

INSTITUTO SUPERIOR DE PSICOLOGIA APLICADA

5
DM
NOGU/51

MESTRADO EM RELAÇÃO DE AJUDA

**Aconselhamento Psicológico como Experiência
de Crescimento em Direcção à Maturidade:
uma proposta de clarificação do desafio de
Carl Rogers**

Susana Maria Correia Coelho Nogueira – Nº 1655

2006



ISPA
Instituto Superior de Psicologia Aplicada
C-
Registo: 17825
Data: 14/11/2008
Tel: 21 391 17 98 - f: 21 391 17 99

Dissertação de Mestrado realizada sob orientação da Professora Doutora Isabel Leal e apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada, ISPA, para obtenção do grau de Mestre, na especialidade de Relação de Ajuda, conforme portaria nº 356/2005 de 1 de Abril, para dar satisfação ao ponto “b” do nº 2 do artº 5º do decreto-lei nº 216/92 de 13 de Outubro.

Agradecimentos

Ao finalizar o Curso de Mestrado em Relação de Ajuda, quero agradecer àqueles que, directa ou indirectamente, contribuíram para a realização deste trabalho. De uma forma especial: ao Professor Doutor João Hipólito; à Professora Doutora Odete Nunes; à Professora Doutora Isabel Leal, orientadora deste trabalho.

Aos meus pais pelo apoio constante, padrinho e cunhado.

A todos muito obrigada!

ÍNDICE

Resumo -----	IV
Abstract -----	V
Introdução -----	1
I – Enquadramento Teórico -----	5
1 - Aconselhamento Psicológico: -----	5
2 - Aconselhamento Psicológico na Perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa: -----	9
3 - Proposta de Definição de Conceitos Associados ao Aconselhamento Psicológico no Âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa -----	32
Aconselhamento Psicológico -----	32
Psicoterapia -----	34
Métodos de aconselhamento -----	35
Conselheiro -----	37
Características e formação do conselheiro -----	38
Relação de ajuda -----	41
Atitudes facilitadoras -----	43
Empatia -----	45
Compreensão empática -----	47
Congruência -----	49
Aceitação positiva incondicional -----	51
Consideração positiva incondicional -----	52
Reformulação -----	54
Autenticidade -----	55
Confiança -----	56
Experiência de crescimento -----	57
Desenvolvimento pessoal -----	60
Mudança terapêutica -----	60

Ajustamento do <i>self</i> -----	62
<i>Insight</i> -----	64
Maturidade -----	64
Independência -----	65
Limites da relação -----	65
Psicopatologia -----	66
Diagnóstico psicológico -----	68
Testes psicológicos -----	69
Princípios éticos -----	70
Directividade -----	72
Não-directividade -----	72
Conteúdo emocional e conteúdo factual -----	73
Quadro de referência interno e quadro de referência externo -----	75
II – Método -----	77
1 - Participantes -----	77
2 - Caracterização da amostra -----	77
3 - Material -----	83
III - Resultados -----	88
1 - Grupo A -----	88
2 - Grupo B -----	91
3 - Comparação dos resultados entre os grupo -----	93
IV – Discussão -----	96
Referências bibliográficas -----	101
Anexo -----	108
Questionário -----	110

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	-----	7
Figura 2	-----	15
Figura 3	-----	29
Figura 4	-----	77
Figura 5	-----	78
Figura 6	-----	78
Figura 7	-----	79
Figura 8	-----	79
Figura 9	-----	80
Figura 10	-----	80
Figura 11	-----	81
Figura 12	-----	82
Figura 13	-----	82
Figura 14	-----	88
Figura 15	-----	89
Figura 16	-----	90
Figura 17	-----	90
Figura 18	-----	91
Figura 19	-----	91
Figura 20	-----	92
Figura 21	-----	93
Figura 22	-----	94
Figura 23	-----	95

RESUMO

Rogers é o precursor da intervenção na área do aconselhamento psicológico e define o papel do conselheiro como um facilitador do crescimento e desenvolvimento pessoal com vista à maior independência e integração dos clientes. Nesta conceptualização do aconselhamento, é o conjunto das atitudes do conselheiro que permite ao cliente uma experiência de crescimento em direcção à maturidade. É este o desafio de Carl Rogers.

Os objectivos fundamentais deste trabalho são fazer uma reflexão sobre o aconselhamento psicológico, apresentando uma proposta de definição para alguns dos conceitos utilizados na prática de aconselhamento centrado na pessoa, facilitando a definição clara dos constructos teóricos subjacentes a esta actividade pouco estabelecida entre nós; e apresentar os resultados de um questionário aplicado a 80 sujeitos, 37 psicólogos e 43 com formação superior noutra área, com o objectivo de caracterizar o aconselhamento psicológico e o conselheiro e avaliar a existência de diferenças entre estes grupos. Os resultados deste questionário oferecem pistas para a definição deste campo de intervenção psicológica, não evidenciando diferenças entre os grupos.

ABSTRACT

Rogers is the predecessor of the intervention in the psychological counselling area and he defines the role of the counsellor as a facilitator of growth and personal development in order to a bigger independence and integration of the clients. In this conceptualization of counselling, the attitudes of the counsellor allow the client an experience of growth towards the full development. This is the challenge of Carl Rogers.

The main aims of this work are a reflection about psychological counselling, presenting a proposal of explanation of some of the concepts used in the practice of counselling in the Person Centered Approach, facilitating a clear definition of the theoretical constructors subjacent to this activity insufficiently established between us; and to present the results of a questionnaire applied to 80 people, 37 psychologists and 43 people with different academic titles, in order to describe the counselling and the counsellor and to evaluate the existence of differences among these groups. The results of this questionnaire offer clues to a definition of this field of psychological intervention, not establishing differences between the groups.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho insere-se no âmbito do Curso de Mestrado em Relação de Ajuda, do Instituto Superior de Psicologia Aplicada, de Lisboa.

Trata-se de um tema para o qual estou particularmente sensibilizada, uma vez que, para além de ter frequentado uma formação na área da relação de ajuda, trabalho num Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) de uma Escola Secundária, exercendo funções que se situam, claramente, no âmbito do aconselhamento.

Há alguns anos atrás e reportando-se à realidade do seu país, Rogers (1979) caracterizava da seguinte forma a intervenção dos psicólogos nas escolas: *“Ao lidar com problemas de adaptação pessoal e emocional ao nível do ensino secundário, vê-se que os conselheiros utilizam quase unicamente técnicas de consulta psicológica. Nos problemas de orientação escolar e vocacional utilizam-se diversos testes psicométricos, mas a consulta psicológica forma quase sempre uma parte importante do processo e deverá, de acordo com os especialistas nesse domínio, ocupar um lugar cada vez maior”* (p. 18). Olhadas a esta distância e agora no contexto das escolas portuguesas, as palavras de Rogers mantêm-se, no meu entender, plenas de significado.

Tem-se observado que todas as escolas manifestam interesse em ter um Serviço de Psicologia e Orientação (SPO). Contudo, muitas delas ainda não se organizaram *“em torno do conceito de desenvolvimento e de maturidade pessoal”* (Rogers, 1979, p. 18) dos estudantes, pelo que dão mostras de não ter uma visão clara sobre a contribuição e participação dos profissionais do SPO dentro das respectivas instituições escolares. Apesar desta confusão e ambiguidade, os profissionais do SPO devem estar disponíveis para dar resposta aos pedidos da instituição escolar. Mas, ainda que respondendo a pedidos de atendimento vindos de professores ou do órgão de gestão da escola, julgo fundamental que os Serviços de Psicologia e Orientação se reafirmem como um espaço mais para as pessoas do que para os problemas, um espaço para os alunos crescerem como pessoas conscientes de si e da realidade onde

estão inseridos. Seria muito positivo que o aluno pudesse encontrar no SPO um interesse genuíno por ele, aluno, e não pelas suas notas ou comportamentos.

Assim, este trabalho vai de encontro a algumas inquietações pessoais decorrentes da actividade de aconselhamento vocacional que venho desenvolvendo há cerca de dez anos. É uma oportunidade para pensar um pouco mais no que faço e mais uma ocasião de enriquecimento profissional. É também uma resposta à ideia, persistente ao longo desta minha caminhada, de que podemos ser melhores e mais efectivos nas relações de ajuda que estabelecemos com os que nos procuram, valorizando e reforçando o pressuposto básico de toda a perspectiva de intervenção rogeriana de que as pessoas têm dentro de si uma disposição para o crescimento. Rogers, mais do que uma teoria, partilha connosco a sua vivência com os seus sapienciais conhecimentos, a marca da pessoalidade de cada encontro com o outro, o valor incondicional das potencialidades dos outros enquanto pessoas e a fidelidade e o necessário compromisso com este valor.

De facto, este trabalho deu-me a oportunidade de reflexão, maturação e crescimento. Porém, é com algum pudor que avanço para uma proposta de definição de alguns conceitos associados ao aconselhamento psicológico no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa.

Procura-se, neste trabalho, estabelecer um diálogo entre o contexto do aconselhamento psicológico e os seus referenciais teóricos, especificamente no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa. Reconhece-se, porém, que o aconselhamento psicológico possui um estatuto de difícil definição institucional a que se associa a intrínseca ambiguidade do próprio conceito.

A associação tradicional da palavra aconselhamento ao acto de dar e/ou fornecer conselhos está, provavelmente, na origem de alguma confusão no que respeita a esta profissão. Para evitar estas associações e restituir o verdadeiro significado da intervenção opta-se muitas vezes por falar em *counselling* e *counsellor* e não em aconselhamento e conselheiro. Com base no pressuposto pessoal de que a definição clara dos conceitos permite a sua validação e que privilegiar a língua em que nos expressamos permite chegar mais próximo dos clientes que nos procuram, serão aqui utilizadas ambas as terminologias.

Além desta confusão, também parece existir um certo desprestígio face à prática profissional do aconselhamento. A ausência de um colectivo que defenda esta área de intervenção e ao mesmo tempo a escassez de produção de literatura e clarificação de conceitos que permitam unir actos e palavras dos diferentes referenciais teóricos impõem a necessidade de definir/criar conceitos.

Estas imprecisões ligadas à actividade de aconselhamento psicológico poderão ter por base a escassa atenção atribuída à definição dos conceitos teóricos de onde submerge a actividade de aconselhamento psicológico.

Assim, a validação desta actividade poderá passar pela definição clara dos constructos teóricos subjacentes. Neste sentido, este trabalho procura apresentar uma proposta de definição de alguns dos conceitos associados ao aconselhamento psicológico no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa. Trata-se de uma proposta para responder a um vazio que existe nos estudos em língua portuguesa no contexto da Abordagem Centrada na Pessoa, procurando contribuir para uma clarificação e uma uniformização da terminologia utilizada pela escola rogeriana.

O aconselhamento psicológico foi proposto por Carl Rogers num contexto particular e por isso constitui-se como um vocabulário desta importante escola do pensamento psicológico que em todo o mundo orienta a intervenção psicológica de muitos profissionais.

Em Portugal o facto de a Abordagem Centrada na Pessoa ter tido um impacto mais limitado do que em outros países faz com que subsistam muitas confusões/imprecisões entre o que é a Abordagem Centrada na Pessoa e aquilo que é o aconselhamento psicológico nesta perspectiva. Neste sentido, é também objectivo deste trabalho perceber se psicólogos e não psicólogos, isto é, se pessoas com formação e conhecimentos específicos na área da psicologia, comparativamente com indivíduos com conhecimento do senso comum, diferenciam e qualificam o que é a prática do aconselhamento psicológico e a forma como caracterizam o conselheiro.

Compreender o universo de referenciais e concepções quer do grupo de psicólogos quer do grupo de não psicólogos foi o principal desafio deste trabalho.

No primeiro capítulo, procura-se fazer uma intensa revisão bibliográfica, analisando com pormenor alguns conceitos essenciais no aconselhamento

psicológico. O objectivo é construir concepções operacionáveis e relevantes que permitam uma clarificação do quadro conceptual da Abordagem Centrada na Pessoa que subjaz ao aconselhamento psicológico. Apresenta-se uma proposta de definição de alguns dos conceitos associados ao aconselhamento psicológico no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa. Começando por referir a etimologia de cada uma das palavras envolvidas no conceito, segue-se uma breve caracterização das mesmas em termos do seu significado comum, elaborada a partir das definições contidas nos dicionários e enciclopédias de língua portuguesa, referenciadas na bibliografia. Depois, surge a significação e enquadramento dos conceitos no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa.

No segundo capítulo, inicia-se a descrição da investigação empírica desenvolvida com o objectivo de compreender melhor o fenómeno em estudo, o aconselhamento psicológico, faz-se a caracterização da amostra, dos instrumentos utilizados, do procedimento e tratamento dos dados recolhidos.

No terceiro capítulo, são apresentados os resultados do estudo. Para tornar mais clara a leitura dos resultados do estudo optou-se por realizar uma análise por grupos, passando-se de seguida a uma comparação entre grupos para verificar a existência de diferenças entre psicólogos e não psicólogos.

Finalmente, são apresentadas algumas conclusões sobre o aconselhamento psicológico centrado na pessoa e os resultados da investigação empírica levada a efeito.

I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1 - ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO

DEFINIÇÃO

Aconselhar é um verbo que induz indubitavelmente em acção e condensa múltiplos significados. Em termos etimológicos, aconselhar vem do verbo latino *consiliare* e remete-nos para *consilium* (conselho), que significa com unidade, com reunião e tem subjacente a ideia de pessoas reunidas para examinar com atenção algo para deliberar.

De acordo com Schmidt (1999), o aconselhamento psicológico, nos Estados Unidos, teve na sua origem os conceitos básicos da teoria traço e factor. Segundo este autor, a teoria traço e factor “*teve um desenvolvimento concomitante ao da Orientação Vocacional e ao da Orientação Educacional, enfatizando o ajustamento educacional e profissional, bem como a actividade de Aconselhamento Psicológico realizada no ambiente escolar*” (p. 92).

Patterson & Eisenberg (1988) destacam o trabalho de Frank Parsons junto dos jovens que, após a revolução industrial e com a consequente diversificação do mundo das profissões, tinham de efectuar as suas escolhas profissionais, como o início da actividade de aconselhamento psicológico. Tratava-se de um aconselhamento de carácter directivo pois o papel do conselheiro era dirigir o cliente para uma determinada profissão.

Nesta linha de ideias, Schmidt (1987) afirma que “*o Aconselhamento Psicológico, enquanto prática sistemática de psicólogos, esteve ligado, em sua origem, à formulação de indicações, sugestões, orientações e mesmo conselhos baseados em avaliações psicométricas*” (p. 21). Contudo, atendendo à própria origem etimológica da palavra, este autor contrapõe que ao “*pensarmos no processo de aconselhamento psicológico, pensamos exactamente na relação de duas ou mais pessoas voltadas, para a consideração atenta, respeitosa e prudente de algo que é vital para uma ou várias delas. Aconselhar, nesse sentido, não significa fazer ou pensar pelo outro, mas fazer ou pensar com o outro*” (p. XI).

São numerosas as definições de aconselhamento que podemos encontrar na literatura. Mac Kinney (1958) define o aconselhamento como uma relação interpessoal em que o conselheiro assistindo o indivíduo na sua totalidade psíquica procura que este alcance um ajustamento mais efectivo a si próprio e ao seu ambiente.

Tolberg (1959) considera o aconselhamento uma relação pessoal estabelecida entre duas pessoas em que o conselheiro, com a sua competência especial, cria uma situação de aprendizagem na qual o sujeito (definido como uma pessoa normal) é auxiliado no conhecimento de si próprio e das suas possibilidades e aspirações futuras com o objectivo de utilizar as suas potencialidades e características, de forma satisfatória para si próprio e positiva para a sociedade. Segundo o mesmo autor, o aconselhamento pode ainda proporcionar ao indivíduo ferramentas para aprender a resolver futuros problemas e atender às suas necessidades.

Robinson (1950) diz que o aconselhamento é uma forma de ajuda às pessoas normais, tendo por objectivo aumentar o ajustamento do indivíduo com vista a alcançar maiores níveis de maturidade, independência, integração pessoal e responsabilidade.

Scheffer (1976) propõe como definição para aconselhamento *“uma relação face a face de duas pessoas, na qual uma delas é ajudada a resolver dificuldades de ordem educacional, profissional, vital e a utilizar melhor os seus recursos pessoais”* (p. 14).

Para a Associação Europeia de Counselling, *“o Counselling é um processo de aprendizagem interactivo que, segundo um acordo mútuo, se instaura entre um ou mais conselheiros e um ou mais clientes, quer se tratem de indivíduos, famílias, grupos ou instituições. Permite apreender de forma holística os problemas sociais, culturais, económicos e emocionais (...). O objectivo global do Counselling é o de dar aos clientes, enquanto indivíduos e membros da sociedade no sentido lato do termo, possibilidades de trabalhar sobre as vias que eles mesmos traçaram para viver de forma mais criativa e mais satisfatórias”* (cit. por Doucroux-Biass 2000, p. 59).

O aconselhamento psicológico apesar de não ser um conceito recente é, na sua forma actual, uma profissão moderna.

Rollo May (1976) dizia que o *“aconselhamento é mais uma técnica ou arte do que uma profissão e deve ser empregado como parte de uma responsabilidade mais*

coerente com profissões cujo objeto principal são as pessoas. Isto é, no trabalho de médicos, professores, diretores, encarregados de disciplina, pastores, religiosos e assistentes sociais” (p. 14).

Segundo Doucroux-Biass, foi Donald Super num artigo publicado no “Journal of Counselling Psychology”, de 1995, que “*anunciou a profissionalização do counselling*” (2000, p. 53), caracterizando-o como um novo campo da psicologia e consequentemente como uma nova profissão psicológica.

MÉTODOS DE ACONSELHAMENTO

O counselling não segue uma orientação teórica única, “foi e é marcado pelo cunho das orientações psicológicas particulares nas quais se desenvolveu” (Doucroux-Biass, 2000, p. 54).

Segundo Scheffer (1976), existem basicamente três orientações distintas no aconselhamento psicológico: Orientação directiva; Orientação não-directiva; Orientação eclética. No quadro 1, a seguir apresentado, são definidas de forma resumida as características de cada uma das referidas orientações.

Figura 1 – Resumo das principais características do método directivo, não-directivo e eclético (adaptado de Scheffer, 1976, 26).

MÉTODO DIRECTIVO	O conselheiro age como dirigente, selecciona os tópicos que serão discutidos, define os problemas, descobre causas, sugere soluções ou planos de acção. O centro do processo, o poder e a responsabilidade são do conselheiro. A ênfase é colocada no conteúdo intelectual sendo o histórico do caso mais importante do que as vivências do orientando.
MÉTODO NÃO – DIRECTIVO	Centrado na pessoa. Visa o crescimento pessoal e não apenas a solução de problemas. A ênfase é dada ao conteúdo emocional expresso pelo cliente e não tanto ao conteúdo factual e intelectual.
MÉTODO ECLÉTICO	Faz uso de conceitos e técnicas dos diferentes métodos de acordo com a natureza do problema e a necessidade do cliente. Requer que o conselheiro domine várias técnicas e reconheça as mais eficientes para a situação apresentada pelo cliente.

ÁREAS DE INTERVENÇÃO

Segundo a Associação Europeia de Counselling (1995, cit. por Doucroux-Biass, 2000), dentro do âmbito da actuação do *Counselling* encontram-se, entre outras, as seguintes áreas de intervenção: A resolução de problemas específicos, as tomadas de decisão, a gestão de crises, o melhoramento das relações interpessoais, o desenvolvimento pessoal, o trabalho sobre os sentimentos, os pensamentos, as percepções, os conflitos internos e externos.

CARACTERÍSTICAS E FORMAÇÃO DO CONSELHEIRO

A Associação Americana de Psicologia (cit. por Scheeffler, 1976; Rogers, 1983a) defende que aqueles que desejem trabalhar na área do aconselhamento deverão ter entre outras características: Superior capacidade intelectual, originalidade e versatilidade, contínua e insaciável curiosidade científica, interesse pelas pessoas como pessoas, *insight* sobre as próprias características pessoais, tolerância, capacidade para estabelecer relações humanas satisfatórias, capacidade de trabalho (método de trabalho e saber trabalhar sobre pressão), responsabilidade, tacto e capacidade de cooperação, estabilidade emocional e autocontrole, sensibilidade para os valores éticos, boa cultura geral, profundo interesse pela psicologia.

2 - O ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO NA PERSPECTIVA DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

"Descobri uma maneira de trabalhar com as pessoas que me parece fecunda em potencialidades construtivas" (Rogers, 1985, p. 41).

Inicialmente, a prática de aconselhamento consistia em fornecer conselho aos clientes sobre o que deveriam fazer. Rogers, com o seu trabalho pioneiro, enfatiza *"o potencial único de cada indivíduo e define o papel do conselheiro como facilitador do crescimento pessoal"* (Patterson & Eisinger, 1988, p. 18). Também Scheffer (1976) atribui a Carl Rogers a nova conceptualização mais dinâmica e operacional de aconselhamento.

Segundo Schmidt (1987; 1999), até meados do século XX, devido ao desenvolvimento dos instrumentos de medida psicológica, as intervenções psicológicas colocavam a ênfase no psicodiagnóstico. Contudo, *"do interior da prática psicométrica que respaldava um conjunto de técnicas diretivas adotadas pelo conselheiro, tais como prescrições, persuasão, sugestão, Rogers foi deslocando os focos de sua atuação: do problema para a pessoa do cliente; do instrumental de avaliação para a relação cliente-conselheiro; do resultado para o processo"* (1999, p. 94).

A princípio, designada de aconselhamento psicológico, depois de terapia não-directiva, seguidamente de terapia centrada na pessoa e, finalmente, de Abordagem Centrada na Pessoa, Carl Rogers desenvolveu a sua teoria no início dos anos 40. A Abordagem Centrada na Pessoa cresceu e desenvolveu-se a partir do trabalho directo com pessoas em psicoterapia. As modificações na sua designação reflectem o desenvolvimento constante das ideias iniciais de Rogers e do campo de aplicação das mesmas. Rogers (1983b) afirma: *"a mudança na terminologia utilizada atesta a ampliação do campo de aplicação: o velho conceito de «terapia centrada no cliente» foi transformado em «abordagem centrada na pessoa». Em outras palavras, não estou mais falando somente sobre psicoterapia, mas sobre um ponto de vista, uma*

filosofia, um modo de ver a vida, um modo de ser, que se aplica a qualquer situação onde o crescimento – de uma pessoa, de um grupo, de uma comunidade – faça parte dos objetivos” (p. X).

Wood, (1983b), reforçando a ideia de Rogers relativamente à mudança de designação da teoria, afirma que na “*década de setenta, a expressão centrada na pessoa impôs-se com relação a centrada no cliente. O termo é utilizado para refletir a atitude da terapeuta com relação à pessoa. A terapeuta não vê um paciente que está doente, nem um cliente que é um freguês. A terapeuta centra sua atenção, não na teoria, ou em si própria mas no outro, na pessoa inteira*” (p. 47). Neste sentido, este autor caracteriza a Abordagem Centrada na Pessoa como “*uma abordagem holística das relações humanas que continuamente ajusta teoria e prática ao que é significativo e útil*” (1983a, p. 24).

Fonseca (1983) afirma que aquilo que mais o entusiasma na Abordagem Centrada na Pessoa é tratar-se de “*uma abordagem que busca comprometer-se explicitamente com uma busca da verdade, abrindo-se para uma postura ampla de livre construção e reconstrução da prática e do conhecimento, sempre à luz da experiência presente. (...) Perceber nesta abordagem uma das encarnações concretas de toda a tradição humanista, um dos inúmeros passos no sentido da atualização da humanidade como projecto humano*” (p. 135).

Na mesma linha de ideias, O’Hara (1983a) afirma que a “*Abordagem Centrada na Pessoa reconhece a pessoa como sujeito de sua própria experiência e, pela colocação da habilidade especializada ao serviço da busca de uma existência autêntica, ela radicalmente afirma uma crença em uma tendência actualizante nos seres humanos e em suas sociedades que não pode ser extinta enquanto sentido do crescimento, o sentido da cura não tem que ser criado pela intervenção, mas é um aspecto intrínseco dos seres vivos. (...) No contexto da terapia individual centrada na pessoa, a «ação» é uma tentativa de ambas as pessoas de estabelecer um autêntico encontro «Eu-Tu»*” (p. 95).

CONCEITOS BÁSICOS

Segundo Fonseca (1998), as ideias de Maslow, May, Angyal, William James, Emerson, Jung, Otto Rank e Buber tiveram um papel fundamental no desenvolvimento do trabalho de Rogers e da Abordagem Centrada na Pessoa.

Escoval (1999) diz que “*C. Rogers partilha a relação autêntica terapeuta/cliente e as atitudes de respeito e atenção ao cliente com Rollo May, a tendência ao crescimento e auto-realização, a consideração positiva e aceitação de Abraham Maslow, o conceito de organismo como a totalidade e o «aqui e agora» da relação terapêutica de Fritz Perls, a frustração existencial do cliente, entendido como incongruente, de Victor Frankl, a importância da comunicação não-verbal e da expressão das emoções de Alexander Lower, a espontaneidade e a criatividade da psicoterapia de grupo de Jacob Moreno*” (p. 49).

Segundo Morato (1987), “*ao admitir como única possibilidade de realidade a consciência da experiência vivida, Rogers expressa seu comprometimento com o pensamento fenomenológico e sua atitude despojada, porém intencional, de entrar em contacto com o outro, com sua realidade diferente*” (p. 35).

Rogers assume como princípio básico que todas as pessoas humanas possuem em potencial a capacidade de resolverem, elas próprias, as suas dificuldades desde que lhes seja proporcionada uma oportunidade e atmosfera adequada. “*A natureza básica do ser humano, quando funcionando livremente, é construtiva e confiável*” (Rogers, 1952, *In Wood*, 1994, p. 86). É nesta convicção e crença otimista na natureza humana que Rogers baseia a sua intervenção no campo da psicoterapia e do aconselhamento.

Nye (2002) salienta que “*Rogers não fez da construção de uma teoria da personalidade a sua principal preocupação. Seu foco primário era o processo de mudança da personalidade. No entanto, desse interesse central, certas ideias surgiram as quais constituem uma teoria da personalidade. Os conceitos teóricos são primariamente inferências de suas experiências clínicas e outras observações*” (p. 111). Este autor define a “*teoria de personalidade de Rogers como «fenomenologia humanista»*” e afirma que “*Rogers foi fundamentalmente um otimista sobre o potencial humano*” (p. 108). Grummon (1976) reforça esta ideia dizendo que “*Rogers acredita firmemente na dignidade e valor de cada indivíduo*” (p. 67).

O'Hara (1983b) salienta que a descoberta fundamental de Rogers foi que *“quando uma pessoa está apaixonada e habilmente engajada na busca de sua própria verdade desloca-se no sentido da saúde psicológica”* (p. 113).

Desde os seus primeiros trabalhos que Rogers enfatiza a capacidade natural do ser humano para o crescimento e desenvolvimento. Esta capacidade designada de tendência actualizante é a principal força motivadora do organismo humano.

Rogers (1983b) afirma que existem *“duas tendências que tiveram uma importância cada vez maior em meu pensamento, à medida que os anos passaram. Uma delas é a tendência à realização, uma característica da vida orgânica. A outra é a tendência formativa, característica do universo como um todo. Juntas, elas constituem a pedra fundamental da abordagem centrada na pessoa”* (p. 38).

Rogers acrescenta ainda:

“Defendo a hipótese de que existe uma tendência direcional formativa no universo, que pode ser rastreada e observada no espaço estelar, nos cristais, nos microorganismos, na vida orgânica mais complexa e nos seres humanos. Trata-se de uma tendência evolutiva para uma maior complexidade, uma maior inter-relação. Na espécie humana, essa tendência se expressa quando o indivíduo progride de seu início unicelular para um funcionamento orgânico complexo, para um modo de conhecer e de sentir abaixo do nível da consciência, para um conhecimento consciente do organismo e do mundo externo, para uma consciência transcendente da harmonia e da unidade do sistema cósmico, no qual se inclui a espécie humana.

É muito provável que essa hipótese seja um ponto de partida para uma teoria da psicologia humanística. Mas ela é, sem dúvida, o fundamento da abordagem centrada na pessoa” (1983b, p. 50).

