, prosperidade e qualidade de vida.

O maior desafio é o de a pessoa conseguir se libertar do domínio racional e aprender sentir sinais interiores de sua verdadeira identidade. É nela que estão todos os ingredientes, sempre positivos, formando o seu caráter.

Para alguns poderá parecer utopia. Porém, os expoentes da psicopedagogia humanista encontraram em si mesmo esse lugar. Se assim não o fosse, não poderiam descrevê-lo com tanta precisão e segurança.

O que mais dificulta o encontro da pessoa com suas riquezas interiores é a resistência produzida pelo medo. Medo de sofrer, de encontrar coisas ruins, de se desinstalar, do novo...

Isso ocorre possivelmente porque a pessoa, para sobreviver psicologicamente, teve que se adequar às exigências do meio (família, escola, amigos, trabalho, religião, política, ideologias etc.).

Psicoterapia

Assim vivendo aprendeu parecer em vez de ser. A necessidade de ser aceita pelo meio a fez ocultar o melhor de si.

Rochais fala do efeito cebola. São várias camadas de proteção a serem removidas, até se chegar ao cerne.

Na pessoa essas camadas seriam as linhas de defesas interiores criadas para agradar ou se defender dos outros.

O objetivo da Terapia Holística com Life Coaching, com base na Psicopedagogia Humanista, é ajudar a pessoa transpor essas linhas de defesa, para então desvendar suas riquezas interiores – sua verdadeira identidade.

CAPÍTULO IV - CONCLUSÕES

Somos seres em construção. Não nascemos prontos. Vimos ao mundo com total dependência dos outros. Para se libertar desta dependência, não basta apenas crescer fisicamente. Precisamos crescer psicologicamente. Tornar-se pessoa autônoma, inteligente de si e feliz. Pelo menos assim deveria ser.

Entretanto, muitos permanecem emocionalmente infantis. Outros se tornam escravos de paradigmas e de princípios. Revoltam-se com a frustração ou decepção diante dos fracassos.

A família, a escola e a sociedade estão mais preocupadas com o aprendizado intelectual e o sucesso profissional, do que com a formação do caráter da pessoa. Infelizmente a formação da personalidade tem ficado em segundo plano.

Como foi demonstrado, a escola humanista veio suprir essa lacuna. Por focar na pessoa e não nos efeitos dos desajustes, têm como finalidade o desvendamento da real identidade e a formação da personalidade.

Este trabalho não esgotou a riqueza dessa escola e nem era seu objetivo. Contudo, foi lançada uma luz para essas novas descobertas tão pouco conhecidas, entretanto eficazes.

O caminho está aberto. É lento, exigente e desafiante, mas vale a pena experimentá-lo.

A Terapia Holística associada ao processo de Life Coaching, com base na escola humanista vem oferecer, ao lado do já consagrado PRH – Personalidade e Relações Humanas – cada um com sua própria metodologia – uma excelente oportunidade para se iniciar nessa caminhada.

Psicoterapia

BIBLIOGRAFIA:

ROGERS, Carl R. - On Becoming a Person, 1961 - pag. 37 e 146;

ROCHAIS, Andre - La Personne et sa Croissance - Fundaments Antropologiques de Formation PRH - Publicado por PRH Internacional, 1997;

Diversos Autores - Pour que la Vie Reprenne ses Droits - Analyse de Cheminements de Croissance, 1ª Edição, 2003;

MEDNICOFF, Elizabeth - www.novoequilibrio.com.br - 2009;

[WIKIPÉDIA](http://pt.wikipedia.org) - pt.wikipedia.org - Carl Rogers - Maslow - 2009.

[1] HOUAISS, Antônio. Dicionário Eletrônico Houaiss da Língua Portuguesa, Rio de Janeiro - RJ,- Editora Objetiva, 2009.

[2] SINTE, Sindicato dos Terapeutas. Holopédia. Glossário, São Paulo - SP - Portal SINTE - 2007.

[3] SIQUEIRA, Teresa Cristina. Apontamentos sobre Psicologia Humanista. PUC Goiás.

[4] "ROGERS, Carl R. On Beioming a Person, 1961, pag. 37 e 146

Psicoterapia

[5] Capítulo atualizado com nova versão dada à apresentação do autor na Holística de 2009.

[6] Nomes fictícios para preservar as identidades.

ID de solução único: #1245

Autor: : SIDNEY ROSA NASCIMENTO JUNIOR - TERAPEUTA HOLÍSTICO - CRT 44269

Última atualização: 2012-07-31 11:21