Segundo Rogers e Kinget (1977), *“todo o organismo é movido por uma tendência inerente para desenvolver todas as suas potencialidades e para desenvolvê-las de maneira a favorecer sua conservação e seu enriquecimento”* (p. 159).

A tendência actualizante confere sabedoria ao organismo no sentido de este satisfazer as suas necessidades. Nye (2002) afirma que *“do ponto de vista de Rogers, ao nascermos estamos prontos para crescer produtivamente em direcção à satisfação. Basicamente, somos activos e nos movemos para a frente, e, se as condições forem favoráveis, tentaremos desenvolver as nossas potencialidades ao máximo”* (p. 112). Continua dizendo que *“cada um de nós começa a vida*

subjectivamente sabendo o que é apropriado ou impróprio para o nosso próprio desenvolvimento e satisfação” (p. 115). Acrescenta ainda que a *“tendência à actualização serve para manter e realçar as experiências e as potencialidades do organismo; isto é, encoraja a realização. Um resultado do crescimento e da elaboração do organismo é o desenvolvimento de um self”* (p. 114).

Segundo Fadiman & Frager (1979), *“uma premissa fundamental da teoria de Rogers é o pressuposto de que as pessoas usam sua experiência para se definir”* (p. 226). É como se existisse um campo de experiência único para cada indivíduo onde está incluído o *self* e do qual apenas o cliente tem um conhecimento total. O *self* é *“um conjunto organizado e mutável de percepções relativas ao próprio indivíduo”* (Rogers & Kinget, 1977, p. 44).

Para o desenvolvimento do *self*, o indivíduo necessita de amor e procura aceitação positiva dos outros significativos. Mas os *“pensamentos, sentimentos e ações aprovados por outros significativos podem ser tão diferentes das experiências aprovadas pelo processo de valorização do organismo da própria pessoa que uma dissociação quase completa se desenvolve entre o autoconceito e experiências internas básicas. Essa situação é muito insalubre e faz com que a pessoa funcione de forma restrita e ineficiente e experimente tensão e ansiedade. (...) Mesmo assim, ainda é hipoteticamente possível que os indivíduos possam se manter em contacto com o processo de valorização do organismo e continuar, durante a vida toda, a manter e a melhorar a si mesmos de acordo com as potencialidades naturais do organismo”* (Nye, 2002, p. 117).

O processo de mudança terapêutico, perspectivado pela Abordagem Centrada na Pessoa, prende-se fundamentalmente com o ajustamento do *self* no sentido de um alargamento à totalidade da experiência do organismo. De acordo com o princípio da tendência actualizante, o indivíduo tem a capacidade ou, melhor, a potencialidade *“para reorganizar o seu self, tornando-o mais congruente consigo, com os outros e com o meio envolvente”* (Vieira, 2000, p. 83).

Segundo Rogers, se o *self* e a experiência total do organismo se encontram de acordo (congruentes), a tendência actualizante funciona de forma relativamente unificada. Mas, se existe conflito (incongruência) entre os dados experienciais do *self* e os dados relativos ao organismo, a tendência à actualização do organismo pode ser

contrária à tendência para realizar o *self* (Rogers & Kinget, 1977). Assim, a tendência actualizante não garante só por si que a pessoa atinja o seu funcionamento pleno. “*Quanto mais realista for a noção de self maior a eficácia da tendência actualizante*” (Vieira, 2000, p. 83).

Nye (2002) realça o facto de Rogers não fazer apenas “*juízos subjectivos sobre a validade de suas suposições teóricas. Ele e seus colegas tentaram substanciar várias hipóteses sobre as condições que favoreciam o crescimento e satisfação humana ao estudarem as mudanças, de forma objectiva, que ocorrem em indivíduos durante a terapia centrada no cliente*” (p. 110).

Rogers (1983b) afirma que:

“A prática, a teoria e a pesquisa deixam claro que a abordagem centrada no cliente baseia-se na confiança em todos os seres humanos e em todos os organismos. (...) em cada organismo há um fluxo subjacente de movimento em direcção à realização construtiva das possibilidades que lhe são inerentes. Há também nos seres humanos uma tendência natural a um desenvolvimento mais completo e mais complexo. (...) é «tendência realizadora», presente em todos os organismos. Assim, os comportamentos de um organismo estão voltados para a sua manutenção, seu crescimento e sua reprodução. Essa é a própria natureza do processo a que chamamos vida. Esta tendência está em acção em todas as ocasiões” (p. 40).

“...estou convencido de que faz sentido dizer que o substrato de toda a motivação é a tendência do organismo à auto-realização. (...). A necessidade de explorar e de produzir mudanças no ambiente, a necessidade de brincar e de se auto-explorar – todos esses e muitos outros comportamentos são expressões dessa tendência auto-realizadora” (p. 43).

“...os organismos estão sempre em busca de algo, sempre iniciando algo, sempre «prontos para alguma coisa». Há uma fonte central de energia no organismo humano. Essa fonte é uma função do sistema como um todo, e não de uma parte dele. A maneira mais simples de conceituá-la é como uma tendência à plenitude, à auto-realização, que abrange não só a manutenção mas também o crescimento do organismo” (p. 44).

NOÇÃO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO CENTRADO NA PESSOA

O aconselhamento não-directivo teve a sua origem nas ideias de Otto Rank que ressaltou a importância da relação como elemento terapêutico essencial. Carl Rogers foi o grande impulsionador desta abordagem que surge como uma reacção contra a centralização da orientação directiva nos problemas e diagnósticos (Scheeffler, 1976).

Assim, a maneira como Rogers perspectiva a relação de *counselling* vai contra a visão tradicional (ver quadro 2) onde apareciam três grandes momentos: Primeiro, a preocupação do conselheiro em juntar toda a informação disponível sobre o cliente, recolhendo todos os dados pertinentes para a caracterização da sua situação, o que, seguidamente, permitiria a formulação de um diagnóstico, chegando-se, finalmente, à resolução da dificuldade do cliente, indicando o terapeuta a este os passos a dar.

Segundo Rogers (1979), se for o conselheiro a escolher a direcção e o objectivo que o cliente deverá atingir, isso pode ser útil na solução imediata do problema, o conselho não favorece o desenvolvimento do indivíduo.

Figura 2 – Resumo das principais diferenças entre o aconselhamento directivo e o aconselhamento não-directivo (adaptado de Scheffer, 1976, p. 99).

	ACONSELHAMENTO DIRECTIVO	ACONSELHAMENTO NÃO-DIRECTIVO
CONDUÇÃO	Conselheiro	Cliente
PRINCÍPIO BÁSICO	O conselheiro sabe o que é melhor para o cliente	O cliente conhece melhor o que lhe convém e está mais capacitado para escolher os seus próprios objectivos
FILOSOFIA GERAL	Mecanicista	Humanista
MÉTODO	Ciências Físicas (análise dos factos, procura de objectividade, ênfase no aspecto intelectual)	Fenomenológico (a pessoa é vista na sua individualidade, ênfase no conteúdo emocional)
QUADRO DE REFERÊNCIA	Externo – objectivo	Interno – subjectivo
PAPEL DO ORIENTADOR	Analista (avalia, elabora um diagnóstico e uma proposta de intervenção com base em modelos)	Facilitador (visa o crescimento pessoal e não apenas a solução de problemas)
RESULTADOS	Dependem principalmente da competência do conselheiro	Dependem principalmente da maneira como o cliente utiliza os seus recursos.

O *counselling* é visto por Rogers (2000) “*como uma maneira de o indivíduo se ajudar a si mesmo*”, sendo o papel do *counsellor* “*propiciar um ambiente no qual o cliente*” se possa ver “*a si próprio e às suas reacções com maior clareza e aceitar as suas atitudes de uma forma mais completa. Com base neste insight será capaz de ir ao encontro dos seus problemas de vida de um modo mais adequado, mais independente e mais responsável*” (p. 11). No fundo, “*o counselling é uma experiência de crescimento na qual o counsellor proporciona uma situação que permite que o esforço do cliente avance em direcção à maturidade, livre dos obstáculos que lhe têm dificultado o crescimento*” (p. 19).

Na mesma linha de ideias, Nye (2002) afirma que o “*foco na terapia centrada no cliente está nos esforços do cliente em atracar-se com as suas experiências reais, e de desenvolver maneiras mais significativas e satisfatórias de viver. (...) os terapeutas centrados no cliente podem ser capazes de ajudar a mobilizar tendências inerentes no sentido de uma compreensão e de um crescimento pessoal. (...) a tarefa é de fornecer uma aceitação e uma compreensão honestas durante as lutas do cliente em busca de maior conscientização de suas experiências internas e das influências ambientais que o estão afectando*” (p. 110).

Fonseca (1998) reforça esta ideia dizendo que no “*pragmático desenvolvimento da teoria centrada na pessoa, cedo percebeu-se que era este respeito incondicional pelo ponto de vista fenomenal do cliente, e que por sua afirmação, que se constituía como uma condição fundamental para a criação de um clima terapêutico, de possibilitação da «cura», e de facilitação de seu crescimento humano*” (p. 23).

ATITUDES DO TERAPEUTA

A partir dos inúmeros estudos que desenvolveu, Rogers (1985) concluiu que as atitudes que o conselheiro assume são “*mais do que o conhecimento e a capacidade técnica do terapeuta, as principais responsáveis pela modificação terapêutica*” (p. 65). As condições que facilitam o crescimento psicológico e que surgem como essenciais na atitude do conselheiro são:

Congruência na relação

Aceitação positiva incondicional

Compreensão empática

Capacidade de transmitir estes sentimentos ao cliente

(Scheffer, 1976; Rogers, 1985, 2000).

A congruência é o estado de coerência interna e autenticidade e traduz-se na capacidade da pessoa aceitar os seus sentimentos, atitudes e experiências e comunicá-los. Rogers (1983b) afirma que *“no lugar do termo «autenticidade», às vezes tenho usado o termo «congruência». Com isto quero dizer que quando o que estou vivenciando num determinado momento está presente em minha consciência, está presente em minha comunicação, então cada um desses três níveis está emparelhado ou é congruente. Nesses momentos estou integrado ou inteiro, estou inteiramente íntegro. (...) a autenticidade, ou a congruência (...) é fundamental para que a comunicação atinja o seu máximo”* (p. 9).

A aceitação positiva incondicional envolve o reconhecimento das diferenças individuais e a rejeição de termos de comparação entre os seres humanos, reconhecendo cada um como um todo. Para que esta aceitação seja comunicada ao cliente é importante que o conselheiro aceite a personalidade total do cliente e se sinta genuinamente interessado em ajudá-lo. Nyle (2002) afirma que a *“aceitação positiva incondicional é recebida quando a pessoa percebe que todas as suas experiências (sentimentos, pensamentos, sensações, e assim por diante) são igualmente merecedoras de aceitação positiva de outras pessoas significativas. A aceitação positiva incondicional é dada quando todas as auto-experiências de uma outra pessoa são valorizadas por igual; em outras palavras, nenhuma condição de valor é imposta naquele indivíduo”* (p. 117).

A compreensão empática é um processo de compartilhar as vivências expressas pelo cliente. O conhecimento dos factos não é suficiente para esta compreensão. O mais importante é saber como o cliente reagiu a esses factos e experiências. Para tal o conselheiro tem de adoptar o quadro de referências interno do cliente. *“Entrar na atitude do paciente, de penetrar no seu quadro interior de referência, é o modo mais completo que até agora se formulou de tornar efectiva a hipótese central do respeito e confiança na capacidade da pessoa”* (Rogers, 1983a, p. 33). O'Hara (1983b) afirma que *“empatizar com os sentimentos de uma pessoa*

ajuda-a a descobrir quem ela é naquele momento e este conhecimento desloca-a para a frente” (p. 119).

A comunicação destas atitudes ao cliente é feita reformulando o conteúdo emocional em vez do factual. Com a clarificação do conteúdo emocional, o cliente percebe as suas emoções, sentimentos e conflitos, o que o ajuda a compreender-se melhor.

Segundo Scheeffter (1976), a aceitação, a compreensão e a comunicação destes dois elementos ao cliente, através da clarificação e reformulação do conteúdo emocional, facilitam no cliente maior expressão dos sentimentos, auto-compreensão, aceitação dos seus aspectos menos positivos, reconhecimento dos seus aspectos positivos, *insight*, atitudes e acções positivas, maturação emocional, independência.

A autenticidade, o respeito, a confiança, a aceitação e a tolerância são, então, fundamentais no processo de aconselhamento centrado na pessoa. Rogers (1985) defende que se estas atitudes estiverem presentes na relação terapêutica, o cliente entra num processo de aceitação de si próprio e dos seus sentimentos. O cliente torna-se mais consciente de muitas das suas motivações e atitudes reais e consegue aceitá-las como parte de si mesmo. Assim, vai voluntariamente seleccionar objectivos e fazer escolhas conscientes e ponderadas no sentido de uma maior satisfação. O *counselling* é, assim, uma experiência de crescimento psicológico em direcção à maturidade (Rogers, 2000).

Rogers (1983b) afirma que *“um ouvir criativo, ativo, sensível, acurado, empático, imparcial, é algo que se me afigura imensamente importante numa relação”* (p. 9). Acrescenta ainda que a *“capacidade para ouvir empaticamente, congruência ou autenticidade, aceitação ou estima em relação ao outro – quando presentes numa relação, promovem uma comunicação adequada e mudanças construtivas na personalidade”* (p. 14).

No desenvolvimento destas ideias diz: *“se as pessoas são aceitas e consideradas, elas tendem a desenvolver uma atitude de maior consideração em relação a si mesmas. Quando as pessoas são ouvidas de modo empático, isto lhes possibilita ouvir mais cuidadosamente o fluxo de suas experiências internas. Mas à medida que uma pessoa compreende e considera o seu eu, este se torna mais congruente com suas próprias experiências. A pessoa torna-se então mais*

verdadeira, mais genuína. Essas tendências, que são a recíproca das atitudes do terapeuta, permitem que a pessoa seja uma propiciadora mais eficiente de seu próprio crescimento. Sente-se mais livre para ser uma pessoa verdadeira e integral” (Rogers, 1962, cit. Rogers, 1983b, p. 39). Salienta ainda:

“em nosso trabalho como terapeutas e facilitadores centrados na pessoa, descobrimos atitudes comprovadamente eficientes na promoção de mudanças construtivas na personalidade e no comportamento dos indivíduos. Quando num ambiente impregnado dessas atitudes, as pessoas desenvolvem uma maior autocompreensão, uma maior autoconfiança, uma maior capacidade de escolher os comportamentos que terão. Aprendem de modo mais significativo, são mais livres para ser e transformar-se.

Um indivíduo que vive nesse clima estimulante pode escolher livremente qualquer direcção, mas na verdade escolhe caminhos construtivos e positivos. A tendência à auto-realização é ativa no ser humano.

(...). Assim, quando criamos um clima psicológico que permite que as pessoas sejam – sejam elas clientes, estudantes, trabalhadores ou membros de um grupo (...) estamos descobrindo uma tendência que permeia toda a vida orgânica – uma tendência para se tornar toda a complexidade de que o organismo é capaz” (Rogers, 1983b, p. 50).

PROCESSO DE COUNSELLING

Como referido anteriormente, a teoria de Rogers teve a sua origem nos trabalhos clínicos do autor, onde encontrou o seu primeiro campo de aplicação. Gradualmente, foi-se alargando às mais diversas áreas nomeadamente ao ensino, administração, grupos e ludoterapia. Contudo, para Rogers, o objectivo do *counselling* é sempre o mesmo, uma vez que o conselheiro está centrado na pessoa e não apenas no problema inicial. Não existe, então, uma diferença fundamental no procedimento do *counselling* para problemas pessoais ou do *counselling* vocacional, profissional, matrimonial, etc.

Morato (1987) defende *“em cada encontro individual, grupal, familiar, educacional, institucional, existe a disponibilidade do conselheiro de conhecer o outro, de apreensão de como é a realidade para o outro, do seu mundo fenomenológico, como forma de possibilidade de mudança e crescimento”* (p. 36).

Nye (2002), referindo-se ao desenrolar do processo terapêutico, afirma que no *“início da terapia, é comum existir uma diferença grande entre as percepções do cliente sobre como ele é (o self) e a sua percepção sobre o que ele acha que deveria, e quer ser (o self ideal). (...). Essa discrepância deve diminuir com o processo da*

terapia centrada no cliente; os clientes devem ficar mais como querem ser, assim como, até certo ponto, menos «idealistas» sobre o que deveriam ser. (...) existe um apoio para as hipóteses de Rogers com relação às mudanças positivas nas autopercepções durante a terapia. O mais importante aqui é que Rogers tentou fornecer provas objectivas e quantitativas para as suas suposições” (p. 111).

Rogers, nos seus livros “Psicoterapia e Consulta Psicológica” (1979) e “Tornar-se Pessoa” (1985) define, respectivamente, doze e sete fases características no processo terapêutico. No “Manual de Counselling”, Rogers (2000) define o desenvolvimento e o crescimento do cliente ao longo do *counselling* de forma mais sucinta e abreviada, propondo cinco estádios que, tal como os anteriores, não apresentam um carácter vincutivo ou obrigatório:

1. *O cliente vem para ser ajudado* – se o cliente vem por sua iniciativa, isto constitui um primeiro passo positivo em direcção ao seu próprio desenvolvimento. Reconheceu que a sua situação é insatisfatória e tenta melhorá-la.

2. *Expressa livremente atitudes emocionais* – um número quase infinito de problemas pode servir para começar. Seja qual for o sentimento que o cliente expresse, o conselheiro manifesta sempre a sua aceitação com tranquilidade. Frequentemente, o cliente começa por discutir coisas à volta do seu problema e, gradualmente, ao libertar-se dos sentimentos negativos, começa a lidar com o problema real.

3. *Isso conduz ao desenvolvimento de insights* - o que aumenta a capacidade do cliente se compreender a si mesmo e compreender a sua relação com o ambiente. O mais importante é que o cliente cresça no sentido do reconhecimento e aceitação crescente do seu *self* real, reorganizando as suas experiências passadas e clarificando as escolhas possíveis na situação.

4. *Estes insights resultam em planeamento de acções positivas* – o cliente caminha em direcção à solução do problema, começando a definir escolhas. O conselheiro continua a aceitar e reflectir os sentimentos que estão por detrás das afirmações de escolhas, evitando atitudes de encorajamento ou desencorajamento das decisões que o cliente verbaliza.

5. *O cliente termina as sessões* - é uma decisão que parte do cliente e que o conselheiro deverá aceitar reformulando os sentimentos expressos pelo cliente.

Rogers (1983a) defende que o terapeuta centrado na pessoa “*apreende o eu do paciente como o paciente o vê e aceita-o; apreende os aspectos contraditórios que foram negados à consciência e também os aceita como fazendo parte do paciente; e as duas formas de aceitação revestem-se do mesmo calor e do mesmo respeito. É assim que o paciente, experimentando no outro aceitação dos dois aspectos de si mesmo, pode assumir para consigo mesmo idêntica atitude. Ele descobre que também se pode aceitar*” (p. 54).

Nye (2002) destaca que no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa “*é de primordial importância para o processo de terapia ser focalizado na descoberta que se desenrola do cliente, com relação a suas experiências internas; é esse desenrolar que guia o relacionamento terapêutico, determinando o seu passo e a sua direção*” (p. 124).

Na mesma linha de ideias, Morato (1987) defende que a preocupação da Abordagem Centrada na Pessoa “*é procurar restituir ao indivíduo um experimentar mais coerente de si mesmo e do mundo, restabelecendo uma ideia de si mesmo mais integradora entre o organismo e pessoa, para que a unidade se restabeleça e o crescimento prossiga*” (p. 39).

É o próprio Rogers que constata a importância e as subsequentes consequências de ouvir os clientes. “*Quando efectivamente ouço uma pessoa e os seus significados que lhe são importantes naquele momento, ouvindo não suas palavras mas ela mesma, e quando lhe demonstro que ouvi seus significados pessoais e íntimos, muitas coisas acontecem. Há, em primeiro lugar, um olhar agradecido. Ela se sente aliviada. Quer falar mais sobre seu mundo. Sente-se impelida em direcção a um novo sentido de liberdade. Torna-se mais aberta ao processo de mudança*” (Rogers, 1983b, p. 6).

FORMAÇÃO

Morato (1999) alerta para uma verdade incontornável ao afirmar que “*o instrumento de trabalho do psicólogo é ele mesmo.*” Acrescenta que “*é sua sensibilidade experienciada no encontro com o outro que propicia a condição de conhecimento, compreensão e comunicação para o cuidado e a cura*”. No desenvolvimento desta ideia afirma ainda que “*pela intersubjectividade no encontro*

terapêutico é que se revela a especificidade do fazer do terapeuta: a qualidade de sua função receptora ou empatia” (p. 70).

Rogers, em alguns dos seus livros, assume uma posição crítica face à imagem “irreal” defendida por muitos de que o conselheiro terá de ser uma “espécie de super-homem”. Esta ideia de alguma “omnipotência” do conselheiro prende-se frequentemente com a imagem do conselheiro que tem de decidir e ensinar ao cliente a melhor maneira de viver a sua vida.

“Na formação do terapeuta, reconhece-se um número e uma complexidade crescentes de tópicos a considerar e aprofundar para uma boa compreensão do campo. Paradoxalmente, por outro lado, constata-se que a obtenção de efeitos psicológicos benéficos tem correspondência muito menor com a capacidade académica do terapeuta do que com certas atitudes suas no relacionamento interpessoal estabelecido” (Rogers & Rosenberg, 1977, p. 55). “As habilidades do terapeuta são focalizadas na criação de uma atmosfera na qual o cliente possa trabalhar” (Rogers, 1946 In Wood, 1994, p. 28).

É muito importante que o conselheiro tenha sensibilidade para as relações humanas, capacidade de empatia e respeito genuíno pela integridade do cliente. Rogers não despreza o aspecto da formação académica valorizando uma base científica e cultural sólida, nomeadamente, o conhecimento de projectos de investigação, da metodologia científica e da teoria psicológica. Recomenda igualmente a psicoterapia individual do conselheiro durante o processo de formação.

“Quanto mais o terapeuta houver explorado com plenitude suas próprias vivências e potencialidades, menos temor lhe causarão as experiências fenomenológicas das outras pessoas. No entanto, a abertura pessoal do terapeuta requer o apoio de recursos de natureza cognitiva e técnica, que aperfeiçoem a sua forma de agir” (Rogers & Rosenberg, 1977, p. 67).

Camargo (1987) afirma que a formação do conselheiro deve ter por base o *“tripé: teoria; prática (sem a qual se correria o risco de falar sobre relação de ajuda sem vivenciá-la); crescimento pessoal (que proporciona sempre um melhor conhecimento de si)”*. Clarificando o papel destes suportes, defende que a *“teoria é necessária e útil para que o futuro conselheiro possa se localizar dentro de um sistema de referências, avaliar o que está fazendo e refletir constantemente sobre o*

que pretende fazer” (p. 53). Quanto à importância do desenvolvimento pessoal diz que *“pela própria terapia, o aprendiz de conselheiro pode ter uma experiência visceral do processo (...). É um poderoso instrumento para ajudá-lo a compreender o processo de terapia por dentro, e não apenas à distância. (...) As mudanças são percebidas e vivenciadas em si mesmo. Isso ajuda-o a adquirir mais confiança no processo, o que sem dúvida faz uma enorme diferença. (...). O conselheiro é um ser humano (...) quando em relação com o outro, estará com todo seu mundo interno presente e atuante. Se não tiver um bom conhecimento de si, de suas incoerências, de seus medos e inseguranças, não poderá estar disponível para perceber seu mundo e o do seu cliente”* (p. 57).

Morato & Schmidt (1999) alertam para a necessidade destes três aspectos básicos e específicos da formação de profissionais – teoria, prática e processo de desenvolvimento pessoal – estarem integrados e harmonizados entre si.

Morato (1999) também fala da importância da supervisão na formação dos profissionais e afirma que a *“prática clínica também é endossada e legitimada em sua especificidade pela e na supervisão. Sem dúvida, é na consecução dessa prática que a transmissão dos conhecimentos e ensinamentos teóricos e técnicos é garantida”* (p. 71).

Na mesma linha de ideias, Bacchi (1999) afirma que a supervisão constitui uma oportunidade para o conselheiro se situar *“enquanto espectador de seu próprio fazer, enquanto observador participante, capaz de realizar questionamentos e reposicionar-se. Permite a reflexão sobre a atuação, o pensar-se no atendimento que realiza.”* (p. 213). Acrescenta ainda que *“a supervisão possibilita uma mudança de olhar, um situar-se enquanto espectador, no sentido de que permite a distância e proximidade mínimas necessárias”* (p. 214). Em jeito de conclusão e ainda nas palavras do mesmo autor, a supervisão consiste num *“momento em que o terapeuta pode pensar, observar e compreender a si mesmo e ao seu cliente, no «após» do atendimento. «Após» que permite distanciamento, retomada, reconhecimento”* (p. 215).

O DIAGNÓSTICO E A UTILIZAÇÃO DOS TESTES PSICOLÓGICOS

Rogers critica e rejeita a utilização do diagnóstico como ponto central no processo de aconselhamento. A abordagem rogeriana baseia-se, como já vimos, na crença e na confiança que deposita na capacidade das pessoas encontrarem por si próprias as soluções mais adequadas para os seus problemas.

O diagnóstico, segundo Rogers e seus seguidores, coloca a responsabilidade da solução dos problemas do cliente sobre o conselheiro, que é visto como mais habilitado, estimulando atitudes de dependência do cliente.

Para além disso, Rogers afirma que, no processo de aconselhamento ou mesmo de tratamento psicoterapêutico, o diagnóstico em si revela-se de pouca utilidade.

Os testes psicológicos podem ajudar o cliente a conhecer-se melhor, o que é diferente de se aceitar melhor. Não devem ser vistos como ponto central ou ponto de partida para o aconselhamento. Os testes psicológicos só têm uma função útil no aconselhamento quando são usados para satisfazer uma necessidade real sentida pelo cliente e não como instrumento de informações para uso do conselheiro. O seu uso poderá ser útil mediante desejo expresso do cliente que pretende conhecer objectivamente as suas características e no caso de encaminhamentos.

Rogers, no “Manual de Counselling”, alerta ainda para o facto de existirem sentimentos intensos relacionados com os resultados dos testes. Por isso, é fundamental que fique claro para o cliente o que significa o resultado do teste e é muito importante que lhe seja dado tempo para reflectir sobre a informação transmitida, preservando sempre a relação construída.

A ideia da indispensabilidade do diagnóstico é importada do modelo médico onde a identificação da causa do mal-estar é fundamental para a prescrição do tratamento adequado. Contudo, tal como o próprio Rogers salienta em muitas das suas obras, o processo terapêutico no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa não tem um paralelismo com o modelo médico. Segundo Rogers e nas palavras de Justo (2002), o processo terapêutico consiste “*na tomada de consciência dos modos inadequados de percepção; na aprendizagem de percepções corretas, satisfatórias; na apreensão de relações entre percepções*” (p. 50).

ALGUNS PROBLEMAS

Com base nos trabalhos de Rogers (1979, 2000) e Scheeffler (1976), é possível fazer um levantamento de alguns dos problemas que podem surgir na situação de aconselhamento psicológico:

Expectativas do cliente.

Constituem um dos aspectos importantes para o estabelecimento de uma boa relação entre o conselheiro e o cliente. É natural que em algumas situações o cliente traga para o aconselhamento uma certa má vontade, mantendo uma atitude defensiva e pouco comunicativa. Só com a aceitação e compreensão incondicional do conselheiro é possível estabelecer uma relação satisfatória.

Embora a proposta rogeriana não se enquadre no modelo médico-curativo, muitas vezes o cliente estabelece um paralelismo entre o modelo médico e o processo terapêutico. É frequente o cliente esperar que o conselheiro, depois de o ouvir expor o seu problema, lhe dê uma “receita”, a solução para o seu problema.

Assim, tal como Rogers propõe em algumas das suas obras e, de uma forma muito clara, no “Manual de Counselling”, poderá ser útil o *counsellor* descrever ou definir, num primeiro encontro, a relação de *counselling*.

O silêncio

Em alguns casos, o silêncio por parte do cliente poderá constituir um problema. A atitude do conselheiro depende da percepção que tem desse silêncio. Num primeiro contacto, quando se está a estabelecer a relação, poderá ser conveniente o *counsellor* evitar que a pausa se torne demasiado incómoda. Contudo, à medida que o *counselling* prossegue, o cliente é que gere a situação de aconselhamento.

O silêncio pode ter muitos significados, nomeadamente:

Pode significar que o cliente chegou ao fim de uma linha de pensamento e está a decidir sobre o assunto que irá trazer em seguida. Aqui, o conselheiro poderá demonstrar que aceita o silêncio e que não se sente embaraçado com ele.

Pode acontecer que o cliente sinta alguma resistência em estabelecer a relação e o silêncio ser significativo desse estado de espírito. Neste caso, induzi-lo a falar ou fazer perguntas, não traz, frequentemente, benefícios para a relação. O importante será demonstrar que esses sentimentos são compreendidos e aceites.

O silêncio pode ainda ser o resultado da expectativa do cliente em relação à situação de aconselhamento. Muitos clientes esperam que o conselheiro lhes faça as perguntas. Se for este o caso, o conselheiro poderá estimular o cliente a tomar ele próprio a condução da entrevista e descobrir a maneira pela qual quer ser ajudado.

Encorajamento

Quando o cliente se encontra numa situação difícil, quando sente desespero em relação ao futuro, muitas vezes sente-se o impulso de o animar, encorajar. Para o crescimento do cliente, esse encorajamento não só é desnecessário como realmente prejudicial. É importante ter presente que a autoconfiança se desenvolve de dentro e não de fora. Frequentemente, o cliente ao ver que as suas revelações mais dolorosas são aceites pelo *counsellor* de forma incondicional é capaz de desenvolver a sua própria segurança.

Questões do cliente

É difícil, algumas vezes, sobretudo quando se tem alguma inexperiência, perceber que as perguntas ou um pedido directo de um conselho por parte do cliente expressam também um sentimento. É importante que o conselheiro reconheça e reformule esse sentimento.

Tirar apontamentos

A gravação poderá ajudar no treino e formação do conselheiro. Permite detectar erros que se poderão evitar no futuro. Tirar notas com a explicação para o cliente de que isso poderá ser útil também não parece, na maioria das vezes, comprometer a relação.

Tempo e intervalo das sessões

São questões a serem definidas entre o *counsellor* e o cliente. O tempo limite deve ser claramente compreendido pelo cliente e aceite por ambas as partes. As sessões, no geral, ocorrem com uma semana de intervalo.

Informações falsas

A função do conselheiro não é verificar a veracidade das informações e estabelecer ou restabelecer a verdade. O mais importante são as vivências do cliente.

Presentes oferecidos pelo cliente ao conselheiro

É importante que o conselheiro compreenda o significado dessa atitude do cliente. O presente pode ser uma forma do cliente exprimir um “Muito Obrigado”

mais efusivo e carinhoso, tratando-se de um gesto de puro agradecimento. Mas pode também ter outras significações que cabe ao conselheiro perceber e expressar.

LIMITES NA RELAÇÃO DE COUNSELLING

É o próprio Rogers (1979) que alerta para o erro que se comete “*ao supor que os limites constituem um obstáculo para a terapia. Eles representam, tanto para o adulto como para a criança, um dos elementos vitais*” (p. 99). Mas os limites não têm apenas valor para o cliente, também são importantes para o conselheiro pois permitem-lhe abandonar atitudes de defesa. Ao sentir-se mais livre e natural o conselheiro fica mais disponível e atento às necessidades do cliente.

Assim, apesar de todo o clima de liberdade, Rogers (1979; 2000) alerta para a necessidade de limites na relação de *counselling*, afirmando existirem dois limites principais face aos quais o cliente se pode testar a si próprio:

(a) tempo da sessão - não é benéfico prolongar a sessão para além do tempo que foi estabelecido, pois aprender a aceitar e a fazer uso dos limites é uma parte importante do processo de crescimento do cliente.

(b) a relação *counsellor* e cliente é de âmbito profissional, pelo que é mais útil para o *counsellor* se manter como uma pessoa que não pertence à sua vida familiar ou social.

PRINCÍPIOS ÉTICOS

Na situação de aconselhamento são muitas vezes fornecidas ao conselheiro informações confidenciais e, em muitos casos, sigilosas, que podem envolver não só o cliente mas outros que com ele estão relacionados. Frequentemente, o cliente fala dos sentimentos íntimos e vivências pessoais o que implica uma grande dose de confiança no conselheiro. É necessário que o conselheiro corresponda à confiança nele depositada.

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, Rosenberg (1987c) afirma que a “*conduta ética e condizente do psicólogo conselheiro é, mais uma vez, vista como resultante de sua postura pessoal básica e, além disto, como decorrência de uma reflexão informada sobre os seres humanos e seus modos de interagir*” (p. 88).

A Associação Portuguesa de Psicoterapia e Counseling Centrada na Pessoa tem definido um quadro ético e deontológico que regula a actuação dos conselheiros e psicoterapeutas. Destes princípios éticos destacam-se:

O respeito e responsabilidade para com o cliente – o conselheiro deve respeitar a integridade e proteger o bem-estar do seu cliente em todas as circunstâncias, guardar sigilo profissional, obter permissão do cliente para comunicar qualquer informação sobre ele transmitida em situação de aconselhamento e encaminhar casos que estejam fora da sua competência profissional, entre outros.

Responsabilidade para com a sociedade – o conselheiro não deve oferecer serviços estranhos à sua formação e experiência profissional ou acima do seu nível de competência.

Responsabilidade para com a instituição empregadora e para com os colegas.

Responsabilidade para consigo próprio e para com a profissão – o conselheiro deve evitar actividades onde as suas limitações pessoais possam resultar num serviço profissional de qualidade inferior ou prejudicial ao cliente e deve distinguir claramente os seus valores dos valores defendidos pelo seu cliente.

ACONSELHAMENTO E PSICOTERAPIA

O aconselhamento psicológico confunde-se muitas vezes nas suas finalidades com a psicoterapia.

Strang (1949) defende que quer a psicoterapia quer o aconselhamento pretendem ajudar o indivíduo a obter um nível mais elevado de desenvolvimento pessoal e social. Contudo, na psicoterapia existe frequentemente uma relação mais duradoura e intensiva com vista a uma reorganização mais profunda da personalidade.

Rollo May (1939) afirma que o aconselhamento não utiliza a técnica dos psicoterapeutas, mas beneficia das ferramentas por esta conquistadas com vista a uma melhor compreensão das pessoas.

Patterson (1959) diz que a maioria dos autores concorda que o aconselhamento é uma forma de ajuda para indivíduos ditos normais potenciando o seu desenvolvimento pessoal ao trabalhar os obstáculos de natureza ambiental ou situacional e não distúrbios de personalidade. Daí que muitas vezes se fale em aconselhamento educacional, profissional, vocacional, matrimonial, etc. O

aconselhamento tem como objectivo auxiliar o indivíduo a lidar de forma satisfatória com problemas reais, sendo que os conflitos mais profundos no âmbito da personalidade constituem um campo de intervenção da psicoterapia (ver quadro 3).

A Associação Americana de Psicologia, depois de vários estudos, defende que o aconselhamento e a psicoterapia consistem numa gradação, sendo o aconselhamento de natureza profilática (Scheeffler, 1976).

Figura 3 – Comparação entre aconselhamento e psicoterapia em termos de semelhanças, diferenças e contexto de aplicação (adaptado de Scheeffler, 1976, p. 18)

	SEMELHANÇA	DIFERENÇA	APLICAÇÃO
ACONSELHAMENTO	Ambos visam facilitar um melhor ajustamento do indivíduo.	Ajuda na tomada de decisão e na melhor utilização de recursos pessoais.	Educacional, profissional, matrimonial, pastoral, serviço social, etc.
PSICOTERAPIA		Ajuda o indivíduo com desequilíbrio psicológico a estruturar a sua personalidade.	Clínicas, hospitais...

Trabalhos mais recentes, como os de Felthan e Lee (1995), apontam numa direcção diferente. Ambos os autores defendem que o *counselling* tem como suporte as teorias da personalidade e da psicoterapia, não sendo na sua essência diferente da psicoterapia.

Na mesma linha de ideias, Lee (1999) defende que a psicoterapia e o aconselhamento são diferentes devido ao contexto que caracteriza cada uma das actividades não se verificando diferenças ao nível da profundidade e da duração do contrato. Os conselheiros podem exercer a sua actividade em contextos organizacionais diversos o que possibilita do ponto de vista psicológico e prático atingir um maior número de pessoas.

Doucroux-Biass (2002) acrescenta ainda que o *counselling* “*sem se substituir aos Serviços Sociais e sem pôr a psicoterapia em «saldo», não negligencia os problemas psicológicos profundos, mas aborda-os a partir da periferia sócio-económica-cultural que os enclava*” (p. 63), o que implica um envolvimento e um

conhecimento real das situações onde se movem os clientes, dando ao *counselling* uma configuração profissional diferente da psicoterapia.

Nunes (1999) estabelece, também, uma distinção e uma fronteira entre estas duas intervenções. Segundo a autora, “*a psicoterapia insere-se num quadro próprio e bem delimitado da relação de ajuda e caracteriza-se essencialmente por ser uma forma de tratamento nos casos que apresentam uma sintomatologia de foro psicopatológico*”. Por seu lado, o *counselling* é visto pela autora também como uma “*forma de relação de ajuda mas numa vertente de problemáticas que podem ser de ordem existencial, de nível informacional ou, mesmo, de esclarecimento/clarificação e cujos campos de aplicação, embora mais vastos, não apresentam patologia*” (p. 64).

Apesar destas diferenças, é importante salientar que, na perspectiva rogeriana, o objectivo fundamental de uma relação de ajuda é sempre acompanhar a pessoa no aqui e agora da relação, seja num *setting* de *counselling* ou de psicoterapia, pelo que não se encontram diferenças processuais entre os dois contextos.

Assim, se em outras abordagens a distinção entre o que é a prática de aconselhamento e a prática psicoterapêutica assume contornos importantes para a definição de estratégias e enquadramento do trabalho psicológico a desenvolver, a forma como se estabelece a prática do aconselhamento psicológico na Abordagem Centrada na Pessoa anula a importância que normalmente é atribuída a estas distinções. Schmidt (1987) afirma que “*o facto de um atendimento se constituir como orientação ou psicoterapia vai depender da maneira como o cliente configura, para si e diante do conselheiro, o seu pedido de ajuda*” (p. 17). Segundo este autor, “*é comum a identificação do Aconselhamento Psicológico com formas de psicoterapia breves e focais. (...) Às psicoterapias breves corresponde uma maneira específica de delimitar e lidar com o tempo do atendimento psicológico. (...) exigem do terapeuta um papel mais activo, directivo (...). Implica atribuir ao psicoterapeuta a condução do processo, a partir de uma avaliação psicodinâmica e tendo em vista atingir determinados objectivos prefixados*” (p. 18). Contudo, é importante não esquecer que no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, o pressuposto básico é “*que o cliente é capaz de autodeterminação e regulação*” (p. 19). Esta abordagem “*ênfatiza sobretudo as atitudes do conselheiro (e não sua acção) como condições necessárias e*

suficientes para que o processo de auto-exploração e crescimento ocorra no cliente” (p. 21).

Rogers referia-se à sua prática terapêutica indiscriminadamente como aconselhamento e psicoterapia. Na sua obra “Psicoterapia e Consulta Psicológica” utiliza ambas as designações “*mais ou menos como sinónimas, pois parecem referir o mesmo método de base – uma série de contactos directos com o indivíduo, com o objectivo de lhe oferecer assistência na alteração das suas atitudes e comportamento. Houve uma tendência para empregar a expressão «consulta psicológica» mais para entrevistas acidentais e superficiais e reservar o termo «psicoterapia» para os contactos mais intensivos e prolongados, orientados para uma reorganização mais profunda da personalidade. Embora possa haver algum fundamento para esta distinção, é todavia evidente que uma consulta psicológica intensa e com êxito é impossível de distinguir de uma psicoterapia intensa e com êxito”* (Rogers, 1979, p. 15).

3 - PROPOSTA DE DEFINIÇÃO DE CONCEITOS ASSOCIADOS AO ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO NO ÂMBITO DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA.

Hill & Hill (2005), falam do “*significado pessoal (que é único pois pertence à pessoa que usa a palavra) e o significado comum (que é o significado partilhado pela pessoa que usa a palavra e pelas outras pessoas)*” (p. 78) das palavras, salientando a importância de estabelecer “redes de conceitos” com “*suficientes ligações comuns*” que permitam “*comunicar de maneira mais ou menos efectiva*” (p. 79). Para tal acontecer é necessário a especificação do significado comum de alguns conceitos.

Neste sentido, tendo a Abordagem Centrada na Pessoa tido em Portugal um menor impacto e sendo o aconselhamento psicológico uma actividade profissional ainda pouco estabelecida entre nós, é importante apresentar uma proposta de definição de conceitos associados ao aconselhamento psicológico no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa.

ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO

Aconselhamento

Palavra introduzida no português no século XX. Etimologicamente resulta de aconselhar+mento. Surge incluída pela primeira vez no Dicionário Etimológico Nova Fronteira da Língua Portuguesa, de António Geraldo da Cunha, de 1982. Trata-se de um substantivo masculino e na sua definição comum destacam-se: acto ou efeito de aconselhar, de pedir, receber ou dar conselho; orientação; indicação da necessidade, conveniência ou desejabilidade de; recomendação; sugestão; troca de ideias ou reunião para se debater algo; acto de persuadir alguém, de lhe sugerir ou recomendar procedimentos convenientes.

Na medicina significa o que se baseia no diagnóstico do caso e no estudo de várias soluções ou caminhos que são discutidos e debatidos com o orientando.

Dentro do âmbito da pedagogia e da psicologia assume comumente a definição de auxílio, orientação ou apoio que um profissional presta ao indivíduo nas

decisões relativas à escolha de cursos ou profissões adequadas às suas características e tendências ou quanto à solução de pequenos desajustamentos comportamentais.

Psicológico

É um adjectivo masculino utilizado para caracterizar algo que é pertencente ou relativo à psicologia.

Aconselhamento psicológico

Para a Associação Europeia de Counselling, o “ *Counselling é um processo de aprendizagem interactivo que, segundo um acordo mútuo, se instaura entre um ou mais conselheiros e um ou mais clientes, quer se tratem de indivíduos, famílias, grupos ou instituições. Permite apreender de forma holística os problemas sociais, culturais, económicos e emocionais*”, tendo como objectivo geral “*dar aos clientes, enquanto indivíduos e membros da sociedade no sentido lato do termo, possibilidades de trabalhar sobre as vias que eles mesmos traçaram para viver de forma mais criativa e mais satisfatórias*” (cit. por Doucroux-Biass 2000, p. 59).

Tradicionalmente, o aconselhamento psicológico envolve três grandes momentos. Primeiro, a recolha de toda a informação disponível sobre o cliente, sobretudo dos dados pertinentes para a caracterização da sua situação. Segue-se a formulação de um diagnóstico e, finalmente, a resolução da dificuldade do cliente, indicando o terapeuta ao cliente o que este deve fazer.

Na perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa, Rogers assume como princípio básico que todas as pessoas possuem em potencial a capacidade de resolverem, elas próprias, as suas dificuldades desde que lhes seja proporcionada uma oportunidade e atmosfera adequadas. É nesta convicção e crença optimistas sobre a natureza humana que Rogers baseia a sua intervenção no campo do aconselhamento e da psicoterapia.

A autenticidade, o respeito, a confiança, a aceitação e a tolerância são fundamentais no processo de aconselhamento. Rogers (1985) defende que se estas atitudes estiverem presentes na relação terapêutica, o cliente entra num processo de aceitação de si próprio e dos seus sentimentos. O cliente torna-se mais consciente de muitas das suas motivações e atitudes reais e consegue aceitá-las como parte de si mesmo. Assim, vai voluntariamente seleccionar objectivos e fazer escolhas conscientes e ponderadas no sentido de uma maior satisfação. O *counselling* é, assim,

uma experiência de crescimento psicológico em direcção à maturidade “*na qual o counsellor proporciona uma situação que permite que o esforço do cliente avance em direcção à maturidade, livre dos obstáculos que lhe têm dificultado o crescimento*” (Rogers, 2000, p. 19).

No aconselhamento psicológico centrado na pessoa existe uma real disponibilidade para acolher a experiência do cliente no aqui e agora da relação, ao invés de focar o seu problema, o que se traduz na disponibilidade para atender uma gama bastante ampla de situações e pedidos porque é o próprio referencial do cliente que define a relação terapêutica e não a especialização do conselheiro (Mahfoud, 1987). No fundo, o aconselhamento centrado na pessoa é uma forma de relação de ajuda que coloca a ênfase no potencial de cada indivíduo.

PSICOTERAPIA

Substantivo feminino que deriva do grego *psykhé+therapeia* e nas suas definições mais usuais destacam-se: terapêutica das doenças mentais; método de tratamento das perturbações, afecções ou desordens psíquicas ou físicas com base, essencialmente, em técnicas psicológicas e na relação entre o terapeuta e o doente de forma a restabelecer o equilíbrio emocional do indivíduo.

Gauquelin (1980) destaca que a psicoterapia é, em primeiro lugar, um trabalho de relação de homem a homem uma vez que o psicoterapeuta compromete nela a sua personalidade e o seu saber, procurando suscitar no doente a confiança e a receptividade.

Doron e Parot (2001) definem psicoterapia como “*método de tratamento dos sofrimentos psíquicos por meios essencialmente psicológicos. Consoante a abordagem utilizada, a psicoterapia procura quer fazer desaparecer uma inibição ou um sintoma incómodo para o paciente quer manejar o conjunto do seu equilíbrio psíquico*” (p. 627).

As psicoterapias podem ser classificadas tendo em conta a população a que se dirigem, quanto aos modos de acção, atitudes e técnicas utilizadas, quanto à duração, etc. O objectivo comum a todas estas diferentes formas de intervenção é a

modificação, mais ou menos durável, das atitudes do indivíduo para consigo próprio e para com os outros.

Bozarth (2000) afirma que a *“psicoterapia é a procura e a integração dos valores biologicamente intrínsecos e autênticos do próprio. A psicoterapia, para Rogers (1961) como para Maslow (1962), é um processo de recuperação da «espécie» ou da «animalidade saudável», de auto-descoberta, e de integração em direcção a uma maior autenticidade do ser e uma expressividade espontânea”* (p. 39).

Na psicoterapia centrada na pessoa, o terapeuta procura reenviar em espelho as atitudes e os sentimentos do cliente ou do grupo. Para Rogers a *“psicoterapia refere-se em primeiro lugar à organização e ao funcionamento do eu”* (1983a, p. 54). Afirma ainda que a psicoterapia não surtia efeitos quando tentava *“criar no indivíduo algo que ainda não estava lá; no entanto, descobri que se criar as condições que permitem o crescimento, essa tendência direcional positiva leva a resultados positivos. (...) Quando consigo criar um fluido amniótico psicológico surge movimento para a frente, de natureza construtiva”* (1983b, p. 42).

Rogers (1979) referia-se à sua prática terapêutica indiscriminadamente como aconselhamento e psicoterapia, utilizando ambas as *“expressões mais ou menos como sinónimas, pois todas parecem referir o mesmo método de base – uma série de contactos directos com o indivíduo, com o objectivo de lhe fornecer assistência na alteração das suas atitudes e comportamentos”* (p. 15). Na perspectiva rogeriana, o objectivo fundamental de uma relação de ajuda é sempre acompanhar a pessoa no aqui e agora da relação, seja num *setting* de *counselling* ou de psicoterapia, pelo que não se encontram diferenças processuais entre os dois contextos. (Ver aconselhamento psicológico, página 32)

MÉTODOS DE ACONSELHAMENTO

Métodos

É um substantivo que deriva do latim *methodu* ou do grego *méthodos*. Define-se comumente como: processo racional para chegar a um determinado fim; maneira ordenada de fazer as coisas; sistema bem fundado e educativo ou conjunto de

processos didácticos; obra que contém os princípios elementares de uma ciência ou arte; ordem; prudência; circunspeção; procedimento apto a garantir no plano teórico ou prático, o rendimento e constância do trabalho ou do estudo; tratado elementar disposto de modo a facilitar a aquisição de conhecimentos, estudo metódico de tema científico.

No contexto da medicina, significa o sistema médico de escolha para tratamento de uma doença; conjunto de procedimentos, passos ou regras adoptados na conduta de uma investigação ou uma prática.

No âmbito da psicologia, é possível encontrar métodos de investigação comuns aos diversos campos da actividade científica. Contudo, as discussões metodológicas foram particularmente intensas no período da afirmação da psicologia como disciplina científica autónoma. Nesta época questionou-se o papel do método introspectivo, importante metodologia para a psicologia filosófica. Com a revolução behaviorista os métodos objectivos afirmaram-se como metodologia principal de trabalho, apesar da contestação das correntes fenomenológicas e humanistas.

Aconselhamento

Ver página 32.

Métodos de Aconselhamento

O aconselhamento não segue uma orientação teórica única. Segundo Scheeffler (1976), existem fundamentalmente três orientações distintas no aconselhamento psicológico: Orientação directiva; orientação não-directiva; orientação eclética.

No método directivo o conselheiro age como dirigente, selecciona os tópicos que serão discutidos, define os problemas, descobre causas, sugere soluções ou planos de acção ao cliente. O centro do processo, o poder e a responsabilidade são do conselheiro. A ênfase é colocada no conteúdo intelectual sendo o histórico do caso mais importante do que as vivências do orientando.

O método não-directivo é centrado na pessoa. Visa o crescimento pessoal e não apenas a solução de problemas. A ênfase é dada ao conteúdo emocional expresso pelo cliente e não tanto ao conteúdo factual e intelectual. É neste método que se baseia qualquer intervenção no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa. Rogers (1979) afirma que este método “*visa directamente uma maior independência e integração do indivíduo em vez de se esperar que esses resultados se consigam mais*

depressa pela ajuda do conselheiro na solução do problema. É o indivíduo, e não o problema, que é posto em foco. O objectivo não é resolver um problema particular, mas o de ajudar o indivíduo a desenvolver-se para poder enfrentar o problema presente e os futuros de uma maneira perfeitamente integrada” (p. 40). (Ver aconselhamento psicológico, página 32).

O método eclético faz uso de conceitos e técnicas dos diferentes métodos de acordo com a natureza do problema e a necessidade do cliente. Requer que o conselheiro domine várias técnicas e reconheça as mais eficientes para a situação apresentada pelo cliente.

CONSELHEIRO

Palavra introduzida no português no séc. XIII e incluída pela primeira vez no Índice do Vocabulário do Português Medieval, de António Geraldo da Cunha, de 1986. Deriva do latim *consiliariu* e, consoante a função que ocupa na sintaxe, pode ser um adjectivo ou um substantivo. Em termos correntes significa: que ou quem aconselha; guia; que dá opiniões, pareceres sobre o que convém ou não fazer, que delibera ou resolve.

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, Rogers define o conselheiro *“como agente capaz de fornecer as condições necessárias e suficientes (clima psicossocial não ameaçador) para o desencadear de um processo criativo de desenvolvimento junto àqueles a quem se dirige: clientes, grupos ou instituições.”* A função do conselheiro é substanciada pela capacidade deste *“viver e traduzir em palavras e gestos as atitudes básicas”* (Schmidt, 1999, p. 97). As *“noções básicas de empatia, congruência e aceitação positiva incondicional são o arcabouço de atitudes necessárias para a caracterização de um terapeuta centrado na pessoa”* (Jordão, 1987, p. 45).

De uma forma simples, o conselheiro é o *“facilitador do crescimento e desenvolvimento do cliente”* (Gobbi & Missel, 1998, p. 15; Morato 1999, p. 73). Nesta linha de ideias, o *“terapeuta é uma pessoa ativa e significativa, mas não pode curar – só pode ajudar a criar condições em que atuem as forças regenerativas naturais”* (Gendlin, 1991, p. 178).

Na Abordagem Centrada na Pessoa, o conselheiro é, assim, muitas vezes designado de facilitador porque se o processo de relação de ajuda é visto como um processo de crescimento, o papel do conselheiro é o de facilitar as condições para que o cliente se possa ver *“a si próprio e às suas reacções com maior clareza e aceitar as suas atitudes de uma forma mais completa. Com base neste insight será capaz de ir ao encontro dos seus problemas de vida de um modo mais adequado, mais independente e mais responsável”* (Rogers, 2000, p. 11).

O papel do conselheiro/terapeuta é o de *“um esclarecedor e um organizador das expressões do cliente, e como uma pessoa que se importa com, e aceita, o cliente. Ao ajudar a libertar as capacidades de realização do próprio cliente, o terapeuta ajuda o desenvolvimento do cliente de forma profundamente compreensiva, mas sem interferir”* (Nye, 2002, p. 126).

O facto da Abordagem Centrada na Pessoa não fazer uso de técnicas ou métodos pré-concebidos *“que não se firmem na experiência imediata da relação”* faz com que o *“único meio ou instrumento utilizado”* seja *“a pessoa do terapeuta”* (Schmid, 1999, p. 36). A conduta do conselheiro *“não assenta em técnicas, mas sim em atitudes que, mais do que o resultado de uma aprendizagem, são reflexo de um trabalho de desenvolvimento pessoal que lhe permite ser acrítico, criando um clima de confiança e segurança que serve para incrementar o crescimento e encetar a mudança”* (Larga, 2001, p. 74).

Na perspectiva rogeriana, o *“terapeuta não tem de ser um perito que compreenda o problema e decida a maneira de o resolver, mas deve sim libertar a capacidade do cliente para resolver os seus próprios problemas”* (Zimring, 2000, p. 9).

O trabalho do conselheiro centrado na pessoa vai *“no sentido de facilitar ao cliente uma visão mais clara de si mesmo e de sua perspectiva ante a problemática que vive e gera um pedido de ajuda”* (Mahfoud, 1987, p. 76).

CARACTERÍSTICAS E FORMAÇÃO DO CONSELHEIRO

Características

Substantivo feminino que deriva do grego *kharakteristikós*. Introduzida no Português em 1836 e referenciada pela primeira vez na Obra de Francisco Solano

Constâncio, o Novo Dicionário Crítico Etymológico da Língua Portuguesa. Significa: aquilo que caracteriza, que distingue; traço, propriedade ou qualidade distintiva fundamental.

Formação

Deriva do latim *formatione* e significa: acto ou efeito de formar ou de se formar; disposição; instituição; formatura.

Conselheiro

Ver página 37.

Características e Formação do Conselheiro

A Associação Americana de Psicologia (cit. por Scheeffler, 1976; Rogers, 1983a) defende que aqueles que desejem trabalhar na área do aconselhamento deverão ter entre outras características: Superior capacidade intelectual, originalidade e versatilidade, contínua e insaciável curiosidade científica, interesse pelas pessoas como pessoas, *insight* sobre as próprias características pessoais, tolerância, capacidade para estabelecer relações humanas satisfatórias, capacidade de trabalho (método de trabalho e saber trabalhar sobre pressão), responsabilidade, tacto e capacidade de cooperação, estabilidade emocional e autocontrole, sensibilidade para os valores éticos, boa cultura geral, profundo interesse pela psicologia.

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, Rogers, em alguns dos seus livros, assume uma posição crítica face à imagem “irreal” defendida por muitos de que o conselheiro terá de ser uma “espécie de super-homem”. Esta ideia de alguma “omnipotência” do conselheiro prende-se frequentemente com a imagem do conselheiro que tem de decidir e ensinar ao cliente a melhor maneira de viver a sua vida.

“Na formação do terapeuta, reconhece-se um número e uma complexidade crescentes de tópicos a considerar e aprofundar para uma boa compreensão do campo. Paradoxalmente, por outro lado, constata-se que a obtenção de efeitos psicológicos benéficos tem correspondência muito menor com a capacidade académica do terapeuta do que com certas atitudes suas no relacionamento interpessoal estabelecido” (Rogers & Rosenberg, 1977, p. 55). Ainda segundo Rogers (1946) as *“habilidades do terapeuta são focalizadas na criação de uma atmosfera na qual o cliente possa trabalhar”* (In Wood, 1994, p. 28).

É muito importante que o conselheiro tenha sensibilidade para as relações humanas, capacidade de empatia e respeito genuíno pela integridade do cliente. Rogers não despreza o aspecto da formação académica valorizando uma base científica e cultural sólida, nomeadamente, o conhecimento de projectos de investigação, da metodologia científica e da teoria psicológica. Recomenda igualmente a psicoterapia individual do conselheiro durante o processo de formação.

“Quanto mais o terapeuta houver explorado com plenitude suas próprias vivências e potencialidades, menos temor lhe causarão as experiências fenomenológicas das outras pessoas. No entanto, a abertura pessoal do terapeuta requer o apoio de recursos de natureza cognitiva e técnica, que aperfeiçoem a sua forma de agir” (Rogers & Rosenberg, 1977, p. 67).

Camargo (1987) destaca que a formação do conselheiro deve ter por base a teoria que *“é necessária e útil para que o futuro conselheiro possa se localizar dentro de um sistema de referências, avaliar o que está fazendo e refletir constantemente sobre o que pretende fazer”* (p. 53); a prática que permite vivenciar a própria relação de ajuda; e o desenvolvimento pessoal uma vez que *“pela própria terapia, o aprendiz de conselheiro pode ter uma experiência visceral do processo”* o que lhe possibilita *“compreender o processo de terapia por dentro, e não apenas à distância.”* Por outro lado, se o conselheiro *“não tiver um bom conhecimento de si, de suas incoerências, de seus medos e inseguranças, não poderá estar disponível para perceber seu mundo e o do seu cliente”* (p. 57). É fundamental que estes três aspectos básicos e específicos da formação de profissionais – teoria, prática e processo de desenvolvimento pessoal – estejam integrados e harmonizados entre si.

Outro aspecto essencial na formação dos profissionais é a supervisão que constitui, segundo Bacchi (1999), uma oportunidade para o conselheiro se situar *“enquanto espectador de seu próprio fazer, enquanto observador participante, capaz de realizar questionamentos e reposicionar-se. Permite a reflexão sobre a atuação, o pensar-se no atendimento que realiza”* (p. 213). A supervisão consiste num *“momento em que o terapeuta pode pensar, observar e compreender a si mesmo e ao seu cliente, no «após» do atendimento. «Após» que permite distanciamento, retomada, reconhecimento”* (p. 215).

A Abordagem Centrada na Pessoa coloca muitas exigências ao conselheiro/terapeuta que pressupõem “*um maior desenvolvimento pessoal do terapeuta, especialmente no que respeita ao auto-olhar incondicional positivo, mais que as competências, técnicas e formas de fazer terapia*” (Bozarth, 2000, p. 36). Na mesma linha de ideias, Hipólito e Nunes (2000) realçam que ser-se conselheiro/terapeuta centrado no cliente implica “*para além de um saber fazer (...) uma interiorização de conceitos e atitudes, exigindo do terapeuta uma adesão profunda a uma filosofia de vida «a way of being», como Carl Rogers lhe chamou, tendo como princípio uma postura de respeito pelo Outro e de investimento no projecto pessoal que dá sentido à vida, inscrevendo-se na tradicional corrente fenomenológico-existencial*” (p. 99).

“A natureza da Abordagem Centrada na Pessoa acaba assim por requerer, a quem nela se desejar mover, uma preparação eminentemente prática, para lá dos construtos teóricos, com ênfase na supervisão, no rolling play, na prática tutelada, na dinâmica dos grupos, recorrendo ainda a ferramentas como o psicodrama e outras, sendo tudo isto enquadrado numa perspectiva experiencial que muito enriquece o indivíduo ou indivíduos envolvidos, tanto do ponto de vista pessoal como relacional.

Já que a natureza da Abordagem Centrada na Pessoa tem a ver essencialmente com as atitudes, então o interiorizar dessa forma de estar, o apreender dessas atitudes terá de ser feito com base num processo de desenvolvimento e de reestruturação pessoal, e de formas que vão para lá do domínio do cognitivo” (Lino, 2001, p. 55).

RELAÇÃO DE AJUDA

Relação

Deriva do latim *relatione*. É um substantivo feminino cuja significação corrente é: acto ou efeito de referir; narração; ligação; conexão; analogia; conformidade; dependência; convivência; trato; correspondência, descrição.

Ajuda

Entrou no português no séc. XIII. A primeira indicação da sua utilização encontra-se no Índice do Vocabulário do Português Medieval, de António Geraldo da Cunha, de 1986. É um substantivo feminino cuja definição comum é: acto ou efeito de ajudar ou de auxiliar, socorro; auxílio; amparo; acolhimento; cooperação, assistência; favor que se presta a alguém; obséquio.

Relação de Ajuda

A expressão relação de ajuda está profundamente associada aos trabalhos de Rogers que a define como “*uma relação na qual pelo menos uma das partes procura promover na outra crescimento, a maturidade, um melhor funcionamento e uma maior capacidade de enfrentar a vida. O outro, neste sentido, pode ser, quer um indivíduo, quer um grupo. Por outras palavras, a relação de ajuda pode ser definida como uma situação na qual um dos participantes procura promover numa ou noutra parte, ou em ambas, uma maior apreciação, uma maior expressão e uma utilização mais funcional dos recursos internos latentes do indivíduo.*” O seu “*objectivo geral é facilitar o crescimento*” (Rogers, 1985, p. 43).

Na perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa, “*estabelecer uma relação de ajuda não significa dar soluções ou indicar estratégias já elaboradas por parte do técnico. Significa, sim, criar condições relacionais que permitam ao Outro (o que pede) descobrir o caminho que, em sintonia com a sua subjectividade, lhe permite ser criativo e coerente nas soluções que descobre para ultrapassar as dificuldades ou os problemas. Este processo de auto-descoberta dos seus próprios recursos leva-o a adquirir mais confiança, a ser mais autónomo e, conseqüentemente, mais responsável*” (Nunes, 1999, p. 61).

Ainda no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa e, segundo Morato (1987), “*ajuda significa favorecer ao outro as condições necessárias para seu desenvolvimento. (...) oferecer-nos à disposição, mas contando com o esforço do outro para que ele nos ajude a ajudá-lo; oferecer-nos como um meio, para que através dessa relação mantida connosco o indivíduo encontre modos de viabilizar seu processo de ajuda.*” (p. 25). Acrescenta ainda que “*falar da relação de ajuda pressupõe falar-se da Abordagem Centrada na Pessoa, da qual está indissociada. Falar da facilitação nessa relação pressupõe falar-se das condições básicas que favorecem esse processo. E, finalmente, falar-se da visão de homem e dos pressupostos filosóficos que fundamentam essa abordagem*” (p. 29).

Larga (2001) destaca que “*a relação de ajuda, ao desenvolver-se numa situação de comunicação que congrega as condições necessárias e suficientes, (...), permite restabelecer o acordo entre a experiência e o self e contribuir para uma*

melhoria na percepção deste último” (p. 75) e, conseqüentemente, constituir-se como uma experiência de crescimento para o cliente.

ATITUDES FACILITADORAS

Atitudes

É um substantivo feminino que deriva do latim *aptitudo*. Foi introduzido no português por via do francês *attitude*, em 1817-1819, sendo pela primeira vez referenciado nas Obras Completas de Filinto Elísio.

Como definição comum destacam-se: comportamento ditado por disposição interior; maneira de agir em relação a pessoa, objecto, situação etc; maneira; conduta; posição assumida, postura, jeito, orientação, modo ou norma de proceder; propósito ou modo de manifestar esse propósito.

No âmbito da psicologia é definida como estado de disponibilidade psicofísica marcado pela experiência e que exerce influência orientadora e dinâmica sobre o comportamento. Doron e Parot (2001) defendem que a noção de atitude foi introduzida no séc. XIX pela psicologia experimental e rapidamente se tornou num dos conceitos centrais da psicologia social. Neste contexto “*a noção de atitude qualifica uma disposição interna do indivíduo face a um elemento do mundo social, que orienta a conduta que ele adopte em presença, real ou simbólica, desse elemento*” (p. 89).

Facilitadoras

É um adjectivo que deriva do verbo facilitar, introduzido no português por via do francês *faciliter*. Significa que ou aquelas que facilitam, que tornam fáceis, põem à disposição, auxiliam.

Atitudes Facilitadoras

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa são condições que promovem a mudança no sentido do crescimento. A partir dos inúmeros estudos que desenvolveu, Rogers (1985) concluiu que são as atitudes que o conselheiro assume, “*mais do que o conhecimento e a capacidade técnica do terapeuta, as principais responsáveis pela modificação terapêutica*” (p. 65). As condições que facilitam o crescimento psicológico e que surgem como essenciais na atitude do conselheiro são:

Congruência na relação

Aceitação positiva incondicional

Compreensão empática

Capacidade de transmitir estes sentimentos ao cliente

(Scheeffter, 1976; Rogers, 1983b, 1985, 1991c, 2000).

Rogers (1983b) afirma que:

“os indivíduos possuem dentro de si vastos recursos para a autocompreensão e para a modificação de seus autoconceitos, de suas atitudes e de seu comportamento autónomo. Esses recursos podem ser activados se houver um clima, passível de definição, de atitudes psicológicas facilitadoras.

Há três condições que devem estar presentes para que se crie um clima facilitador de crescimento. Estas condições se aplicam indiferentemente à relação terapeuta-paciente, pais-filhos, líder e grupo, administrador e equipe. Estas condições se aplicam na realidade a qualquer situação na qual o objectivo seja o desenvolvimento da pessoa. (...)

O primeiro elemento poderia ser chamado de autenticidade, sinceridade ou congruência. Quanto mais o terapeuta for ele mesmo na relação com o outro, quanto mais puder remover as barreiras profissionais ou pessoais, maior probabilidade de que o cliente mude e cresça de modo construtivo. (...) dá-se uma grande correspondência, ou congruência, entre o que está sendo vivido em nível profundo, o que está presente na consciência e o que está sendo expresso pelo cliente.

A segunda atitude importante na criação de um clima que facilite a mudança é a aceitação, o interesse ou a consideração – aquilo que chamo de “aceitação incondicional”. Quando o terapeuta está tendo uma atitude positiva, aceitadora, em relação ao que quer que o cliente seja naquele momento, a probabilidade de ocorrer um movimento terapêutico ou uma mudança aumenta. (...). O terapeuta tem uma consideração integral e não condicional pelo cliente.

O terceiro aspecto facilitador da relação é a compreensão empática. Com isto quero dizer que o terapeuta capta com precisão os sentimentos e significados pessoais que o cliente está vivendo e comunica essa compreensão ao cliente. (...) Este tipo de escuta activa (...), com real empatia (...) é uma das forças motrizes mais poderosas que conheço” (p. 38).

É fundamental realçar que as *“atitudes aqui apresentadas não têm sentido, a não ser num contexto de grande respeito pela pessoa e por suas potencialidades”* (Rogers, 1991c, p. 113). Todas estas suposições têm por base estudos empíricos e Rogers destaca que o *“principal resultado de todos os estudos é que os clientes em relações marcadas por um alto nível de congruência, empatia e consideração*

positiva incondicional do conselheiro, apresentam mudança e desenvolvimento construtivos de personalidade” (p. 114), o que permite a confirmação dos factos e segurança na teoria desenvolvida.

Prouty (2001) defende que *“a aceitação positiva incondicional, a empatia e a congruência – são princípios fundamentais na relação terapêutica apresentada por Rogers. São consideradas fundamentais para uma «relação de ajuda» e distintamente diferentes da relação clássica, neutra da psicanálise e da atitude objectiva da teoria comportamentalista. (...) Estas três atitudes constituem uma ajuda na facilitação do acesso a este mundo interior quer por parte do terapeuta quer por parte do cliente”* (p. 15).

Schmid (1999) acrescenta ainda que de uma forma global a atitude enfatizada por Rogers implica *“uma abertura incondicional para a relação e dirigida à pessoa do Outro num dado momento”* (p. 35).

EMPATIA

Incluída pela primeira vez no Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa, de António Soares Amora, de 1958. Provém do inglês *empathy*, traduzido do alemão *einfühlung*, derivado do grego *empáttheia*.

É um substantivo feminino que designa espécie de comunhão afectiva pela qual nos identificamos com outrem, conseguindo experimentar os seus sentimentos; sentimento de identificação que se estabelece entre pessoas ou entre o ser humano e a natureza; comunicação afectiva entre seres; faculdade de compreender emocionalmente um objecto; capacidade de projectar a personalidade de alguém num objecto, de forma a que este pareça como que impregnado dela; capacidade de se identificar com outra pessoa, de sentir o que ela sente, de querer o que ela quer, de apreender do modo como ela apreende, etc.

No campo da psicologia e filosofia é o processo de identificação em que o indivíduo se coloca no lugar do outro e, com base nas suas próprias suposições ou impressões, tenta compreender o comportamento do outro. Assume o significado de acto de reassumir intuitivamente os sentimentos de outrem.

Doron e Parot (2001) definem empatia como *“intuição do que se passa no outro, sem esquecer contudo que se é si-mesmo, porque neste caso tratar-se-ia de identificação. (...) Conceptualmente é a capacidade de se colocar no lugar do outro e perceber”* (p. 271).

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, a empatia consiste em apreender, com tanta exactidão quanto possível, as referências internas e as componentes emocionais do outro com quem se está em relação.

Rogers (1985) define-a como a capacidade de *“captar o mundo particular do paciente como se fosse o seu próprio mundo, mas sem nunca esquecer esse carácter de «como se» – é isso a empatia, que surge como essencial no processo terapêutico. Sentir a angústia, o receio ou a confusão do paciente como se de sentimentos seus se tratasse e, no entanto, sem que essa angústia, esse receio ou essa confusão o venham a afectar, tal é a condição que estamos a tentar descrever”* (p. 256). *“Perceber o mundo interior de sentidos pessoais e íntimos do cliente, como se fosse o seu, mas sem jamais esquecer a qualidade de «como se», é a empatia, e parece essencial para uma relação que provoque o crescimento”* (Rogers, 1991c, p. 107).

O’Hara (1983b) define-a como *“a capacidade para «intra-habitar» o outro, para ver e sentir o mundo tal como ele é para o outro”* (p. 108).

Jordão (1987) realça que, com Rogers, *“a empatia deixa de ser uma tendência para ser uma capacidade vivida, adquirida, elaborada, conquistada e pronta para ser utilizada”* (p. 46).

Shlien (1998) define que a empatia não *“é em si mesma «uma condição» da terapia mas é provavelmente uma pré-condição”* (p. 40). Este autor salienta que existe alguma confusão quanto à forma como esta palavra foi inventada, sendo inexistente em muitas linguagens e culturas. Assume uma atitude um pouco crítica face à extensiva utilização deste conceito e afirma que *“quando uma atitude se torna uma técnica, a empatia torna-se um produto de marketing da psicologia”* (p. 42). Apesar destas reservas, a sua opinião é que a empatia *“é um factor importante e talvez essencial ao serviço da compreensão, não é em si mesma a esperança absoluta de se conseguir a compreensão”* (p. 43).

COMPREENSÃO EMPÁTICA

Compreensão

Palavra introduzida no português, no séc. XV e incluída pela primeira vez no Índice do Vocabulário do Português Medieval, de António Geraldo da Cunha, de 1986. Deriva do latim *comprehensione* e significa: acto ou efeito de compreender ou incluir; conhecimento perfeito de uma coisa, atitude daquele que, colocando-se, por intuição simpática, no lugar dos outros, os julga com benevolência; faculdade de perceber.

No âmbito da filosofia significa: o conjunto dos caracteres, propriedades ou qualidades constituintes de um conceito; acto ou facto de perceber, de apreender alguma coisa; tolerância demonstrada em relação a uma pessoa, uma atitude, um sentimento ou uma acção; faculdade de entender, de perceber o significado de algo, entendimento; espírito de complacência, indulgência ou simpatia para com as dificuldades de uma pessoa. Segundo o filósofo alemão Dilthey, a compreensão é o método de conhecimento caracterizado pelo uso da intuição e da empatia, os únicos meios apropriados às investigações sociais, históricas, psicológicas ou culturais que constituem as ciências humanas.

A psicologia, frequentemente, define compreensão como faculdade mental por meio da qual o significado é apreendido.

Empática

Etimologicamente resulta de empatia+ica. É um adjetivo que significa relativo a, caracterizado por ou baseado em empatia. (Ver página 45)

Compreensão Empática

Rogers (1983b) descreve a compreensão empática como uma das três atitudes facilitadoras da relação e do crescimento do cliente. Afirma que, com esta atitude, “*o terapeuta capta com precisão os sentimentos e significados pessoais que o cliente está vivendo e comunica essa compreensão ao cliente. (...) Este tipo de escuta activa (...), com real empatia (...) é uma das forças motrizes mais poderosas*” (p. 39). Define-a como uma “*capacidade de se imergir no mundo subjectivo do outro e de participar na sua experiência, na extensão em que a comunicação verbal ou não verbal o permite. É a capacidade de se colocar verdadeiramente no lugar do outro, de ver o mundo como ele o vê*” (Rogers & Kinget, 1977, p. 104). Rogers (1991c)

acredita “*que quando o conselheiro pode apreender a vivência que ocorre de momento em momento no mundo íntimo do cliente, como este o compreende e sente, sem que, nesse processo empático, perca sentido de sua identidade separada, é provável a ocorrência de mudança*” (p. 108).

Rogers, desde o início dos seus trabalhos, sentiu necessidade de encontrar uma expressão que reflectisse a “sintonia relacional” que caracteriza o encontro terapeuta-cliente no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa. Inicialmente, falava em simpatia, depois utiliza a expressão emoção simpática, introduz o conceito de empatia e, finalmente, surge a expressão compreensão empática que “*é uma espécie de corolário, uma vez que é esta a atitude que permite ao cliente perceber o acompanhamento que é feito pelo terapeuta*” (Larga, 2001, p. 74).

Algumas vezes o conceito de compreensão empática é usado como sinónimo de empatia, embora a sua significação seja um pouco mais alargada. Shlien (1998) destaca que a “*compreensão é um esforço de vontade e um serviço que a empatia não é; se existe compreensão «empática» então é a compreensão que promove a cura a partir de dentro. A tarefa difícil é a compreensão*” (p. 44).

A compreensão empática “*significa que o terapeuta é capaz de entrar no mundo fenomenológico do cliente, com sensibilidade, captando os significados subjectivos do mesmo*”. Um dos elementos importantes “*na relação empática é a possibilidade de auto-correcção e de aproximação da realidade subjectiva do cliente*” (Gusmão, 1998, p. 53).

Prouty (2001) defende a ideia de que é a posição fenomenológica de Rogers que conduz à forte valorização da atitude empática. Segundo este autor, é possível um “*esboço da estrutura psicológica de empatia, de modo a que os counsellors possam encontrá-la dentro de si próprios. Em primeiro lugar, a empatia é passível de percepção. O terapeuta pode observar directamente o rosto do cliente e ver a emoção do cliente. Em segundo lugar, a empatia é um estado emocional. O terapeuta pode sentir a emoção do cliente. (...). Em terceiro lugar, a empatia é comunicativa, o que significa que o terapeuta pode verbalizar rigorosamente a experiência vivida pelo cliente*” (p. 11).

Bozarth (2000), numa proposta de reconceptualização das condições necessárias e suficientes para a mudança de personalidade terapêutica, define a

compreensão empática “*como o estado de acção do terapeuta, no qual o mundo do cliente é aceite da forma como ele está a experienciar, num dado momento. Este é o melhor meio para o cliente perceber a experiência de olhar incondicional positivo do terapeuta face a si*” (p. 31). Existe uma estreita associação deste conceito com o conceito de reformulação.

CONGRUÊNCIA

Palavra introduzida no português no séc. XV e incluída pela primeira vez no Índice do Vocabulário do Português Medieval, de António Geraldo da Cunha, de 1986. Substantivo feminino que significa: qualidade do que é congruente; coincidência ou correspondência de carácter ou qualidades; concordância; acordo, proporção, relação, conformidade, harmonia de alguma coisa ou facto com o fim a que se propõe, conveniência, propriedade; adequação; relação harmónica entre as partes de um todo; coerência; conformidade, identidade com algo; concordância com as circunstâncias, factos, etc; propriedade.

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, este conceito aparece muitas vezes associado e até como sinónimo de autenticidade, genuinidade, transparência, espontaneidade, sinceridade. Tal como Marques (2000) salienta, o próprio Rogers foi ao longo dos tempos introduzindo alterações mas apesar do conceito de congruência congregar em si outros conceitos, estes só por si não significam congruência. Propõe que “*congruência significa que a pessoa está consciente daquilo que se está a passar na sua vivência naquele momento, aceita essa experiência e é capaz de verbalizá-la e expressá-la através do comportamento*” (p. 94).

Segundo Jordão (1987), “*estar congruente consigo mesmo é estar de acordo, estar harmónico. A harmonia implica um estar aberto aos próprios sentimentos, podendo-se escutá-los, elaborá-los e expressá-los. Num sentido mais amplo, implica um «poder ser»*” (p. 49).

Também Justo (2002) define congruência como a “*autenticidade, harmonia entre o que sou, sinto, desejo, quero, etc., e o meu ser, sentir, desejar, querer de verdade nas profundezas do meu ser*” (p. 135).

A “congruência é um estado de consistência ou harmonia” por oposição ao estado de incongruência que “é um estado de discrepância ou de desarmonia.” Durante o processo terapêutico procura-se que os clientes se vão movimentado “de um estado de incongruência entre os seus autoconceitos e as suas experiências do organismo, para um estado de congruência cada vez maior entre esses aspectos de si mesmos. Uma das principais metas da terapia centrada no cliente é permitir que o cliente atinja um estado de congruência” (Nye, 2002, p. 11).

Numa proposta de reconceptualização das condições necessárias e suficientes para a mudança terapêutica de personalidade, Bozarth (2000) define congruência ou genuinidade “como o estado de prontidão do terapeuta que lhe permite experienciar melhor o cliente, com uma compreensão empática do seu quadro interno de referências, e experienciar o olhar incondicional positivo face ao cliente” (p. 30).

Muitas vezes utiliza-se igualmente a expressão congruência na relação querendo significar que o terapeuta é congruente no relacionamento. Existe uma harmonia entre o que o terapeuta sente e o que é comunicado ao cliente. Rogers (1991c) afirma que congruência na relação significa que “os sentimentos que o conselheiro está vivenciando são acessíveis à sua consciência, que é capaz de comunicá-los, se isso for adequado. Significa que entra num encontro pessoal directo com o cliente, encontrando-o de pessoa para pessoa” (p. 105). É difícil atingir totalmente esta condição; contudo, “quanto mais o terapeuta é, quanto mais ele se conhece, se ouve, mais apto ele está para ouvir o «ser» do outro” (Jordão, 1987, p. 49). A autenticidade ou congruência “significa que na relação com o seu cliente, o terapeuta é transparente, fluído, não se nega a si mesmo” (Gusmão, 1998, p. 53).

“Quanto mais o terapeuta for ele mesmo na relação com o outro, quanto mais puder remover as barreiras profissionais ou pessoais, maior probabilidade de que o cliente mude e cresça de modo construtivo”. Ocorre assim “uma grande correspondência, ou congruência, entre o que está sendo vivido em nível profundo, o que está presente na consciência e o que está sendo expresso pelo cliente” (Rogers, 1983b, p. 38).

ACEITAÇÃO POSITIVA INCONDICIONAL

Aceitação

Substantivo feminino, deriva do latim *acceptatione*. Entrou no português no séc. XV. Aparece referenciado pela primeira vez no Índice do Vocabulário Português Medieval, de António Geraldo da Cunha, de 1986.

Significa usualmente: acção ou efeito de aceitar, de concordar, de anuir, de aprovar, de considerar bom, de respeitar, de adoptar; aquiescência, anuência; facilidade em ser bem recebido e acolhido; receptividade; aplauso, aprovação, acto de receber o que é dado ou oferecido; consentimento em receber, em admitir alguém ou alguma coisa, bom crédito; acesso; acolhimento; consentimento.

Positiva

Adjectivo que deriva do latim *positivu* e significa: que não admite dúvida; que se funda em factores da vida real; certo; verdadeiro; inquestionável; decisivo. Quando assume a função de substantivo masculino, significa: o que é certo; aquilo com que se pode contar; o que é materialmente útil e proveitoso.

Incondicional

Adjectivo que deriva do latim *in+condicionale* e significa: que não depende de nenhuma condição; não limitado; absoluto; total; que não é condicional.

Aceitação Positiva Incondicional

Rogers (1983b) afirma que é fundamental que o terapeuta tenha “*uma consideração integral e não condicional pelo cliente*”. Uma “*atitude importante na criação de um clima que facilite a mudança é a aceitação, o interesse ou a consideração – aquilo que chamo de «aceitação incondicional»*”. Quando o terapeuta está tendo uma atitude positiva, aceitadora, em relação ao que quer que o cliente seja naquele momento, a probabilidade de ocorrer um movimento terapêutico ou uma mudança aumenta” (p. 39).

Assim, no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, a aceitação positiva incondicional consiste “*numa postura ou atitude de consideração irrestrita; numa atitude de abstenção de julgamentos, o que implica que o terapeuta não aprova ou desaprova, ou mesmo se opõe a qualquer elemento expresso, verbal ou não verbal, directa ou indirectamente*”. Não se trata de um conceito abstracto mas de uma atitude que traduz o modo de agir do conselheiro na relação com o cliente. “*É*

vivenciado através do respeito pelo modo de ser, agir e pensar do outro” (Gobbi & Missel, 1998, p. 14).

A aceitação positiva incondicional é *“uma das atitudes interiores que importa que seja natural e deve ser trazida para a relação terapêutica.”* De acordo com a descrição que Rogers fazia desta atitude *“não há qualquer condição para a aceitação; não está sujeita a qualquer juízo”* (Prouty, 2001, p. 8).

Nye (2002), destacando o papel essencial desta atitude no relacionamento terapêutico, afirma que o *“terapeuta precisa sentir que o seu cliente é merecedor de respeito independentemente dos sentimentos e comportamentos do cliente. Quando os clientes são aceitos pelo que são, aí podem começar a baixar a guarda contra, e negação de, auto-experiências que foram deserdadas por causa de uma exposição anterior à aceitação positiva condicional, em vez de incondicional. As observações e os estudos de Rogers das mudanças positivas que ocorrem durante o curso da terapia centrada no cliente apoiam a sua crença na eficácia da aceitação positiva incondicional”* (p. 118).

Mais tarde, devido às conotações éticas e morais, esta expressão foi substituída por consideração positiva incondicional. Este conceito deixa transparecer mais uma vez a crença no potencial do ser humano que atravessa toda a teoria de Rogers e está intimamente associado a uma outra noção central na teoria rogeriana, a noção de tendência actualizante.

CONSIDERAÇÃO POSITIVA INCONDICIONAL

Consideração

Palavra introduzida no português no séc. XIV e incluída pela primeira vez no Índice do Vocabulário do Português Medieval, de António Geraldo da Cunha, de 1986. Substantivo feminino, deriva do latim *consideratione* e significa: acto ou efeito de considerar; acção de examinar com atenção; respeito, estima, deferência ou importância que se demonstra por alguém ou se tem por alguma coisa; valor, importância de alguém ou alguma coisa; conjunto de condutas que implicam a confiança mútua, o respeito e um certo calor nas relações.

Positiva

Ver página 51

Incondicional

Ver página 51

Consideração positiva incondicional

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, a consideração positiva incondicional é uma das condições necessárias e suficientes descritas por Rogers (1991c) como facilitadoras do processo terapêutico. Significa que o terapeuta aceita, aprecia o cliente *“qualquer que seja o seu comportamento específico no momento. Significa que se interessa pelo cliente (...), como uma pessoa com potencialidades”*. Rogers propõe ainda que *“a relação será tanto mais eficiente quanto mais incondicional for a consideração positiva”* (p. 109). *“É um sentimento aberto e positivo sem reservas e sem avaliações. Significa não fazer julgamentos. Creio que, quando existe esta apreciação não valorativa no encontro conselheiro e seu cliente, é mais provável a ocorrência de mudança e desenvolvimento construtivos no cliente”* (p. 110).

“A consideração positiva normalmente está associada a sentimentos e atitudes de calor, acolhimento, simpatia, respeito e aceitação. No processo terapêutico, é imprescindível a aceitação do terapeuta para que o cliente vivencie a liberdade experiencial” (Gobbi & Missel, 1998, p. 49).

Em qualquer processo de relação de ajuda, no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, *“a pessoa deve sentir-se valorizada, aceita, acolhida simplesmente por ser pessoa”* (Justo 2002, p. 134).

Numa proposta de reconceptualização das condições necessárias e suficientes para a mudança de personalidade terapêutica, Bozarth (2000) vê o *“olhar incondicional positivo como o primeiro agente de mudança, pelo qual as necessidades de olhar positivo e auto-olhar positivo do cliente são reconhecidas. Isto resulta na congruência entre a experiência organísmica do cliente e o auto-conceito, como parte da promoção da tendência actualizante. O factor curativo ou promocional fundamental é a percepção do cliente da experiência de olhar incondicional positivo do terapeuta. Não pode ser de outra forma, na teoria de Rogers!”* (p. 31).

REFORMULAÇÃO

Deriva do verbo reformular que significa: tornar a formular; formular de novo; acção de refazer, repensar, reorganizar; estabelecer novas bases, novos princípios estruturadores.

Estanqueiro (1999) afirma que é *“uma técnica simples que ajuda a clarificar a compreensão de uma mensagem. (...) consiste em resumir, por palavras próprias, de forma clara e breve, as ideias emitidas pelo interlocutor. (...) a reformulação é um sinal de estima e apreço pelos outros, na medida em que pomos cuidado na interpretação das suas palavras”* (p. 67).

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa e segundo Rogers (1999), *“significa pôr de parte os nossos próprios juízos e valores a fim de atingir com delicado rigor o significado exacto que o cliente experiencia no momento”* (p. 12).

Segundo Prouty (2001), foi Rank que introduziu a reformulação como uma técnica cognitiva, cujo objectivo era *“ajudar o cliente a ouvir o seu próprio pensamento e ajudar o terapeuta a compreender o processo de pensamento do cliente”*. Com Rogers esta técnica evoluiu para uma *“técnica do sentimento”* ao permitir ao cliente sentir-se *“compreendido, conseguindo uma maior clareza emocional e um conhecimento do self”* (p. 23).

“Rogers, preocupado com a manipulabilidade da técnica e da directividade, encorajou os terapeutas a fazerem das suas respostas «reformulações da escuta»”, entendendo a escuta como a essência do processo e a reformulação como a “técnica”. A “escuta/reformulação” é vista “como o veículo para a não-directividade, a empatia e a aceitação positiva incondicional.” Assim, a escuta/reformulação é não-directiva porque “acompanha o processo do cliente, é empática porque expressa uma compreensão do mundo vivido pelo cliente; transporta em si a Aceitação Positiva Incondicional, porque comunica aceitação profunda através da «compreensão do cliente»” (Prouty, 2001, p. 16).

Num seu artigo, Rogers (1999) afirma que a reformulação é um *“termo usado para descrever um certo tipo de resposta do terapeuta e pelo qual sou, em parte, responsável. No entanto, ao longo dos anos comecei a sentir algum descontentamento relativamente a esta opção. Principalmente, porque a «reformulação de sentimentos» foi frequentemente ensinada como uma técnica e,*

por vezes, como uma técnica muito rígida” (p. 9). Acrescenta ainda que do “meu ponto de vista, como terapeuta, eu não tento fazer «reformulação de sentimentos». Eu tento saber se está correcta a minha compreensão do mundo interior do cliente – se eu estou a entender esse mundo exactamente como ele, ou ela, o está a experienciar naquele momento. (...). Por outro lado, sei que, do ponto de vista do cliente, nós exibimos um espelho de toda a sua experiência. Os sentimentos e os significados pessoais parecem muito mais nítidos quando reflectidos e vistos através dos olhos de outra pessoa” (p. 10). Nesta linha de ideias sugere que as respostas do terapeuta não sejam designadas por “Reformulações de Sentimentos”, mas sim, “Testagem de Compreensões” ou “Confirmação de Percepções” (p. 11). “Reconheço que para o meu cliente estas respostas são, naquilo que elas têm de melhor, uma clara imagem de espelho, imagem dos significados e percepções tal como experienciadas pelo cliente que está a explicitar e a produzir conhecimento interior” (p. 12).

A reformulação é no fundo uma “tentativa sincera de compreensão do indivíduo” e “a intervenção reformuladora facilita a tomada de consciência por evitar a provocação de resistências e outras distorções da relação induzidas por atitudes do terapeuta” (Justo, 2002, p. 49).

AUTENTICIDADE

Entrou no português em 1752. Aparece pela primeira vez em reflexões sobre a vaidade dos homens, ou discursos *moraes sobre os efeitos da vaidade, oferecidos a ELRey Nosso Senhor D. Joseph o I*, por Mathias Aires Ramos da Silva Eça, Lisboa, em 1752. É um substantivo feminino que significa: qualidade, condição ou carácter do que é autêntico; legítimo; verdadeiro, genuíno, identidade, veracidade.

No âmbito da filosofia e concretamente na filosofia existencialista, a autenticidade é a capacidade que possui o ser humano, enquanto pessoa orientada para as suas possibilidades futuras, de assumir a sua própria existência e de não se tentar dissolver na existência anónima. A existência autêntica é a que aceita experimentar a angústia fundamental perante a morte ou o nada. A existência

inautêntica é a que se refugia na realidade social quotidiana e impessoal para se tornar outra diferente de si, isto é, alienada.

No contexto da Abordagem Centrada na Pessoa, a autenticidade ou congruência constitui uma das condições necessárias e suficientes para existir modificação terapêutica. A autenticidade indica *“que o terapeuta tenta abandonar toda a artificialidade pessoal ou profissional, quaisquer manobras ou posturas, e continua a ser ele mesmo”* (Rogers, 1991c, p. 139).

Ser *“autêntico compreende três dimensões: (1) reconhecer os próprios sentimentos; (2) exprimir os próprios sentimentos; (3) ter um comportamento de acordo com os próprios sentimentos”* (p. 14). A autenticidade ou sinceridade é *“a base fundamental para a Aceitação Positiva Incondicional e para a Empatia. Estas atitudes quando expressas de um modo congruente, tornam-se numa realidade mais positiva para o cliente. A sinceridade de expressão funciona também como um modelo para o cliente arriscar mais na expressão dos seus próprios sentimentos. Ela ilustra a segurança psicológica e o potencial de relação que se tem ao sermos nós próprios”* (Prouty, 2001, p. 14).

(Ver congruência página 49).

CONFIANÇA

Palavra introduzida no português no séc. XIII e incluída pela primeira vez no Índice do Vocabulário do Português Medieval, de António Geraldo da Cunha, em 1986. Vem do verbo confiar e significa: segurança íntima ou convicção do próprio valor; bom conceito de pessoa estranha; crédito; sentimento de quem confia; segurança com que se procede; boa fama; crença na probidade moral, na sinceridade afectiva, nas qualidades profissionais, etc, de outrem, que torna incompatível imaginar um deslize, uma traição, uma demonstração de incompetência da sua parte; fé; crença de que algo não falhará, é bem feito ou forte o suficiente para cumprir sua função; força interior; segurança; firmeza; crença ou certeza de que as suas expectativas serão concretizadas; esperança, optimismo; sentimento de respeito, concórdia, segurança mútua.

No contexto da Abordagem Centrada na Pessoa, a existência de confiança é uma condição básica para o estabelecimento da relação terapêutica e conseqüentemente para o desenvolvimento do cliente. A *“confiança experimentada pelo cliente, permite que se processe sua abertura à experiência”* (Gobbi & Missel, 1998, p. 47). *“Entrar na atitude do paciente, penetrar no seu quadro interior de referência, é o modo mais completo que até agora se formulou de tornar efectiva a hipótese central do respeito e confiança na capacidade da pessoa”* (Rogers, 1983a, p. 49).

No fundo, no quadro da Abordagem Centrada na Pessoa, *“a confiança mostra-se quando o terapeuta não tenta ficar à frente do cliente, mas quando se mantém ao seu lado, acompanhando-o na sua arriscada jornada de auto-descoberta. A confiança se revela quando o terapeuta reconhece que o tempo e o espaço da sessão pertencem ao cliente, e não mais a ele”* (Freire & Tambara, 2001, p. 84).

EXPERIÊNCIA DE CRESCIMENTO

Experiência

Deriva do latim *experientia*. Introduzida pela primeira vez no português no séc. XIV e a primeira indicação da sua utilização encontra-se no Índice do Vocabulário do Português Medieval, de António Geraldo da Cunha, de 1986. É um substantivo feminino cuja definição comum é: acto ou efeito de experimentar, quer esta palavra se entenda como conhecimento imediato de uma realidade quer como conhecimento de uma realidade provocada, no propósito de saber algo, particularmente o valor de uma hipótese científica; observação; prova; ensaio; tentativa; conhecimento obtido pela prática; forma de conhecimento abrangente, não organizado, ou de sabedoria, adquirida de maneira espontânea durante a vida; forma de conhecimento específico ou de perícia, que, adquirida por meio de aprendizagem sistemática, se aprimora com o decorrer do tempo.

Segundo Doron e Parot (2001), experiência é um dos conceitos centrais de algumas *“escolas de filosofia e de psicologia (nomeadamente nas correntes fenomenológica e humanista)”* e *“designa o que o sujeito percebe, sente, pensa, nas suas relações com o mundo que o envolve e consigo mesmo, de uma maneira*

irreduzivelmente subjectiva. Este sentido é com frequência precisado pelo recurso à expressão «experiência vivida», ou ao termo próximo «vivido»”. Pelo contrário, para os “filósofos empiristas, o termo designa o conjunto das informações que o organismo recebe, através dos seus sentidos, do universo que o rodeia. Segundo a tradição empirista, qualquer conhecimento deriva da experiência assim concebida, e os quadros formais da ordenação da realidade não procedem de ideias natas, mas da experiência sensível” (p. 320).

Crescimento

Substantivo masculino introduzido no português no séc. XIV. Incluído pela primeira vez no Índice do Vocabulário do Português Medieval, de António Geraldo da Cunha, de 1986. No sentido corrente é definido como: acto, processo ou efeito de crescer; desenvolvimento progressivo; acção de aumentar o volume, a extensão, a grandeza.

Doron e Parot (2001) definem este conceito como o “*desenvolvimento das características biológicas de um ser vivo desde o seu nascimento até à sua maturidade, sob o efeito conjugado de determinações internas (particularmente o papel do pool genético) e externas (particularmente o consumo de alimentos fundamentais metabólitos e vitaminas). O crescimento de um organismo é regulado pelo seu metabolismo e resulta do aumento e da multiplicação das células*” (p. 193).

Em psicologia é definido como o processo pelo qual se dá o aumento da capacidade de qualquer desempenho psicológico.

Experiência de Crescimento

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, é o objectivo geral de qualquer relação de ajuda. Rogers (1962) diz que “*se as pessoas são aceites e consideradas, elas tendem a desenvolver uma atitude de maior consideração em relação a si mesmas. Quando as pessoas são ouvidas de modo empático, isto lhes possibilita ouvir mais cuidadosamente o fluxo de suas experiências internas. Mas à medida que uma pessoa compreende e considera o seu eu, este se torna mais congruente com suas próprias experiências. A pessoa torna-se então mais verdadeira, mais genuína. Essas tendências, que são a recíproca das atitudes do terapeuta, permitem que a pessoa seja uma propiciadora mais eficiente de seu próprio crescimento. Sente-se mais livre para ser uma pessoa verdadeira e integral*” (cit. Rogers, 1983b, p. 39).

Numa experiência de crescimento o cliente “*passa de uma vida com valores introjetados dos outros, para valores que sente em si mesmo no presente. Deixa de viver apenas para satisfazer as expectativas dos outros, e passa a ser uma pessoa com direitos próprios, com sentimentos, ideias e objectivos próprios*”. O “*cliente passa de desconfiança nos aspectos espontâneos e inconscientes de si mesmo para uma confiança básica no que sente, e em seu organismo, como um instrumento seguro para enfrentar a vida*” (Rogers, 1991c, p. 54). Ainda nas palavras de Rogers (1991c), o “*crescimento pessoal construtivo associa-se à autenticidade do conselheiro, ao seu amor autêntico e incondicional pelo cliente, à sua compreensão sensível do mundo particular do cliente, à sua capacidade de comunicar estas qualidades ao cliente*” (p. 120).

Na mesma linha de ideias, Wood (1983) afirma que a experiência de crescimento se traduz numa “*crescente consciência organísmica e uma aumentada receptividade à realidade organísmica total e redução da incongruência entre o eu e a experiência*” (p. 61).

Gobbi e Missel (1998) de uma forma clara defendem que a expressão, quando usada no âmbito do processo terapêutico, diz respeito ao processo desenvolvido pelo indivíduo no sentido de uma “*assimilação positiva de suas vivências, permitindo melhor e mais ampla estruturação da tendência actualizante (é sinónimo de desenvolvimento). Esta estruturação é resultado do processo de confiança desenvolvido dentro da psicoterapia, proporcionando maior autoconfiança*” (p. 52).

Nas palavras de Rogers (1979), “*a própria relação terapêutica é uma experiência de crescimento. Em todos os outros métodos (...) espera-se que o indivíduo se encaminhe para a maturidade e se modifique, tomando melhores decisões, depois da entrevista*”. No aconselhamento centrado na pessoa, “*o próprio contacto terapêutico é uma experiência de desenvolvimento. Nele o indivíduo aprende a compreender-se a si mesmo, a optar de uma forma independente e significativa, a estabelecer com êxito relações pessoais de uma forma adulta*” (p. 42).

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Desenvolvimento

Em termos etimológicos deriva desenvolver + mento. Palavra introduzida no português no séc. XV e a primeira indicação da sua utilização encontra-se no Índice do Vocabulário do Português Medieval, de António Geraldo da Cunha, de 1986. Substantivo masculino cuja definição corrente é: acto ou efeito de desenvolver; progresso; aumento evolutivo; prolongamento; crescimento; propagação; aumento da capacidade ou das possibilidades de algo.

Doron e Parot (2001) definem desenvolvimento como um conceito “*muito geral que designa o conjunto dos processos de transformação que afectam, quer os organismos vivos, quer as instituições humanas (sociedade, cultura, economia, etc.). Na maioria das vezes este termo é portador de conotações continuístas e finalísticas, sendo, então, próximo do de evolução; o desenvolvimento conduz a entidade concernente de um estado inicial, reputado de simples ou primitivo, até um estado final considerado mais complexo, mais estável, e até mesmo definitivo.*”

Em psicologia, segundo os mesmos autores a noção de desenvolvimento é frequentemente “*utilizada para designar os factos de evolução que caracterizam a ontogénese; falar-se-á assim de desenvolvimento cognitivo, desenvolvimento afectivo, desenvolvimento da personalidade, etc*” (p. 223).

Pessoal

É um adjectivo que deriva do latim *personale* e caracteriza aquilo que é individual, que é próprio e particular de cada pessoa, exclusivo de cada pessoa.

Desenvolvimento Pessoal

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, é utilizado como sinónimo de crescimento pessoal. (Ver experiência de crescimento, página 57).

MUDANÇA TERAPÉUTICA

Mudança

Substantivo feminino, deriva do latim *mutare* e significa: acto ou efeito de mudar; deslocação; modificação; transformação; alteração; variação.

Doron e Parot (2001) definem-na como: *“acto pelo qual um objecto se modifica ou é modificado numa ou em várias das suas características. Podem assim estudar-se os processos de mudança das organizações sociais ou na estrutura da personalidade e ser levados em conta os factores que contribuem para a realização destes processos e aqueles que se opõem à mudança. Os factores de resistência à mudança constituem um objecto privilegiado de investigação na cura psicanalítica. Como o termo mudança não se reveste de um sentido técnico preciso, o seu uso exige que se determinem cuidadosamente o objecto ao qual ele se refere e os processos de transformação que a ele se aplicam”* (p. 511).

Terapêutica

Adjectivo feminino, deriva do grego *therapeutiké* e designa a parte da medicina que se ocupa dos agentes terapêuticos e do seu emprego, para alívio ou cura de determinadas doenças.

Mudança Terapêutica

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, Rogers, baseando-se num grande número de estudos, defende que quando as atitudes/condições facilitadoras estão presentes numa relação terapêutica ocorrem mudanças efectivas na personalidade e no comportamento dos indivíduos.

Para Rogers (1983b), a mudança terapêutica acontece *“quando um sentimento previamente negado é vivido plena e completamente, tanto ao nível da expressão como da consciência, e é aceito ao invés de ser considerado como algo errado ou ruim”* (p. 80).

Vieira (2000) afirma que *“o processo de mudança consiste no aumento da congruência interna, na redução da influência dos valores exteriores sobre a concepção de self e na redução da distância entre self e a experiência.”* Acrescenta ainda que o *“processo de mudança age fundamentalmente sobre o conceito de self real, tornando-se mais realista, enquanto a representação do self ideal permanece estável”* (p. 88).

Assim, uma *“das características da mudança terapêutica, segundo Rogers, é que o indivíduo começa a derrubar as suas falsas fachadas, as máscaras ou papéis com os quais encarava a vida”*, podendo ser visto como *“um movimento que conduz o cliente na direcção de uma autonomia crescente”* (Freire & Tambara, 2001, p. 84).

No quadro da Abordagem Centrada na Pessoa, é o cliente o principal responsável pela mudança, “*é ele que precisa redescobrir as próprias experiências internas e (...) se tornar sensível às direções indicadas pelo processo de valorização do organismo. A suposição de Rogers era de que o cliente pode fazer isso se o terapeuta satisfizer as três principais condições de atitude (...). Ao ser congruente, acolhedor e empático, o terapeuta prepara o caminho para os clientes examinarem, em um ambiente não ameaçador, as experiências internas que são inconsistentes com os atuais autoconceitos (...). Apenas o cliente consegue realizar isso – o terapeuta não consegue fazê-lo pelo cliente – e Rogers acreditava que os seres humanos têm essa capacidade uma vez fornecidas as condições apropriadas*” (Nye, 2002, p. 124).

AJUSTAMENTO DO SELF

Ajustamento

Entrou no Português em 1650. Aparece pela primeira vez no Dicionário de Língua Portuguesa, da Academia de Ciências de Lisboa, de 1976. Substantivo masculino que significa: acto ou efeito de ajustar, acção de integrar num determinado contexto; ajuste, contrato, adaptação, amoldamento, conformação; arranjo de diversos elementos em conjunto harmonioso e agradável, conforme os padrões de bom gosto; colaboração mútua estabelecida através de acordo; pacto, contrato, trato, combinação; reconciliação entre pessoas que se desentenderam; harmonia, concórdia.

No âmbito da psicologia, segundo Doron e Parot (2001), o ajuste significa frequentemente: “*meios psíquicos e comportamentais que um indivíduo é capaz de interpor entre uma agressão e o seu organismo, de modo a enfrentar o problema encontrado e a reduzir a importância do stress sofrido. (...). As estratégias de ajustamento variam bastante de indivíduo para indivíduo e num mesmo indivíduo de um momento para o outro, mesmo para um acontecimento idêntico*” (p. 42).

Self

Palavra inglesa que enquanto adjectivo significa: de si mesmo, de si próprio, auto. Segundo Doron e Parot (2001), como “*substantivo designa de um forma muito*

geral o que define a pessoa na sua individualidade.” É um conceito distinto do conceito psicanalítico ego, introduzido por Freud. “No espírito da escola inglesa, o Self representa a pessoa enquanto lugar de actividade psíquica na sua totalidade. É o produto de processos dinâmicos que asseguram a unidade e a continuidade da pessoa” (p. 694).

Rogers e Kinget (1977) definem o *self* como “*uma estrutura perceptual, i.e., um conjunto organizado e mutável de percepções relativas ao próprio indivíduo. Como exemplo destas percepções citemos: as características, atributos, qualidades e defeitos, capacidades e limites, valores e relações que o indivíduo reconhece como descritivos de si mesmo e que percebe como constituindo a sua identidade*” (p. 44).

Na perspectiva rogeriana, e segundo Vieira (2000), “*o conceito de self se forma a partir do momento em que existe auto-percepção, diferenciação do individual em relação ao mundo e aos outros. Igualmente o reconhecimento da necessidade de afecto e estima são decisivos na orientação da conduta e na assimilação de valores, crenças e ideais que constituem o próprio self. Quando esse amor é condicional, inicia-se o processo de dissociação do self orgânico*” (p. 87). É importante salientar que “*quanto mais realista for a noção de self, maior a eficácia da tendência actualizante, para que isso aconteça o self tem que estar em sintonia com a experiência imediata e a construção da imagem de si próprio tem de estar fundada na experiência autêntica da pessoa, desperta para os sentimentos que vivencia*” (p. 83).

Ajustamento do Self

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa constitui o “*sinal mais evidente de progresso*” da intervenção terapêutica e traduz-se na “*evolução para uma integração da experiência numa estrutura de self mais flexível e fluida e na mudança de comportamento e adaptação social*” (Vieira, 2000, p. 81).

No quadro da Abordagem Centrada na Pessoa a expressão reflecte “*um processo de reorganização perceptual do eu, na relação consigo mesmo, com o outro e com o mundo em geral, em formas mais complexas e menos cristalizadas*” (Jordão, 1987, p. 48).

INSIGHT

Palavra inglesa introduzida nesta língua no séc. XIII. Significa faculdade ou acto de ver dentro de uma situação, perceber a natureza interior das coisas, visão interior.

Os representantes da psicologia da Gestalt utilizam esta expressão para designar uma espécie de iluminação intelectual, instantânea, global e directa. Segundo esta corrente, o *insight* caracteriza-se pela reorganização do campo perceptivo passando os diferentes elementos a ser vistos como possuindo novas relações uns com os outros. O *insight* caracteriza-se pela sua evidência, pelo seu carácter imediato e também pela sua verdade, pelo seu valor adaptativo.

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, o *insight* permite ao indivíduo ver-se “*a si próprio e às suas reacções com maior clareza e aceitar as suas atitudes de uma forma mais completa*”. É tendo por base este *insight* que o indivíduo “*será capaz de ir ao encontro dos seus problemas de vida de um modo mais adequado, mais independente e mais responsável*” (Rogers, 2000, p. 11).

MATURIDADE

Substantivo feminino, deriva do latim *maturitate*. Significa estado do que está maduro; estado de desenvolvimento completo de um fenómeno ou de um ser vivo, estado do que concluiu o processo de maturação, perfeição, prontidão, madureza.

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, a maturidade é o objectivo geral da terapia. Permite ao cliente conquistar “*progressivamente uma concepção de si mesmo como uma pessoa de valor, autónoma, capaz de fundamentar os próprios valores e normas na sua própria experiência*” (Rogers, 1985, p. 67).

Rogers (1991a) defende que “*o adulto psicologicamente maduro acredita na sabedoria de seu organismo e é capaz de utilizá-la; o que o distingue é que é capaz de fazê-lo com conhecimento. Compreende que é possível confiar totalmente em si mesmo, que suas intuições e sentimentos podem ser mais razoáveis que sua mente, que como uma pessoa completa pode ser mais sensível e correcta do que apenas com os pensamentos*” (p. 25).

INDEPENDÊNCIA

Em termos etimológicos a palavra deriva de in+dependência. Introduzida no português em 1660, provavelmente, por via do francês *indépendance*. É um substantivo feminino que designa o estado, condição ou qualidade de independente; liberdade; autonomia; carácter daquilo ou daquele que não se deixa influenciar e que revela imparcialidade de julgamento.

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, o conceito de independência aparece associado ao processo de autonomização que se traduz numa “*progressiva tomada de consciência de si como um todo que conduz a uma aceitação mais adequada e positiva e a uma desvinculação da avaliação dos outros*” (Vieira, 2000, p. 88).

Rogers (1985) afirma que o cliente “*encaminha-se para a autonomia. (...) começa gradualmente a optar por objectivos que pretende atingir. Torna-se responsável de si mesmo*” (p. 150). Acrescenta ainda que o indivíduo se afasta “*de um estado em que a sua maneira de pensar, de sentir e de agir é orientada pelos juízos e pela expectativa dos outros, em direcção a um estado em que confia na sua própria experiência para determinar os valores e padrões próprios*” (Rogers, 1983a, p. 163).

Freire e Tambara (2001) realçam que “*a terapia centrada na pessoa procura promover a autonomia do cliente para que ele próprio possa decidir quais são os seus problemas e como poderá resolvê-los*” (p. 82).

LIMITES DA RELAÇÃO

Limites

Substantivo masculino que deriva do latim *limite*. Supõe-se introduzido no português em 1310, por via do francês. Designa: linha que extrema superfícies ou terrenos contíguos, marco, baliza, raia, termo, meta, linha de demarcação, fronteira.

Relação

Deriva do latim *relatione*. É um substantivo feminino cuja significação corrente é: acto ou efeito de referir; narração; ligação; conexão; analogia; conformidade; dependência; convivência; trato; correspondência, descrição.

Limites da relação

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, é o próprio Rogers (1979) que alerta para o erro que se comete “*ao supor que os limites constituem um obstáculo para a terapia. Eles representam, tanto para o adulto como para a criança, um dos elementos vitais*” (p. 99). Mas os limites não têm apenas valor para o cliente, eles são também importantes para o conselheiro pois permitem-lhe abandonar atitudes de defesa. Ao sentir-se mais livre e natural o conselheiro fica mais disponível e atento às necessidades do cliente.

Assim, apesar de todo o clima de liberdade, Rogers (1979; 2000) alerta para a necessidade de limites na relação de *counselling*. Rogers diz que existem dois limites principais face aos quais o cliente se pode testar a si próprio:

(a) tempo da sessão - não é benéfico prolongar a sessão para além do tempo que foi estabelecido, pois aprender a aceitar e a fazer uso dos limites é uma parte importante do processo de crescimento do cliente.

(b) a relação conselheiro e cliente é de âmbito profissional, pelo que é mais útil o *counsellor* se manter como uma pessoa que não pertence à vida familiar ou social do cliente.

PSICOPATOLOGIA

Substantivo feminino que deriva do grego *psykhé+páthos+lógos* e significa: estudo das doenças ou perturbações mentais, da sua descrição, classificação, evolução ou tratado que contém esse estudo; patologia da vida psíquica ou anímica; investigação sistemática das doenças mentais, compreende atitude fenomenológica e consiste em apreender o sintoma enquanto é vivido pelo doente, enquanto é um dos elementos de uma existência individual.

Este termo foi utilizado, no fim do séc. XIX, pela medicina, pela psicologia, pela psiquiatria e pela psicanálise para designar os sofrimentos da alma e, em termos mais amplos, os distúrbios do psiquismo humano, a partir de uma distinção ou de um deslize dinâmico entre o normal e o patológico, variável conforme as épocas (Rodinesco & Plon, 2000).

Doron e Parot (2001) defendem que a *“psicopatologia tem por objecto as condutas patológicas, e por fim descrever o seu funcionamento, a génese e os processos que permitem a sua mudança. Enquanto ramo da psicologia, a psicopatologia apoia-se no conhecimento do funcionamento normal para destacar, descrever e analisar esses comportamentos patológicos. Os referentes teóricos e os quadros metodológicos utilizados para dar conta destas condutas anormais são, portanto, diversos, como o são as abordagens que presidem à descrição do funcionamento normal. Não existe uma psicopatologia, mas psicopatologias. Os modelos psicanalítico, behaviorista, piagetiano e cognitivista, são outras tantas maneiras de dar uma explicação aos factos patológicos”* (p. 625).

Júnior (1999) afirma que *“a doença mental é a destruição (...) de sustentação da continuidade do Eu. Consequentemente, a pessoa se fragmenta e dissolve a sua vivência de existir (crise).”* A doença mental é assim vista por este autor *“como um momento de crise onde há uma total desorganização da identidade do indivíduo que o retira da cultura geral, impedindo-o de tomar decisões e optar de maneira isenta no processo de gerenciamento da vida”* (p. 165).

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa e segundo Rogers, a ideia de psicopatologia ou doença mental assume um significado diferente daquele que é atribuído comumente mesmo por outras escolas da psicologia.

Rogers (1983b) defende que o aparecimento de uma psicopatologia num indivíduo está associado às condições em que esse indivíduo se desenvolveu e que normalmente *“têm sido tão desfavoráveis que suas vidas quase sempre parecem anormais, distorcidas, pouco humanas.”* No entanto, Rogers defende que *“a tendência realizadora está presente nessas pessoas. A chave para entender seu comportamento é a luta em que se empenham para crescer e ser, utilizando os recursos que acreditam ser os disponíveis. Para as pessoas saudáveis, os resultados podem parecer bizarros e inúteis, mas são uma tentativa desesperada da vida para existir”* (p. 41). Isto significa que sob *“condições percebidas como desfavoráveis, o organismo, sentindo-se enormemente ameaçado, pode reverter seu processo de crescimento – de construtivo para destrutivo”*. A doença mental *“é, assim, vista por Rogers como expressão da tendência actualizadora em defesa do organismo”* ou *“como um estado de alienação defensiva do organismo para fugir às ameaças*

percebidas contra a sua existência” (Morato, 1987, 38), resultando assim de um comportamento de sobrevivência e portanto adaptativo.

DIAGNÓSTICO PSICOLÓGICO

Diagnóstico

Substantivo masculino que deriva do grego *diagnostikós* e introduzido no português por via do francês *diagnostic*. Significa: determinação ou conhecimento de uma doença pela observação dos sintomas, dos sinais com que se manifesta; qualificação dada por um médico a uma enfermidade ou estado fisiológico, com base nos sintomas que observa; conjunto de elementos em que se baseia a identificação ou o reconhecimento de uma doença, relativo à diagnose; discernimento de alguma coisa através de certos indícios.

Psicológico

Ver página 33.

Diagnóstico Psicológico

Frequentemente, a expressão refere-se ao processo de recolha e classificação das informações relevantes quanto ao estado emocional e comportamental do indivíduo e constitui, para muitas abordagens, a primeira fase de um processo terapêutico.

Rogers critica e rejeita a utilização do diagnóstico como ponto central no processo de aconselhamento. A abordagem rogeriana baseia-se na crença e na confiança na capacidade das pessoas encontrarem por si próprias as soluções mais adequadas para os seus problemas.

O diagnóstico, segundo Rogers e seus seguidores, coloca a responsabilidade da solução dos problemas do cliente sobre o conselheiro, que é visto como mais habilitado, estimulando atitudes de dependência do cliente. O diagnóstico pode, assim, contribuir de forma nefasta para o cliente desenvolver o sentido da responsabilidade pessoal no seu crescimento.

Hipólito (2001), no ante-prefácio do livro de Garry Prouty, afirma que: *“Para muitos modelos terapêuticos, o diagnóstico precede logicamente a indicação terapêutica e, assim, para cada tipo de perturbação aparecia um*

tipo de terapia adequada, numa «perspectiva bio-médica». Esse diagnóstico apoiar-se-ia no exame clínico e eventualmente na psicometria.

Este tipo de reflexão deixa de ter significado na perspectiva de Carl Rogers, visto que, qualquer que seja a problemática, a intervenção terapêutica se mantém constante no mesmo quadro, ou seja, procura proporcionar ao cliente (...) um conjunto de atitudes (compreensão empática, olhar incondicional positivo, congruência), que descreve em detalhe e que o terapeuta deve ter interiorizado. Neste contexto qualquer que seja a problemática em causa, as potencialidades de auto-cura do cliente e de actualização das suas potencialidades são activadas, apoiadas no «motor energético» que a Tendência Actualizante representa.

É nesta perspectiva que Rogers afirmava por vezes que o diagnóstico não só não era necessário para a terapia como podia ser mesmo prejudicial, na medida em que poderia ser fonte de preconceitos no terapeuta.

Carl Rogers indica, em contrapartida, «seis condições necessárias e suficientes para que haja mudança terapêutica» (p. viii).

Assim, a ideia da indispensabilidade do diagnóstico é importada do modelo médico onde a identificação da causa do mal-estar é fundamental para a prescrição do tratamento adequado. Contudo, como Rogers salienta em muitas das suas obras, o processo terapêutico no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa não tem um paralelismo com o modelo médico. O processo terapêutico consiste “*na tomada de consciência dos modos inadequados de percepção; na aprendizagem de percepções corretas, satisfatórias; na apreensão de relações entre percepções*” (Justo, 2002, p. 50).

A Abordagem Centrada na Pessoa, além de rejeitar a ênfase colocada no diagnóstico, relativiza a importância desta etapa no processo terapêutico. Com Rogers “*passou-se de uma atitude prévia de diagnóstico psicológico implicando uma teoria específica, numa perspectiva de modelo bio-médico, para uma abordagem em que o sistema de diagnóstico se centra na existência ou não de condições ou da possibilidade de oferecer condições para relançar o processo evolutivo da pessoa e dos seus processos de auto-cura*” (Hipólito & Nunes, 2000, p. 97).

TESTES PSICOLÓGICOS

Testes

Substantivo que deriva do latim *testue*, é introduzido no português pelo inglês *test* e significa prova para avaliação de saber.

Psicológicos

Ver página 33.

Testes psicológicos

São frequentemente definidos como prova que serve para determinar objectivamente as características físicas e psíquicas de um indivíduo ou exame psicológico para medir com objectividade o conhecimento, as aptidões, as capacidades intelectuais ou para apreciar as qualidades psíquicas das pessoas avaliadas.

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, os testes são instrumentos que podem ajudar o cliente a conhecer-se melhor, o que é diferente de se aceitar melhor. Assim, não devem ser vistos como ponto central ou ponto de partida para o aconselhamento. Poderão ter uma função útil no aconselhamento quando são usados para satisfazer uma necessidade real sentida pelo cliente quando este pretende conhecer objectivamente as suas características e também no caso de encaminhamentos, mas nunca como instrumento de informações para uso do conselheiro.

Rogers, no livro “Manual de Counselling”, alerta ainda para o facto de existirem sentimentos intensos relacionados com os resultados dos testes. Por isso, é fundamental que fique claro para o cliente o que significa o resultado do teste e muito importante que lhe seja dado tempo para reflectir sobre a informação transmitida, preservando sempre a relação construída.

PRINCÍPIOS ÉTICOS

Princípios

Substantivo masculino, deriva do latim *principiu* e como definição comum destacam-se: acto de principiar; momento em que uma coisa tem origem; começo; início; causa primária; origem; base, razão, matéria constitutiva, opinião, lei, regra, agente natural, preceito moral, máxima sentença, teoria, opiniões predominantes, doutrinas fundamentais.

No campo da lógica significa o que está na origem de uma operação dedutiva como sua condição necessária, hipótese científica que explica um grande número de

casos, como a teoria, mas diferindo dela quando considerada como definitivamente verificada.

No âmbito da filosofia designa o que o espírito descobre como primeiro no termo da sua análise, ou que se põe como ponto de partida de um processo sintético, aquilo de que decorrem outras coisas ou lhes serve de norma directriz.

Éticos

Adjectivo derivado do latim *ethicu* e do grego *ethikós* que significa: relativo a ética, respeitante ou pertencente a ética, conforme os princípios da ética. Ética é um substantivo feminino que deriva do latim *ethica* ou *ethice* e do grego *ethiké* cuja definição é: domínio da filosofia que procura determinar a finalidade da vida humana e os meios de a alcançar; é responsável pela investigação dos princípios que motivam, distorcem, disciplinam ou orientam o comportamento humano, reflectindo especialmente a respeito da essência das normas, valores, prescrições e exortações presentes em qualquer realidade social; a moral; a ciência da moral; conjunto de regras e preceitos de ordem valorativa e moral de um indivíduo, de um grupo social ou de uma sociedade; conjuntos de princípios morais e de conduta pelos quais se rege o indivíduo na sua vida ou no desempenho de uma profissão ou actividade.

Princípios Éticos

Expressão que designa o conjunto de princípios que devem nortear o indivíduo no exercício da sua profissão; deontologia.

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, a Associação Portuguesa de Psicoterapia Centrada na Pessoa e *Counselling* tem definido um quadro ético e deontológico que regula a actuação dos conselheiros e psicoterapeutas. Destes princípios éticos destacam-se:

O respeito e responsabilidade para com o cliente – o conselheiro deve, entre outros, respeitar a integridade e proteger o bem-estar do seu cliente em todas as circunstâncias, guardar sigilo profissional, obter permissão do cliente para comunicar qualquer informação sobre ele transmitida em situação de aconselhamento e encaminhar casos que estejam fora da sua competência profissional.

Responsabilidade para com a sociedade – o conselheiro não deve oferecer serviços estranhos à sua formação e experiência profissional ou acima do seu nível de competência.

Responsabilidade para com a instituição empregadora e para com os colegas.

Responsabilidade para consigo próprio e para com a profissão – o conselheiro deve evitar actividades onde as suas limitações pessoais possam resultar num serviço profissional de qualidade inferior ou prejudicial ao cliente e deve distinguir claramente os seus valores daqueles defendidos pelo seu cliente.

DIRECTIVIDADE

Etimologicamente deriva de *directivo*+*-i-*+*-dade*. Substantivo feminino que significa: característica do que é *directivo*, propriedade do que é *direccional*.

Rogers assume uma atitude crítica face a intervenções terapêuticas de carácter *directivo*. No método *directivo* o conselheiro/terapeuta age como dirigente, selecciona os tópicos que serão discutidos, define os problemas, descobre causas, sugere soluções ou planos de acção. O centro do processo, o poder e a responsabilidade são do conselheiro. A ênfase é colocada no conteúdo intelectual, sendo o histórico do caso mais importante do que as vivências do orientando.

Embora possa ser útil na solução imediata do problema, o conselho não favorece o desenvolvimento do indivíduo se “*o conselheiro escolhe o objectivo a atingir e intervém na vida do indivíduo para assegurar que ele se dirige nessa direcção*” (Rogers, 1979, p. 29).

Na mesma linha de ideias, Júnior (1999) defende que, embora “*um psicoterapeuta bem-treinado possa identificar e antecipar focos conflituos, (...) nada servirá ao cliente se os conflitos não forem percebidos como seus, e esse não esteja mobilizado a abordá-los. Cabe ao cliente determinar o que é mais importante e merece ser abordado no momento, porém é crucial que o psicoterapeuta confie na capacidade do cliente para fazer esse movimento e tente proporcionar um ambiente facilitador para tal*” (p. 166).

NÃO-DIRECTIVIDADE

Foi a primeira designação atribuída à teoria rogeriana, nomeadamente à atitude dos terapeutas, ao seu estilo de resposta terapêutica. Contudo, o facto da atitude não-directiva de Rogers ser uma “*atitude habitualmente mal compreendida e assimilada e quantas vezes confundida com uma atitude demissionária e de laisser-*

faire, de facilidade e de comodismo, totalmente oposta ao acompanhamento, quantas vezes bem doloroso, do percurso do cliente-companheiro, na busca de uma solução que seja verdadeiramente sua, adaptada às suas necessidades, e fonte de crescimento, de aumento da sua auto-estima e de enriquecimento da sua experiência” (Hipólito & Nunes, 2000, p. 99), fez com que fosse progressivamente substituída por teoria centrada na pessoa e posteriormente por abordagem centrada na pessoa.

A ideia de que a “não-directividade equivale a não implicação do psicólogo” é outro dos mitos associados a esta terminologia inicial e que entra totalmente em ruptura com os princípios básicos da Abordagem Centrada na Pessoa.

Ao estabelecer que é “*o referencial do próprio cliente a definir a direcção do processo*” de ajuda “*não significa ausência ou passividade do conselheiro, ao contrário, é a sua presença clara e atenta que permite ao cliente uma clarificação maior de seu referencial*” (Mahfoud, 1987, p. 81). “*Por outras palavras, a atitude não-directiva consiste em acreditar na auto-determinação*” do cliente “*ao longo do processo terapêutico.*” (Prouty, 2001, p. 4 e p. 5).

CONTEÚDO EMOCIONAL E CONTEÚDO FACTUAL

Conteúdo

Substantivo masculino, deriva do latim *contentu*. Foi introduzido no português em 1269 e incluído pela primeira vez no Índice do Vocabulário do Português Medieval, de António Geraldo da Cunha, de 1986. Significa: aquilo que ocupa, parcial ou totalmente, o espaço em algo, o que está contido ou encerrado em algum recipiente; aquilo de que algo é constituído, formado; tópico ou conjunto de tópicos, abrangido em determinado livro, carta, documento, anúncio; assunto; significação mais profunda; relevância.

Emocional

Vem de emoção que por sua vez deriva do latim *emotione* e significa algo relativo a emoção; emocionante; que produz emoção; emotivo.

Factual

Etimologicamente deriva da palavra *facto* que provém do latim *factus* (*factu+-al*). Adjectivo que caracteriza o que é relativo aos factos; verdadeiro, real, palpável ou ocorrido; de existência ou veracidade constatada ou constatável; que se atém aos factos, sem procurar interpretá-los.

Conteúdo Emocional

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa e no *setting* de uma relação de ajuda a ênfase é colocada nas vivências do cliente, nos sentimentos e emoções por ele expressos. Para poder partilhar as vivências expressas pelo cliente é fundamental o conselheiro adoptar o quadro de referência interno do cliente. O conselheiro ao clarificar e reformular o conteúdo emocional expresso pelo cliente permite a este tornar-se mais consciente de muitas das suas motivações e atitudes reais, promovendo desta forma o conhecimento e a compreensão que o cliente tem de si próprio. Qualquer relação de ajuda no quadro da Abordagem Centrada na Pessoa *“acentua mais fortemente os elementos emotivos, os aspectos afectivos da situação, do que os aspectos intelectuais. Põe afinal em prática a ideia bem conhecida de que a maior parte das desadaptações não são falhas no saber, mas que o conhecimento é ineficaz porque está bloqueado pelas satisfações afectivas que o indivíduo encontra na sua actual desadaptação”* (Rogers, 1979, p. 41). Rogers acrescenta ainda que *“quando o conselheiro está vigilante na resposta às atitudes expressas pelo paciente, reconhece e clarifica esses sentimentos, a entrevista está centrada no paciente e os elementos que surgem são afectivamente relevantes para o problema do paciente”* (p. 150) e o conselheiro *“proporciona ao paciente a satisfação de se sentir compreendido a um nível profundo, torna-o capaz de exprimir outros sentimentos”* (p. 153).

Conteúdo Factual

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, o conhecimento dos factos e do histórico do caso não são suficientes para o conselheiro compreender empaticamente e partilhar as vivências expressas pelo cliente. Mais importante que os factos é perceber como o cliente viveu e reagiu a esses factos e experiências. Rogers (1979) defende que *“quando o conselheiro responde num plano intelectual às ideias que o paciente expressa, desvia a expressão para canais intelectuais que ele*

próprio escolheu, bloqueia a expressão de atitudes emotivas tem tendência para, em pura perda, definir e resolver os problemas nos seus próprios termos que não são muitas vezes os termos reais do paciente” (p. 153).

QUADRO DE REFERÊNCIA INTERNO E QUADRO DE REFERÊNCIA EXTERNO

Quadro

Substantivo masculino, derivado do latim *quadru*, que significa panorama; área; resenha; cena; aspecto, caixilho; moldura.

Referência

Substantivo feminino, derivado do latim *referentia* e que significa acto ou efeito de referir, alusão, menção, indicação, orientação, recomendação, alusão.

Interno

Adjectivo que deriva do latim *internu* e que significa de dentro, íntimo, interior.

Externo

Adjectivo que deriva do latim *externu* e que significa que é de fora, exterior, que está ou vem do lado de fora.

Quadro de Referência Interno

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa e segundo Rogers, entrar no quadro de referência interno do cliente significa pôr de parte os nossos próprios juízos e valores. Traduz a capacidade de ver as coisas sob o ponto de vista do outro. Baseia-se na convicção de que o reconhecimento e aceitação do ponto de vista do outro são fundamentais para o seu crescimento.

A adopção do centro de referência interno do cliente consiste numa contínua tentativa de penetrar no mundo psicológico do cliente e viver as atitudes expressas em vez de simplesmente as observar. O conselheiro “*centra sua atenção, não na teoria, ou em si próprio mas no outro, na pessoa inteira*” (Wood, 1983b, p. 47).

Quadro de Referência Externo

No âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, por oposição ao quadro de referência interno, traduz-se na observação dos relatos e experiências do cliente à luz

de um referencial externo, objectivo que frequentemente é a teoria interiorizada pelo conselheiro. Com base neste modelo teórico, o conselheiro direcciona a sua intervenção definindo o que deve procurar com o objectivo de juntar toda a informação disponível sobre o cliente, caracterizar a sua situação e chegar a uma explicação e/ou solução para o problema.

Depois de estabelecido o quadro teórico de referência do aconselhamento psicológico, desenvolvemos a seguir uma investigação empírica onde se procurou perceber se psicólogos e não psicólogos diferenciam o que é a prática do aconselhamento psicológico e a forma como caracterizam o conselheiro.

II – MÉTODO

1 - PARTICIPANTES

Na amostra deste estudo, constituída por conveniência, participaram 80 sujeitos com frequência do ensino superior, sendo 37 sujeitos na área da psicologia – grupo A – e 43 em áreas científicas não psicológicas – grupo B. Os dois grupos foram constituídos de forma homogénea, procurando-se que a média de idades, a distribuição por sexos e estado civil de ambos os grupos fosse o mais próximo possível. Foi controlado o nível de formação académica dos sujeitos ao envolver apenas sujeitos com frequência do ensino superior.

Pretendeu-se minimizar as diferenças na amostra por forma reduzir a heterogeneidade, constituindo grupos equivalentes, nos aspectos acima mencionados, excepto na formação académica, já que é com base nessa característica que se faz a comparação dos grupos na assumpção de que haverá diferenças entre psicólogos e não psicólogos.

2 - CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

GRUPO A

Do grupo A, com formação em psicologia, 31 sujeitos são do sexo feminino e 6 do sexo masculino (figura 4). Procurou-se um maior número de indivíduos do sexo masculino mas tal não foi conseguido dado o menor número encontrado de licenciados em psicologia.



Figura 4 – Distribuição do grupo A por sexo.

A média de idades deste grupo é de 32,4 anos (figura 5).

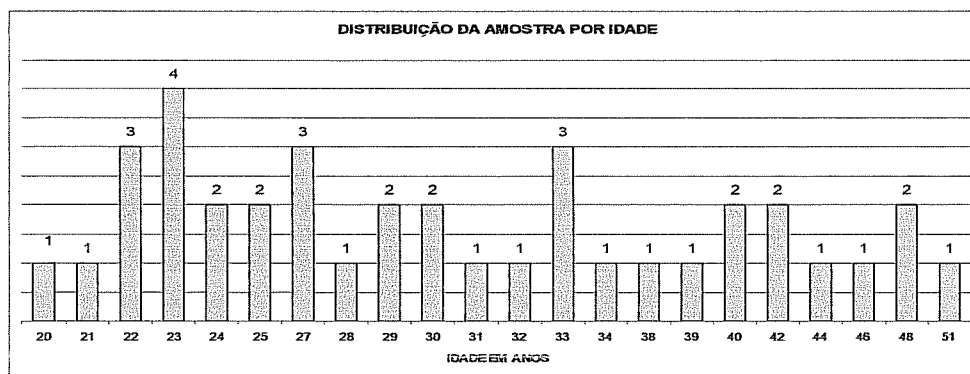


Figura 5 – Distribuição do grupo A por idade.

Relativamente ao estado civil (figura 6), dos 37 sujeitos deste grupo:

24 são solteiros

13 são casados.

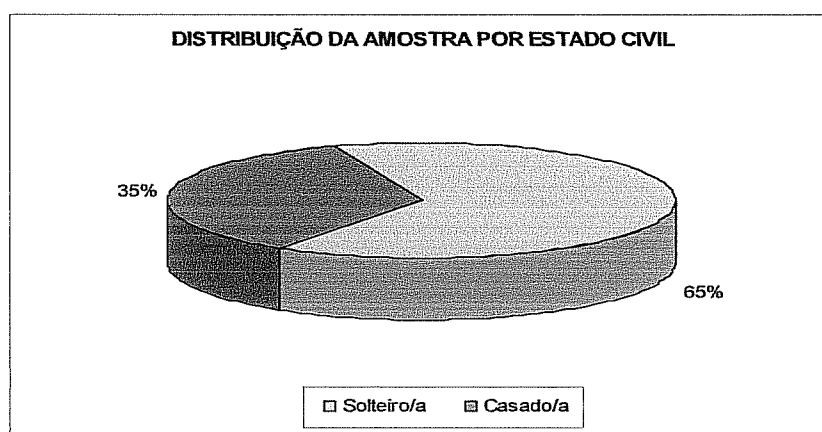


Figura 6 – Distribuição do grupo A por estado civil.

Quanto às profissões dos sujeitos do grupo A (figura 7):

22 são psicólogos

14 são estudantes universitários

1 é conselheiro de orientação profissional.

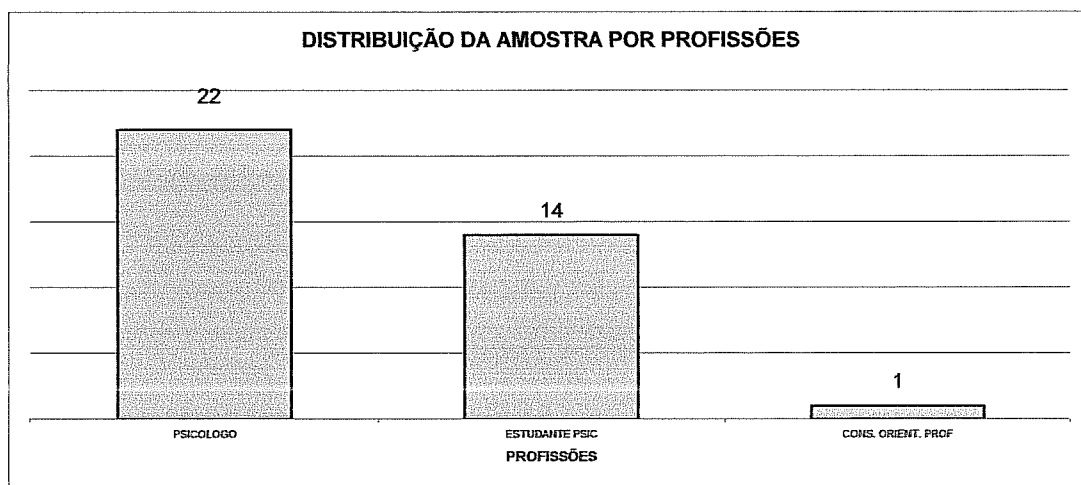


Figura 7 – Distribuição do grupo A por profissões.

No que diz respeito às habilitações literárias (figura 8):

- 14 têm frequência universitária
- 16 detêm o grau de licenciatura em psicologia
- 1 tem curso de pós graduação
- 1 tem mestrado
- 5 têm doutoramento.

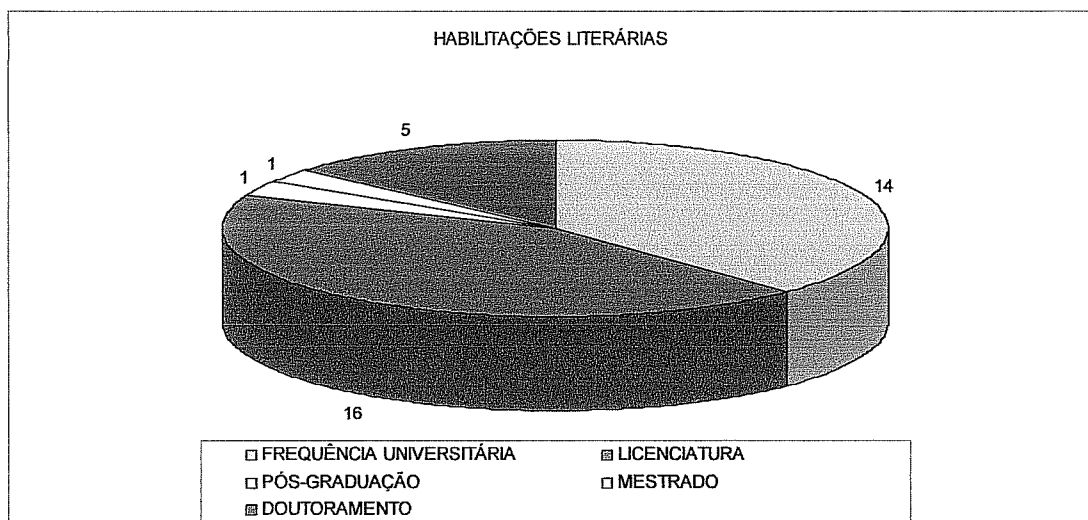


Figura 8 – Distribuição do grupo A por habilitações literárias.

GRUPO B

Do grupo com formação superior em áreas não psicológicas (figura 9):

37 são do sexo feminino

6 são do sexo masculino.

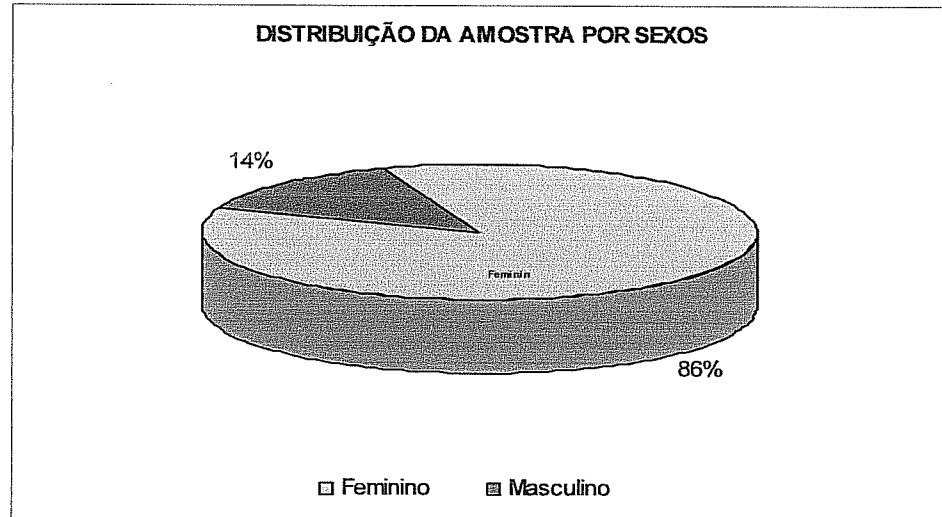


Figura 9 – Distribuição do grupo B por sexo.

A média de idades deste grupo é de 29,9 anos (figura 10).

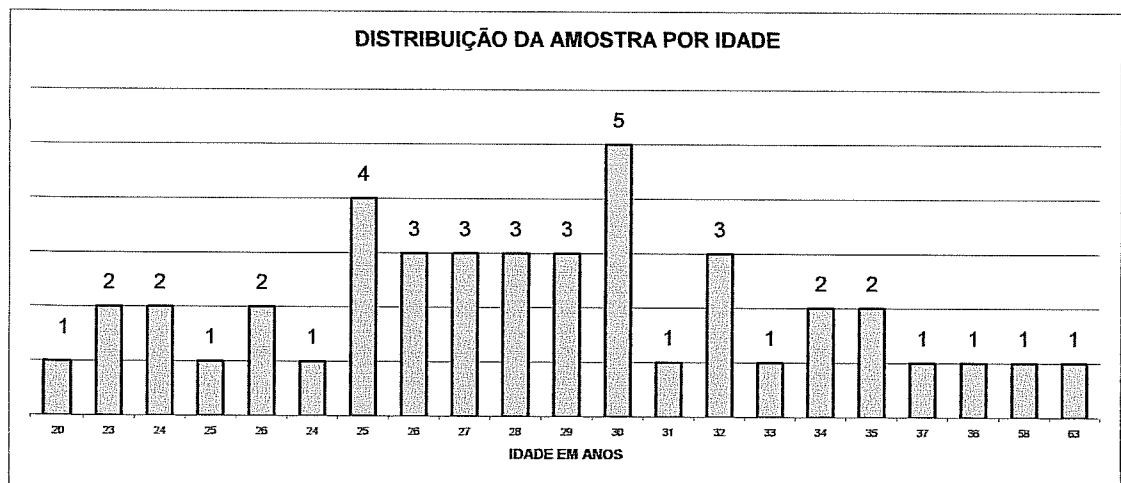


Figura 10 – Distribuição do grupo B por idade.

Relativamente ao estado civil (figura 11) dos 46 sujeitos:

28 são solteiros

15 são casados.

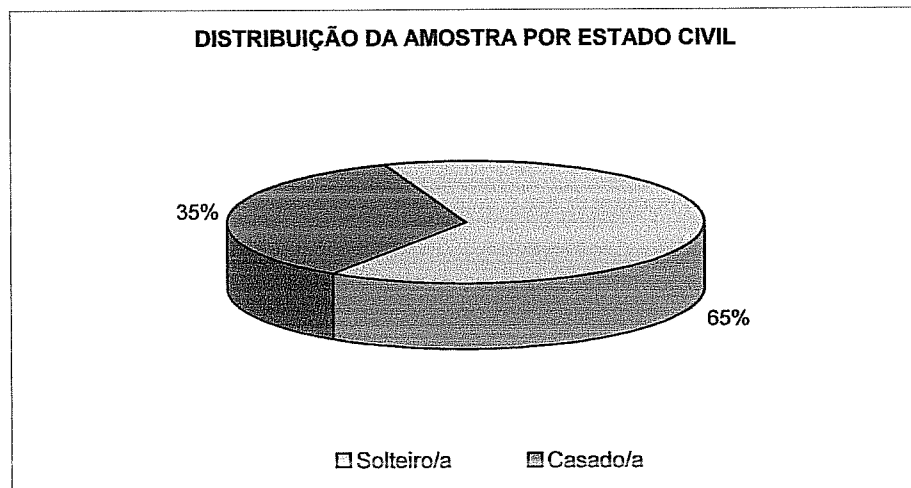


Figura 11 – Distribuição do grupo B por estado civil.

Profissionalmente, os sujeitos do grupo B (figura 12) distribuem-se pelas seguintes profissões:

- 9 professores
- 4 assistentes sociais
- 4 farmacêuticos
- 4 educadoras de infância
- 4 técnicos de estudo de mercado
- 2 engenheiros
- 2 programadores
- 2 estudantes
- 2 contabilistas
- 2 gestores
- 1 fotógrafo
- 1 economista
- 1 médica
- 1 advogada
- 1 coordenadora de ATL
- 1 técnica superior
- 1 arquitecta
- 1 fisioterapeuta.

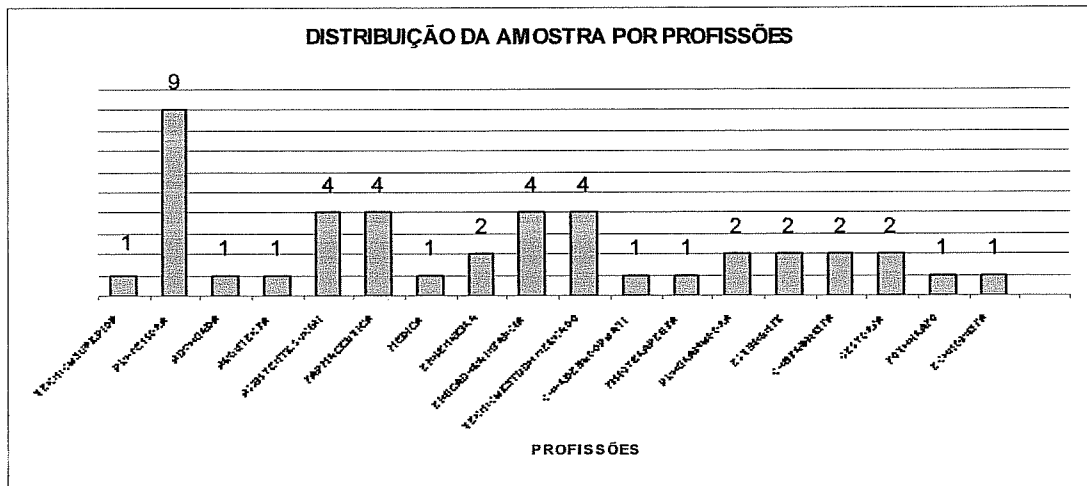


Figura 12 – Distribuição do grupo B por profissões.

No que diz respeito às habilitações literárias (figura 13):

- 3 têm frequência universitária
- 3 têm bacharelato
- 35 têm licenciatura em psicologia
- 2 têm mestrado.

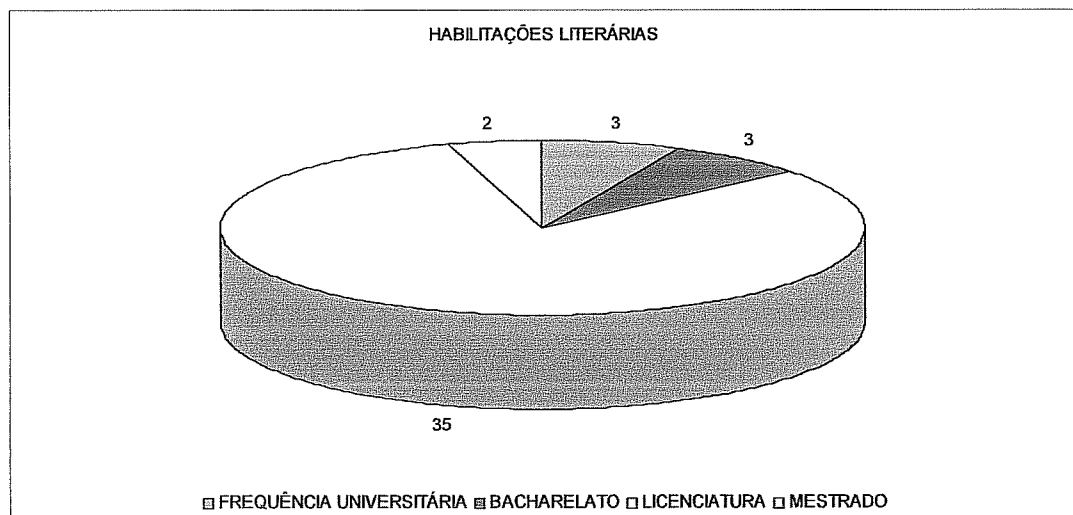


Figura 13 – Distribuição do grupo B por habilitações literárias.

Podemos pois observar que os grupos são equivalentes no que se refere ao sexo, idade, estado civil e habilitações literárias.

3 - MATERIAL

INSTRUMENTOS

Para a persecução dos objectivos deste trabalho foi elaborado um questionário de dados sócio demográficos e um questionário constituído por duas perguntas abertas construído para o efeito (anexo):

“Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico”.

“Quais as características que definem um bom conselheiro?”.

As perguntas abertas *“requerem uma resposta construída e escrita pelo respondente, ou seja, a pessoa responde com as suas próprias palavras”* (Hill & Hill, 2005, 93). A opção por este tipo de perguntas teve por base as vantagens enunciadas por Hill & Hill. Estes autores afirmam que as perguntas abertas podem fornecer informação mais rica e detalhada e também permitir a recolha de informação inesperada, características que parecem estar em consonância com os objectivos desta investigação empírica onde se pretende recolher informação qualitativa.

Foi realizado um estudo preliminar para verificar a clareza e compreensão das perguntas aplicadas aos sujeitos. O questionário foi objecto de análise pelo orientador que conhece bem toda a problemática e a população em estudo. Seguidamente, foi aplicado a um grupo de sujeitos com o objectivo de verificar a qualidade da informação fornecida pelas respostas escritas dos sujeitos.

PROCEDIMENTO

O questionário foi aplicado aos 80 sujeitos, por contacto directo ou via e-mail, dos quais 37 eram estudantes ou licenciados em psicologia e 43 estudantes do ensino superior ou licenciados em áreas não psicológicas.

Os sujeitos preencheram uma folha de dados demográficos onde indicavam a idade, sexo, estado civil, habilitações literárias e profissão e por palavras suas apresentavam uma proposta de definição de aconselhamento psicológico e identificavam as características que no seu entender caracterizam um bom conselheiro.

Na análise das respostas dadas ao questionário foi utilizada a técnica da análise de conteúdo, que possibilita a organização e interpretação do texto recolhido, numa tentativa de dar significado e sentido ao material recolhido.

Bardin (2004) define a análise de conteúdo como “*um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objectivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens*” (p. 37).

A escolha pelo método qualitativo sustenta a possibilidade de descrição e interpretação dos conteúdos contribuindo para a ampliação da compreensão dos factores/variáveis envolvidos no aconselhamento psicológico.

TRATAMENTO DE DADOS

Recorremos à técnica de análise de conteúdo com o objectivo de procedermos ao tratamento das respostas às questões formuladas. Os dados foram recolhidos através das descrições dos sujeitos sendo atribuída uma significação a partir do relato escrito dos sujeitos.

A primeira etapa do tratamento dos dados requereu a codificação do material que, segundo Holsti (1969), permite agregar os dados brutos em unidades que descrevem de forma exacta as características pertinentes do conteúdo dos dados iniciais.

Com esta técnica foi possível dividir o texto em unidades de sentido, utilizando um critério semântico com o objectivo de se criarem categorias onde foram integradas as respostas semelhantes em termos de conteúdo, não tendo em vista a realização de cálculos estatísticos. O critério de categorização utilizado foi o lexical, criando-se categorias com base no sentido das palavras, “*com emparelhamento dos sinónimos e dos sentidos próximos*” (Bardin, 2004, p. 112).

Procedeu-se à divisão do texto em categorias de carácter ainda específico que depois foram reagrupadas em categorias mais gerais com significado psicológico sempre que possível.

Relativamente à primeira questão, foram criadas nove categorias que provêm do reagrupamento progressivo de categorias mais específicas:

AJUDA – Entendendo-se a ajuda como todo o acto de ajudar, de auxílio prestado e apoio. Foram nesta categoria incluídas todas as respostas que utilizavam na sua formulação esta terminologia: “Ajuda psicológica; ajudar as pessoas; apoiar; apoio a pessoas em crise; auxílio ao nível da interpretação dos sentimentos.

PROCESSO – Entende-se por processo toda a acção realizada de forma continuada. Nesta categoria foram incluídas todas as respostas que remetiam para esta noção de aconselhamento enquanto processo, como por exemplo: “Processo terapêutico; processo de mudança interno; processo de ajuda”.

PROMOVER – Significando impelir para a frente, elevar, dar impulso, pelo que foram aqui reunidas as respostas cuja formulação expressa esta ideia de melhoria, mobilização de recursos com vista a um melhor equilíbrio. Exemplos: “Potenciar o desenvolvimento pessoal; promover competências; mobilizar competências; permitir ao cliente reorganizar-se; fazer escolhas que tragam satisfação; trazer equilíbrio; construir um novo sentido; aumentar a auto-estima; força para seguir em frente”.

CONSELHO – Apreendido como opinião, parecer, ensino, aquilo que se diz a uma pessoa para a ajudar numa decisão ou influenciar o seu comportamento. Nesta categoria estão as respostas que explicitamente referenciam este objectivo, como por exemplo: “dar opinião; sugestões; informar; emissão de uma opinião pessoal ou profissional; conselho a que se recorre numa situação complicada”.

RESOLVER – Remete para achar a solução, solucionar. Nesta categoria estão contidas, entre outras, as respostas: “resolução de problemas; solucionar ou melhorar problemas; resolver problemas; encontrar e executar as soluções para os seus problemas”.

INTERVENÇÃO – Significa acto de intervir com intenção de influir sobre o seu desenvolvimento, acto de emitir opinião, de tomar parte, de participar, procedimento. Respostas nesta categoria são: “intervenção veiculada por um técnico especializado em psicologia; orientação; atendimento especializado; orientar; acompanhamento de foro psicológico; forma de influir decisões; acto de aconselhar; tratar”.

TÉCNICA – Conjunto de procedimentos, maneira de tratar, habilidade para usar processos e instrumentos com vista à obtenção de determinado resultado. Exemplos: “técnica psicológica; técnica que visa o equilíbrio; reformulação de problemáticas; avaliar problema; adequar as estratégias de intervenção; anamnese; diagnóstico; saber ouvir”.

RELAÇÃO – Entende-se como a acção de relacionar, comunicação; contacto ou ligação existente entre duas ou mais pessoas, integração com os outros. Nesta categoria estão respostas como: “relação terapêutica; relação de ajuda; relação empática”.

COMPREENSÃO - A psicologia, frequentemente, define compreensão como faculdade mental por meio da qual o significado é apreendido, implicando faculdade de

perceber mas também a atitude daquele que, colocando-se, por intuição simpática, no lugar dos outros, os julga com benevolência; faculdade de perceber. Nesta categoria estão respostas: “compreender; entender os bloqueios ou preocupações do cliente”.

Quanto à segunda questão foram criadas doze categorias também estas resultantes do reagrupamento de categorias mais específicas:

HUMANISTA – Esta categoria é a mais abrangente incluindo todas as respostas que fazem referência a qualidades próprias do Homem, da natureza humana, sobretudo referentes a sentimentos humanos como sentimento de bondade, benevolência em relação ao seu semelhante ou de compaixão. Caracteriza-se sobretudo por um modo de agir ou de se comportar que tem em conta os interesses ou desejos dos outros. Como exemplos de resposta que mais contribuíram para esta categoria temos: “interesse pela pessoa; sensibilidade; humilde; altruísmo; tolerante; calmo; honesto; respeitador; bom; bondoso; paciente; ponderado; sincero; simpático; amigo”.

CAPACIDADE DE ESCUTA – Habilidade para ouvir com atenção os outros, qualidade ou condição. Esta categoria integra respostas como: “bom ouvinte; capacidade de ouvir; capacidade de escuta; saber ouvir; facilidade de escuta; saber escutar”.

COMUNICAÇÃO – Acção de transmitir uma mensagem, uma informação, comunicado esclarecedor, acto de conversar. São respostas destas categorias: “comunicativo; bom comunicador; facilidade de comunicação; clareza; transmitir ideias de forma clara; adequação do seu tom e discurso”.

COMPREENSIVO e DISPONÍVEL – Entende-se por compreensivo aquele que compreende, que percebe, que tem facilidade de compreensão. Por disponível aquele que está à disposição, de que se pode dispor, que revela predisposição para dar atenção aos outros. Algumas das respostas desta categoria são: “compreensão; compreensivo; compreender profundamente a pessoa; disponibilidade; disponível; abertura ao outro; atento”.

EMPATIA – No campo da psicologia e filosofia é o processo de identificação em que o indivíduo se coloca no lugar do outro e, com base nas suas próprias suposições ou impressões, tenta compreender o comportamento do outro. Assume o significado de acto de reassumir intuitivamente os sentimentos de outrem. “Empatia; empático; colocar-se no lugar do outro”, são alguns exemplos de respostas incluídas nesta categoria.

BOM SENSO – Capacidade, julgamento correcto e equilibrado, razão, juízo, inteligência. Como exemplos de respostas que contribuíram para esta categoria temos: “bom senso; juízo prático; inteligente; perspicaz; capacidade de contenção; justo; flexibilidade mental.

PROFISSIONALISMO – Carácter do que é profissional, procedimento característico dos bons profissionais. Foram incluídas nesta categoria respostas com referências à formação académica e também à competência e segurança. Como exemplos de respostas incluídas nesta categoria: “capacidade técnica; boa preparação; sólida formação académica e científica; profissional; responsável; competente; assertivo; conhecimento técnico; seguro; confiante; objectivo”.

NEUTRAL – Aquele que permanece neutro, imparcial. Surgem nesta categoria respostas como: “imparcial; neutralidade; neutro; não fazer juízos de valor; sem preconceitos; capaz de se distanciar dos problemas dos seus clientes; não julgar”.

CAPACIDADE DE ORIENTAR – Nortear, exercer a orientação, dirigir, encaminhar, guiar, influenciar, perceber a inclinação de um indivíduo e impulsioná-lo para o seu objectivo, direccionar, estimular, incentivar. São exemplos desta categoria as seguintes respostas: “capacidade de orientar; orientador; capacidade de aconselhar; ensinar a aprofundar sentimentos e emoções”.

CONHECIMENTO DE SI PRÓPRIO – Formação de uma ideia clara sobre si próprio, a sua natureza; acto ou efeito de se conhecer, consciência que cada um tem da sua própria existência. “congruente; conhecedor do próprio funcionamento psicológico; rigoroso construtor de si mesmo”, são algumas respostas desta categoria.

CAPACIDADE DE ENTRAR EM RELAÇÃO – Entende-se como a aptidão, habilidade, talento para se relacionar com os outros. “Capacidade de inter-relação pessoal; bom entrosamento; rigoroso construtor da particularidade da relação”, são exemplos de algumas respostas desta categoria.

PRINCÍPIOS ÉTICOS – O conjunto de princípios que devem nortear o indivíduo no exercício da sua profissão; deontologia. Esta categoria apenas foi formulada no grupo A, o grupo dos sujeitos com formação em psicologia, sendo exemplos de respostas desta categoria: “enquadramento ético-deontológico; ética profissional; perceber os seus próprios limites de intervenção”.

Após este tratamento qualitativo de reagrupamento das categorias, procedeu-se a uma análise quantitativa, calculando-se as frequências de respostas e percentagens em cada categoria.

III - RESULTADOS

O objectivo geral deste estudo é o de contribuir para o aprofundamento dos conhecimentos sobre o modo como o aconselhamento psicológico é visto pelos psicólogos e não psicólogos. Partindo deste objectivo foram analisadas as respostas dos sujeitos às duas questões abertas do questionário elaborado para o efeito.

Para tornar mais clara a leitura, os resultados obtidos nesta investigação serão apresentados de forma agrupada, primeiro os resultados do grupo A, depois os resultados do grupo B e, finalmente, procede-se à comparação dos dois grupos para verificar a existência de diferenças entre psicólogos e não psicólogos.

Sendo diferente o número de participantes em cada um dos grupos e tendo o tratamento dos dados sido realizado de forma qualitativa, parece-nos pouco relevante a comparação de médias. Neste sentido, utilizou-se uma estatística descritiva apresentando-se os resultados obtidos em frequências e em percentagens, já que a distribuição de respostas pelos dois grupos é suficientemente elucidativa.

1 - RESULTADOS DO GRUPO A – PSICÓLOGOS

QUESTÃO NÚMERO 1

Com 23 respostas cada, representando 22% dos resultados, o grupo dos psicólogos tende a caracterizar o aconselhamento psicológico como uma forma de *ajuda, promoção e intervenção*.

Seguidamente, o aconselhamento é visto como uma *técnica* (14 respostas, 13% dos resultados), como uma *resolução* (9 respostas – 9% dos resultados). Seis respostas definem o aconselhamento como um *processo* e uma *relação*, ambas representando 6% dos resultados (figuras 14 e 15).

CARACTERÍSTICAS ACONSELHAMENTO	Nº RESPOSTAS	PERCENTAGEM
<i>TÉCNICA</i>	14	13%
<i>PROCESSO</i>	6	6%
<i>RELAÇÃO</i>	6	6%
<i>INTERVENÇÃO</i>	23	22%
<i>AJUDA</i>	23	22%
<i>RESOLVER</i>	9	9%
<i>PROMOVER</i>	23	22%
TOTAL	104	100%

Figura nº 14 – Categorias identificadas nas respostas do grupo A à primeira pergunta do questionário, número de respostas agrupadas em cada categoria e respectivas percentagens associadas.

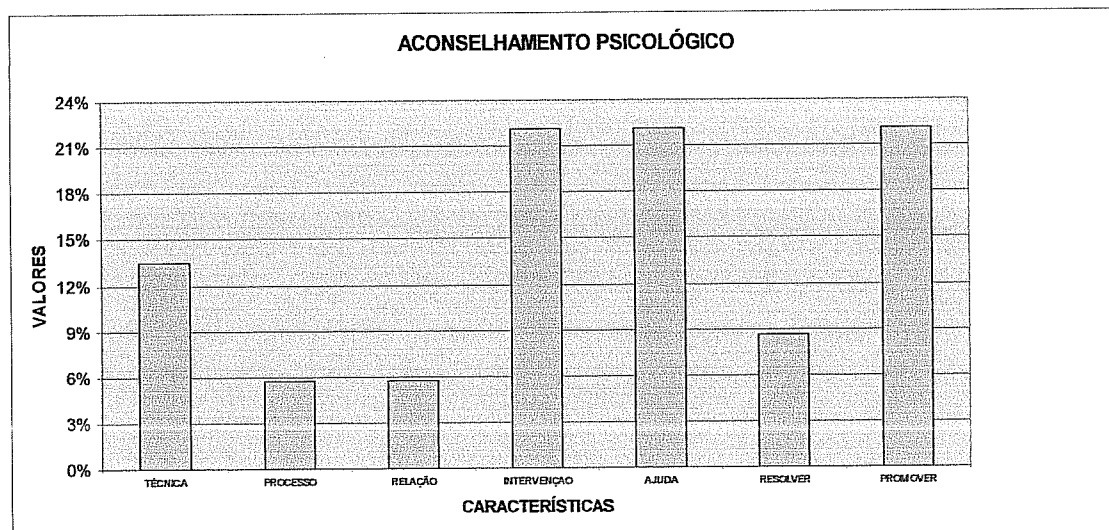


Figura nº 15 – Percentagens atribuídas às categorias identificadas nas respostas do grupo A à primeira pergunta do questionário.

QUESTÃO NÚMERO 2

Relativamente ao grupo A, sujeitos com formação em psicologia, as características indicadas por este grupo que mais contribuem para a identificação de um bom conselheiro pertencem à categoria *humanista* com 43 respostas e representando 22% dos resultados, sobressaindo características como honestidade, sensibilidade, humildade, tolerância e calma.

Seguidamente, a categoria *profissionalismo* com 26 respostas e 14% dos resultados, inclui referências à formação académica e também à competência e segurança como características do bom conselheiro.

Com 24 respostas está a categoria *compreensivo/disponível* representando 13% dos resultados, seguida pela categoria *empatia* que reúne 23 respostas e 12% dos resultados.

A categoria *bom senso* apresenta 18 respostas (9%), a categoria *neutral* 17 respostas (9%) e a categoria *capacidade de escuta* com 16 respostas (8%) são apontadas de seguida como atributos relevantes no conselheiro. O *conhecimento de si próprio* é apontado em 11 respostas (6%) do grupo como uma característica igualmente importante.

Com menor representatividade surgem as categorias da *ética* e a *capacidade de entrar em relação* ambas com 5 respostas (3%) e, finalmente, a categoria *comunicação* com 4 respostas (2%). (figuras 16 e 17).

CARACTERÍSTICAS BOM CONSELHEIRO	Nº RESPOSTAS	PERCENTAGEM
PROFISSIONALISMO	26	14%
COMPREENSIVO / DISPONÍVEL	24	13%
NEUTRAL	17	9%
BOM SENSO	18	9%
CONHECIMENTO DE SI PRÓPRIO	11	6%
COMUNICAÇÃO	4	2%
CAPACIDADE DE ENTRAR EM RELAÇÃO	5	3%
ÉTICA	5	3%
HUMANISTA	43	22%
CAPACIDADE DE ESCUTA	16	8%
EMPATIA	23	12%
TOTAL	192	100%

Figura nº 16 – Categorias identificadas nas respostas do grupo A à segunda pergunta do questionário, número de respostas agrupadas em cada categoria e respectivas percentagens associadas.

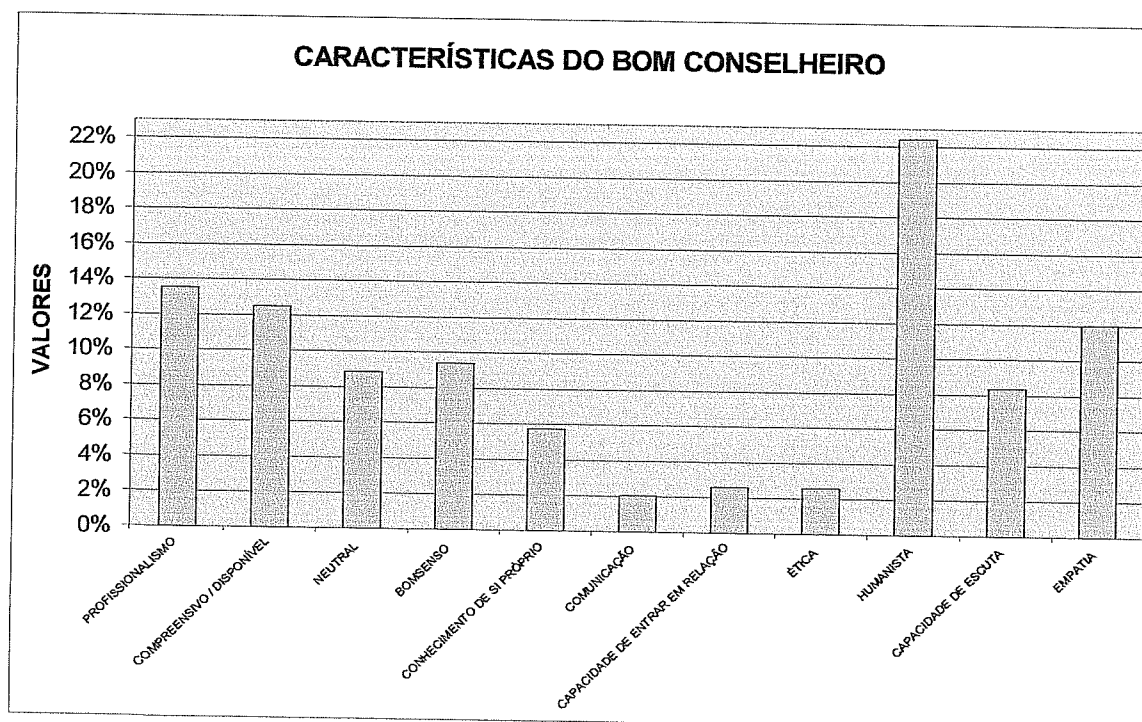


Figura nº 17 – Percentagens atribuídas às categorias identificadas nas respostas do grupo A à segunda pergunta do questionário.

2 - RESULTADOS DO GRUPO B - NÃO PSICÓLOGOS

QUESTÃO NÚMERO 1

A maioria dos sujeitos do grupo B tende a definir o aconselhamento como uma *intervenção* (31 respostas, representando 30% dos resultados) ou como *ajuda* (categoria com 29 respostas e 28% dos resultados).

Com 18 respostas (17%), o aconselhamento é caracterizado como uma forma de *promove*.

Seguidamente, o aconselhamento é visto enquanto forma de *resolver*, categoria com 9 respostas (9%) e em 6 respostas (6%) o aconselhamento é definido como uma *técnica*. Com 5, 3 e 2 respostas o aconselhamento é definido, respectivamente, como um *conselho* (5%), uma forma de *compreensão* (3%) e como uma *relação* (2%). (figuras 18 e 19).

CARACTERÍSTICAS ACONSELHAMENTO	Nº RESPOSTAS	PERCENTAGEM
AJUDA	29	28%
PROMOVER	18	17%
COMPREENSÃO	3	3%
CONSELHO	5	5%
RESOLVER	9	9%
INTERVENÇÃO	31	30%
TÉCNICA	6	6%
RELAÇÃO	2	2%
TOTAL	103	100%

Figura nº 18 - Categorias identificadas nas respostas do grupo B à primeira pergunta questionário, número de respostas agrupadas em cada categoria e respectiva percentagem.

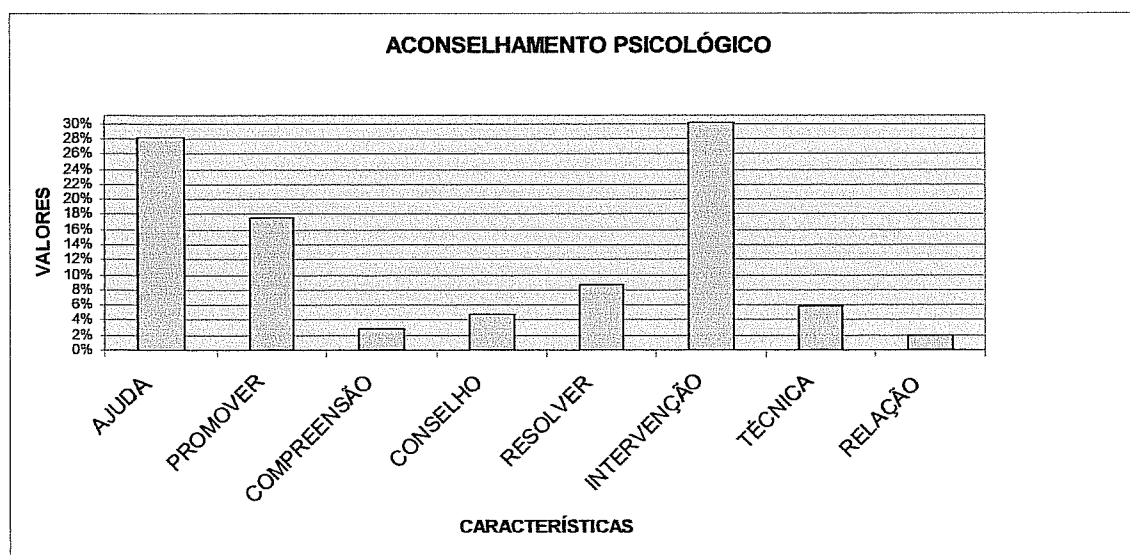


Figura nº 19 – Percentagens atribuídas às categorias identificadas nas respostas do grupo B à primeira pergunta do questionário.

QUESTÃO NÚMERO 2

As características expressas pelo grupo B como mais contribuindo para a identificação de um bom conselheiro pertencem à categoria *humanista* com 64 respostas e representando 34% dos resultados. Tolerante, paciente, calmo, ponderado, honesto, sincero, simpático, interesse pela pessoa, sensível, amigo, são respostas ilustrativas desta categoria.

Seguidamente, o *profissionalismo* com 41 respostas e 22% dos resultados inclui referências à formação académica como conhecimento técnico e também à confiança, segurança, objectividade e maturidade como características do bom conselheiro.

Com 30 respostas está a categoria *capacidade de escuta*, representando 16% dos resultados.

Com menor representatividade, surgem a categoria *comunicação* com 13 respostas (7%), a categoria *bom senso* com 12 respostas (6%), a categoria *neutral* com 9 respostas (5%), as categorias *compreensão* e *empatia* ambas com 7 respostas (4%) e, finalmente, a categoria *capacidade de orientar* com 6 respostas (3%). (figuras 20 e 21).

CARACTERÍSTICAS BOM CONSELHEIRO	Nº RESPOSTAS	PERCENTAGEM
CAPACIDADE DE ESCUTA	30	16%
COMUNICAÇÃO	13	7%
COMPREENSÃO	7	4%
EMPATIA	7	4%
BOM SENSO	12	6%
PROFISSIONALISMO	41	22%
NEUTRAL	9	5%
HUMANISTA	64	34%
CAPACIDADE DE ORIENTAR	6	3%
TOTAL	189	100%

Figura nº 20 – Categorias identificadas nas respostas do grupo B à segunda pergunta do questionário, número de respostas incluídas em cada categoria e respectiva percentagem.

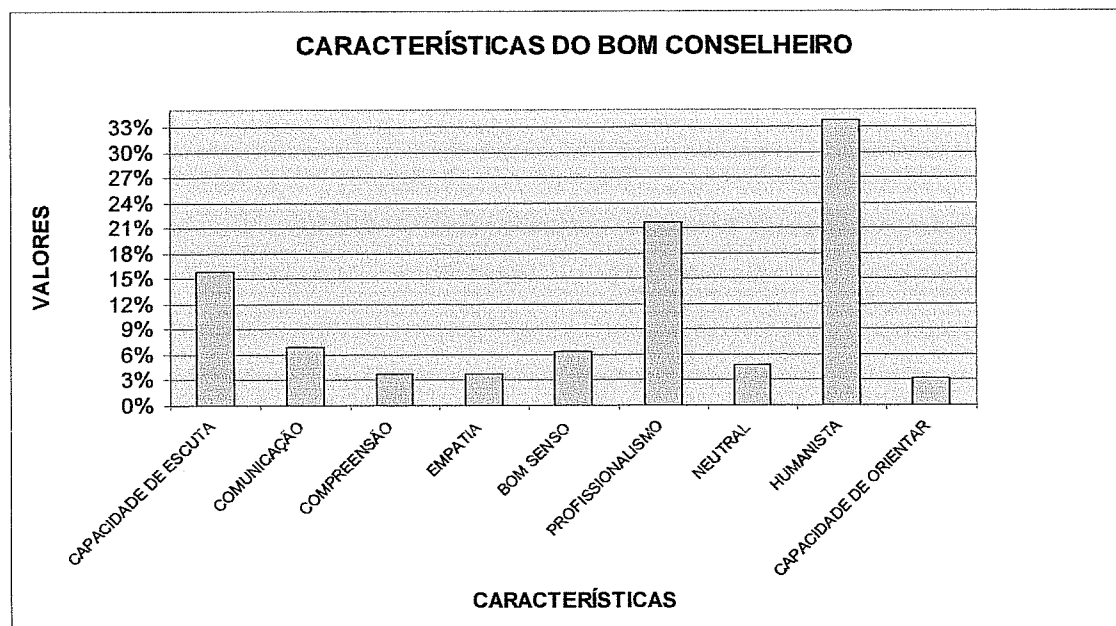


Figura nº 21 – Percentagens atribuídas às categorias identificadas nas respostas do grupo B à segunda pergunta do questionário.

3 - COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS ENTRE OS GRUPOS

QUESTÃO NÚMERO 1

A partir da análise de conteúdo das respostas dadas pelos dois grupos à primeira questão, definição do conceito de aconselhamento psicológico, constata-se que as categorias encontradas são muito semelhantes.

Ambos os grupos tendem a definir o aconselhamento como uma *ajuda*, uma *intervenção* ou uma forma de *promover*, sendo as categorias com maior número de respostas dadas pelos sujeitos dos dois grupos.

No grupo A, a categoria em que o aconselhamento é caracterizado como uma *técnica* é seguida pela categoria *resolver*, enquanto no grupo B a posição destas duas categorias surge invertida, havendo maior número de respostas na categoria *resolver* do que na categoria *técnica*.

Em último lugar, no grupo A e com o mesmo número de respostas, surgem as categorias *relação* e *processo*. Relativamente ao grupo B, seguem-se as categorias *conselho* e *compreensão*, só identificadas neste grupo, e, finalmente, a categoria *relação*, não sendo identificada a categoria *processo* por este grupo. (figura 22).

Categorias	Grupo A	Grupo B
Aconselhamento Psicológico	Percentagem de respostas	Percentagem de respostas
<i>Intervenção</i>	22%	30%
<i>Ajuda</i>	22%	28%
<i>Promover</i>	22%	17%
<i>Técnica</i>	13%	6%
<i>Resolver</i>	9%	9%
<i>Relação</i>	6%	2%
<i>Processo</i>	6%	
<i>Compreensão</i>	-	3%
<i>Conselho</i>	-	5%

Figura nº 22 - Percentagens atribuídas às categorias identificadas nas respostas do grupo A e B à primeira pergunta do questionário.

QUESTÃO NÚMERO 2

Também na segunda questão, referente à identificação das características que definem um bom conselheiro, a análise de conteúdo das respostas dos dois grupos permitiu encontrar categorias semelhantes.

As categorias que reúnem maior número de respostas em ambos os grupos são a categoria *humanista* seguida da categoria *profissionalismo*.

Em ambos os grupos, as categorias *bom senso* e *neutral* surgem em quinto e sexto lugares, respectivamente.

As diferenças surgem nas restantes categorias. Tendo em conta o número de respostas dadas pelos sujeitos dos dois grupos, a categoria *compreensão/disponibilidade* no grupo A encontra-se em terceiro lugar por oposição ao grupo B em que esta categoria está em sétimo lugar. Em quarto lugar, no grupo A, surge a categoria *empatia* que está em sétimo lugar no grupo B.

O grupo B tende a valorizar mais as características relacionadas com as categorias *capacidade de escuta* e *comunicação* que coloca em terceiro e quarto lugares, respectivamente, enquanto que no grupo A aparecem em sétimo e décimo lugares, respectivamente.

As categorias *conhecimento de si próprio*, *capacidade de entrar em relação* e *ética* só foram encontradas no grupo A. Possivelmente, o facto destas categorias fazerem referência a características que os técnicos da área da psicologia tendem a trabalhar na sua formação académica e também a valorizar na prática clínica, torna-as facilmente identificáveis na área científica e menos visíveis para quem não possui conhecimentos científicos na área da psicologia.

Pelo contrário, a categoria *capacidade de orientar* foi apenas identificada no grupo B, possivelmente por se tratar de uma categoria pouco específica e dificilmente operacionalizável em termos técnicos. (figuras 23).

Categorias	Grupo A	Grupo B
Bom conselheiro	Percentagem de respostas	Percentagem de respostas
<i>Humanista</i>	22%	34%
<i>Profissionalismo</i>	14%	22%
<i>Compreensivo/Disponível</i>	13%	4%
<i>Empatia</i>	12%	4%
<i>Bom Senso</i>	9%	6%
<i>Neutral</i>	9%	5%
<i>Capacidade de escuta</i>	8%	16%
<i>Conhecimento de si próprio</i>	6%	-
<i>Ética</i>	3%	-
<i>Capacidade de entrar em relação</i>	3%	-
<i>Comunicação</i>	2%	7%
<i>Capacidade de orientar</i>	-	3%

Figura nº 23 - Percentagens atribuídas às categorias identificadas nas respostas do grupo A e B à segunda pergunta do questionário.

IV-DISCUSSÃO

Segundo Steffire (1976), a construção de teorias tem por base a necessidade de dar sentido à vida: *“Uma teoria é um mapa onde alguns pontos são conhecidos, pontos esses ligados por uma estrada inferida. Da qualidade desse mapa depende o uso que podemos fazer dele para nos auxiliar”* (p. 2) e orientar-nos na caminhada. Então, é possível afirmar que qualquer que seja a orientação psicológica em que se desenrola o processo de aconselhamento, o denominador comum é o objectivo de procurar o bem-estar da pessoa, propondo, para o atingir, caminhos diferentes que reflectem formas igualmente diferentes de conceptualizar e olhar a pessoa.

Vários são os autores que salientam e reconhecem o papel de Rogers na pesquisa e desenvolvimento na área da relação de ajuda. Sarason (1978) realça o contributo de Rogers e dos seus seguidores ao desenvolverem inúmeros estudos sobre o processo de psicoterapia que, do ponto de vista metodológico, se apresentam muito bem estruturados em comparação com outras escolas de pensamento, o que faz com que a influência das ideias de Rogers atravesse todas as áreas do aconselhamento e da psicoterapia.

O vasto número de estudos realizados para validar os pressupostos básicos da teoria sobre as condições e os processos de mudança saudáveis confirma o grande investimento do autor. Hipólito (1999) salienta que Rogers *“publicou mais de 250 artigos, cerca de 20 livros, sozinho ou em colaboração com outros autores, e foram realizados cerca de 12 filmes sobre o seu trabalho, deixando um elevado número de documentos sonoros e audiovisuais que exemplificam a sua actividade”* (p. 14).

Ao ler a inúmera literatura produzida por Rogers é recorrente a visão de que as pessoas são seres positivos e voltados para o crescimento e que a relação terapêutica é em si mesma uma experiência de crescimento. Rogers concebe a pessoa como um todo e acredita nas suas potencialidades, no seu poder pessoal. Esta visão positiva de Rogers sobre a natureza humana contribuiu para a generalização da ideia da responsabilidade que o cliente tem sobre a sua própria vida, não devendo o conselheiro controlar as acções do cliente.

Rogers *“desenvolveu um método influente de psicoterapia e vários conceitos que constituem uma teoria da personalidade”*. Um dos conceitos centrais da teoria da personalidade de Rogers é a tendência à actualização que é a *“propensão natural para o*

crescimento e a realização” dos indivíduos. Durante este processo de auto-actualização é fundamental que a pessoa permaneça “*em contacto com o processo de valorização do organismo, isto é, com seus reais sentimentos e preferências. É mais provável que isso aconteça se a aceitação positiva incondicional for recebida*”. Contudo, frequentemente, “*para manter a aceitação positiva dos outros, a pessoa abandona seus reais sentimentos e preferências, e a auto-actualização é guiada mais pelos sentimentos e preferências de outros. Assim, a alienação básica do self das experiências naturais do organismo e o processo de valorização do organismo*” (Nye, 2002, p. 134) acontecem e as pessoas entram em estados de incongruência, ficando, deste modo, comprometido o processo natural de se tornar uma pessoa em funcionamento pleno.

O objectivo das intervenções terapêuticas no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa é restabelecer o real contacto com o seu organismo, ou seja, resolver a “alienação básica” e promover um estado de maior congruência. Para tal, o terapeuta estabelece as condições necessárias e suficientes e sob essas condições acredita na capacidade de mudança do próprio cliente.

Quando Carl Rogers formulou, inicialmente, as “*potentes condições para a terapia efetiva e crescimento pessoal, a maior parte da psicoterapia seguia uma abordagem analítica. O foco era sobre o terapeuta e o seu conhecimento*”. Rogers modificou a designação “*de «paciente» para «cliente», para reflectir uma nova imagem orientada para a saúde na relação. A profissional de ajuda relacionava-se não como um médico que diagnosticava e prescrevia um tratamento, mas como uma pessoa... com uma outra pessoa*” (Wood, 1983a, p. 25).

Toda esta filosofia e forma de estar imprimem um carácter inovador ao trabalho de Rogers quer no campo da teoria quer na prática do atendimento psicológico. As diversas pesquisas no campo clínico ajudaram também “*a criar novos métodos de pesquisa, adequados à sua abordagem fenomenológica e fiéis à relação interpessoal de consideração incondicional*” (Rosenberg, 1987b, p.60).

De uma forma geral, Justo (2002) destaca e resume em sete os contributos fundamentais de Rogers na área da relação de ajuda:

1. Importância da relação terapêutica como agente de “cura” em terapia.
2. Visão da pessoa como potencialmente rica em recursos e capacidade de auto-realização.

3. Importância do desenvolvimento das capacidades de escuta e compreensão dos terapeutas, demonstrando os efeitos terapêuticos das mesmas no cliente.

4. Substituição do termo “paciente” por “cliente”, reflectindo um maior respeito e dignidade pela pessoa que procura ajuda.

5. Gravação áudio e vídeo de entrevistas/sessões terapêuticas com o objectivo de fomentar a aprendizagem e pesquisa do processo terapêutico.

6. Desenvolvimento de investigação científica do processo de psicoterapia e dos respectivos resultados.

7. Integração de profissionais não-médicos nas intervenções de âmbito psicoterapêutico.

Rogers afirma que a sua contribuição mais importante e o impacto que o seu trabalho teve está associado com *“a hipótese gradualmente formada e testada de que a pessoa tem dentro de si vastos recursos para a auto-compreensão, para modificar seu auto-conceito, suas atitudes e seu comportamento auto-dirigido – e que para mobilizar estes recursos basta proporcionar um clima de atitudes psicológicas facilitadoras, passível de definição”* (Rogers & Rosenberg, 1977, p. 31). Qualquer que seja o seu campo de aplicação, a Abordagem Centrada na Pessoa *“coloca o controle da vida das pessoas em suas próprias mãos. De acordo com essa visão, as pessoas podem e devem ter confiança para tomarem decisões responsáveis, e supõe-se que isso pode acontecer em todos os níveis da sociedade. Rogers sugeriu que indivíduos, grupos e organizações funcionam melhor (e a sociedade como um todo se beneficia) quando a força e a sabedoria que residem dentro das pessoas são abertas e têm permissão de fluir externamente em ações construtivas”* (Nye, 2002, p. 137).

Para além deste contributo, a teoria da personalidade de Rogers abriu caminho para o alargamento dos contextos de intervenção do aconselhamento, trazendo para este *setting* de relação de ajuda teorias que faziam apenas parte das intervenções no âmbito da psicoterapia.

A proposta, apresentada neste trabalho, de definição de alguns dos conceitos associados ao aconselhamento psicológico, no âmbito da Abordagem Centrada na Pessoa, visa facilitar a compreensão da linguagem utilizada na prática do aconselhamento orientada pela Abordagem Centrada na Pessoa. Procura ser uma tentativa de sistematizar e clarificar a terminologia utilizada pela escola rogeriana de língua portuguesa, reforçando necessariamente os contributos e trabalhos de Rogers na

área do aconselhamento. Pretende unir actos e palavras e desta forma proporcionar uma visão mais clara desta área de intervenção. Consequentemente, o conselheiro pode chegar mais próximo do cliente, da problemática que este vive e que está na base do seu pedido de ajuda.

Sendo o aconselhamento centrado na pessoa um modelo de aconselhamento não-directivo, o objectivo é fundamentalmente ampliar a consciência que o cliente tem de si próprio. O cliente toma ele próprio as suas decisões e escolhe o caminho a seguir, sendo sempre respeitadas a sua autonomia e independência. A adopção do centro de referência interno do cliente consiste numa contínua tentativa de penetrar no mundo psicológico do cliente e viver as atitudes expressas em vez de simplesmente as observar.

O progresso e o amadurecimento, objectivos últimos do processo de aconselhamento, só são conseguidos através do trabalho psicológico realizado pelo cliente. É o conjunto de atitudes do conselheiro que torna propícia a possibilidade de o cliente se autocompreender.

Neste trabalho procurou-se promover a compreensão descrita pelos psicólogos a respeito do conceito de aconselhamento psicológico numa tentativa de contribuir para a fundamentação e expansão teórica do conceito, tendo por base uma reflexão sobre a teoria e prática da Abordagem Centrada na Pessoa que subsidia este modelo de actuação. A pertinência deste trabalho decorre do facto de o aconselhamento psicológico ser entre nós uma actividade profissional ainda pouco estabelecida.

O objectivo da investigação era saber a forma como psicólogos e não psicólogos definem o aconselhamento psicológico e as características necessárias aos conselheiros no pressuposto de que a especificidade técnica dos primeiros implicará diferenças significativas em relação aos segundos.

O questionário tinha como finalidade referendar uma actividade e um profissional, perguntando à comunidade o que pensa acerca destas questões.

A análise de conteúdo efectuada neste estudo mostra como os sujeitos vêem o aconselhamento psicológico e o bom conselheiro e não aquilo que eles são. O foco da investigação é a compreensão indirecta do que é o aconselhamento a partir da análise das respostas dos participantes.

Os resultados mostram que não existem diferenças significativas entre o grupo de psicólogos e o grupo de não psicólogos quer ao nível da definição de aconselhamento apresentada, quer ao nível da caracterização do conselheiro.

De uma maneira geral este estudo permite concluir que o aconselhamento é sobretudo percebido como uma forma de ajuda, de apoio ou auxílio, prestado por um técnico com formação em psicologia, com o objectivo de promover mudanças, potenciar equilíbrios, ampliar a consciência de si num outro que pede ajuda.

Sobre as características do bom conselheiro, o nosso grupo de sujeitos de investigação defende, claramente, que um bom conselheiro deverá ser um humanista (tolerante, calmo, honesto, simpático, humilde) e ser profissional, cultivar a capacidade de escutar os outros, ser compreensivo, disponível e empático.

Os resultados deste estudo devem ser analisados tomando em consideração o número de sujeitos envolvidos assim como a natureza descritiva do estudo. Apesar destas limitações, é possível verificar que os sujeitos envolvidos formularam ideias sobre o papel dos conselheiros e do aconselhamento bastante homogéneas que poderão contribuir para o desenvolvimento de intervenções neste âmbito.

No entanto, verificou-se que, no essencial, a perspectiva dos dois grupos envolvidos no estudo, psicólogos e não psicólogos, não é suficientemente diferente para ter em linha de conta a especificidade formativa e profissional dos primeiros. Esta constatação leva-nos a reflectir se é o nosso grupo de não psicólogos que tem uma informação não diferenciada ou se, inversamente, é o nosso grupo de psicólogos que não tem uma perspectiva teoricamente informada sobre algumas das práticas psicológicas, em geral, e sobre o aconselhamento no contexto da Abordagem Centrada na Pessoa, em especial.

A definição e clarificação dos constructos, bem como o desenvolvimento de uma técnica de avaliação dos mesmos, constituem uma área de particular interesse e utilidade para a prática clínica dos psicólogos a trabalhar em consulta.

Seria importante se pudéssemos estabelecer e desenvolver estratégias de intervenção psicológica úteis e eficazes na promoção do bem-estar daqueles que procuram ajuda.

Referências Bibliográficas

Almeida, J. C. & Sampaio e Melo, A. (1979). Dicionário da Língua Portuguesa. (5ª ed.). Porto: Porto Editora.

Bacchi, C. (1999). Supervisão de apoio psicológico: espaço intersubjetivo de formação e capacitação de profissionais de saúde e educação. In Morato, H. T. P. (coord.). Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa. (pp.210-221). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Barbanti, L. F. & Chalom, M. H. (1999). Um serviço de plantão psicológico em instituição judiciária: ilustração prático-teórica. In Morato, H. T. P. (coord.). Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa. (pp.187-205). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Bardin, Laurence (2004). Análise de Conteúdo. (4ª ed.). Lisboa: Edições 70.

Bozarth, J. D. (2000). Quarenta Anos de Diálogo com as Hipóteses Rogerianas. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 6, pp.22-42.

Camargo, I. (1987). A formação do conselheiro. In Rosenberg, R. L. (Eds), Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa (pp.53 -59). São Paulo: EPU.

Dicionário da Língua Portuguesa. (1979). (5ª Ed.). Porto: Porto Editora.

Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea. (2001). Academia das Ciências de Lisboa. Lisboa: Verbo.

Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa. (2002). Instituto António Houaiss de Lexicografia Portugal. Lisboa: Círculo de Leitores.

Doron, R. & Parot, F. (2001). Dicionário de Psicologia. Lisboa: Climepsi Editores.

Doucroux-Biass, F. (2000). O counselling. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 5, pp.51-70.

Escoval, H. (1999). Psicoterapias humanistas e existenciais estudo comparativo. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 3, pp.42-51.

Estanqueiro, A. (1999). Saber Lidar com as Pessoas: princípios da comunicação interpessoal. (7ª Ed). Lisboa: Editorial Presença.

Felthan, C. (1995). What is Counselling?. Londres: Sage.

Fadiman, J. & Frager, R. (1979). Teorias da Personalidade. São Paulo: Harper & Row do Brasil.

Figueiredo, Cândido. (1991). Grande Dicionário da Língua Portuguesa. (24ª ed.) Lisboa: Bertrand.

Fonseca, A.H. L. (1983). Instituição, Poder e Vida ou Transação Fascinada com a Vida.. In Rogers, C., Wood, J.K., O'Hara, M. M. & Fonseca, A.H. L. (pp.139-183). Em Busca de Vida: da terapia centrada no cliente à abordagem centrada na pessoa. São Paulo: Summus.

Fonseca, A. H. L. (1998). Trabalhando o Legado de Rogers: Sobre os fundamentos fenomenológicos existenciais. Maceió-Brasil: Pedang.

Freire, E. & Tambara, N. (2001). A terapia centrada na pessoa: os desafios da clínica. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 7, pp.81-88.

Gauquelin, M. (1980). Dicionário de Psicologia. Lisboa: Verbo.

Gendlin, E.T. (1991). Comunicação subverbal e expressividade do terapeuta: Tendências da terapia centrada no cliente com esquizofrênicos. (Original publicado em 1963). In Rogers, C. & Stevens, B. (pp.137 - 148). De Pessoa para Pessoa: o problema do ser humano. (4ª edição). São Paulo: Pioneira.

Geiwitz, P. J. (1973). Carl Rogers. In P. J. Geiwitz. Teorias Não-Freudianas da Personalidade. (pp.141-151). São Paulo: E.P.U.

Gobbi, S. L. & Missel, S. T. (1998). Abordagem Centrada na Pessoa – Vocabulário e Noções Básicas. Tubarão: Editora Universitária da UNISUL.

Grummon, D. I. (1976). Teoria centrada-no-cliente. In B.Steffle & W. H. Grant (Eds), Teorias de Aconselhamento (pp. 65-124). São Paulo: McGraw-Hill do Brasil.

Gusmão, S. M. L. (1998). Empatia facta ou magia?. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 2, pp.50-56.

Hill, M. M. & Hill, A. (2005). Investigação por Questionário. Lisboa: Edições Sílabo.

Hipólito, J. (1999). Biografia de Carl Rogers. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 3, pp.13-24.

Hipólito, J. & Nunes, O. (2000). Patologia somática grave um olhar da abordagem centrada na pessoa. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 6, pp.95-101.

Hipólito, J. (2001). Ante-prefácio à edição portuguesa. In Prouty, G. Evolução Teórica na Terapia Experimental Centrada na Pessoa. (pp.vii-x) Loures: Encontro.

Holsti, O. R. (1969). Content Analysis for the Social Sciences and Humanities. Addison Wesley.

Jordão, M. P. (1987). Reflexões de um terapeuta sobre as atitudes básicas terapeuta – cliente. In Rosenberg, R. L. (Eds), Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa (pp.45 -52). São Paulo: EPU.

Júnior, W. C. (1999). Plantão psicológico em hospital psiquiátrico. In Morato, H. T. P. (coord.). Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa. (pp.161-175). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Justo, H. (2002). Abordagem Centrada na Pessoa: consensos e dissensos. São Paulo: Vector.

Larga, S. V. (2001). Empatia e compreensão empática. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 7, pp.65-76.

Laplanche, J. & Pontalis, J-B. (1970). Vocabulário da Psicanálise. Lisboa: Moraes Editores.

Lee, J. (1999). Clinical counselling in Context. Londres: Routledge.

Lino, B. (2001). O paradigma rogeriano da pessoa como centro: na perspectiva da liberdade pessoal. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 7, pp.53-63.

Kinney, F. M. (1958). Counselling for Personal Adjustment. Boston: Houghton Mifflin.

Machado, J. P. (1987). Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa. (4ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

May, R. (1976). A Arte do aconselhamento. Rio de Janeiro: Vozes.

Mahfoud, M. (1987). A vivência de um desafio: plantão psicológico. In Rosenberg, R. L. (Eds), Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa (pp.75 -83). São Paulo: EPU.

Marques, P. (2000). Em Torno do Termo Congruência. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 6, pp.90-94.

Moderno Dicionário da Língua Portuguesa. (1985). Lexicoteca. Lisboa: Circulo de Leitores.

Morato, H. T. P. (1987). Abordagem centrada na pessoa: teoria ou atitude na relação de ajuda?. In Rosenberg, R. L. (Eds), Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa (pp.24 -44). São Paulo: EPU.

Morato, H. T. P. (1999). Aconselhamento psicológico: uma passagem para a transdisciplinabilidade. In Morato, H. T. P. (coord.). Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa. (pp.61-89). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Morato, H. T. P. & Schmidt, M. L. S. (1999). Aprendizagem significativa e experiência: um grupo de encontro em instituição acadêmica. In Morato, H. T. P. (coord.). Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa. (pp.117-130). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Mucchielli, R. (1972). Analyse Existentielle et Psychotherapie Phénoméno-Structurale. Bruxelas : Dessart.

Nye, R. D. (2002). Carl Rogers e a Fenomenologia Humanista. In Nye, R. D. (pp.105-141). Três Psicologias: Ideais de Freud, Skinner e Rogers. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.

Nunes, M. O. (1999). Uma abordagem sobre a relação de ajuda. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 3, pp.59-64.

O'Hara, M. M. (1983a). A Consciência do Terapeuta. In Rogers, C., Wood, J.K., O'Hara, M. M. & Fonseca, A.H. L. (pp.95-101). Em Busca de Vida: da terapia centrada no cliente à abordagem centrada na pessoa. São Paulo: Summus.

O'Hara, M. M. (1983b). Psicoterapia Centrada na Pessoa: Tecnologia da Mudança ou Busca de Conhecimento. In Rogers, C., Wood, J.K., O'Hara, M. M. & Fonseca, A.H. L. (pp.103-121). Em Busca de Vida: da terapia centrada no cliente à abordagem centrada na pessoa. São Paulo: Summus.

Pagès, M. (1965). L'Orientation Non-Directive en Psychothérapie et en Psychologie Sociale. Paris : Dunod.

Patterson, C. H. (1959). Counselling and Psychotherapy: theory and practice. New York: Harpers.

Patterson, L. E. & Eisinger, S. (1998). O Processo de Aconselhamento. São Paulo: Martins Fontes.

Prouty, G. (2001). Evolução Teórica na Terapia Experimental Centrada na Pessoa. Loures: Encontro.

Raskin, N. J. (1998). O desenvolvimento da terapia não-directiva. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 1, pp.64-80.

Robinson, F. P. (1950). Principles and Procedures in Student Counselling. New York: Harpers.

Rodinesco, E. & Plan, M. (2000). Dicionário de Psicanálise. Mem Martins: Editorial Inquérito.

Rogers, C. (1962). Toward becoming a fully functioning person. In Perceiving, behaving, becoming, 1962 Yearbook. (pp.21-23). Association for a supervision and Curriculum Development. Washington, D. C.: National Education Association.

Rogers, C. (1979). Psicoterapia e Consulta Psicológica. (2ª ed.). Lisboa: Moraes Editores.

Rogers, C. (1983a). A Terapia Centrada no Paciente. (2ª ed.) Lisboa: Moraes Editores.

Rogers, C. (1983b). Um Jeito de Ser. São Paulo: EPU.

Rogers, C. (1985). Tornar-se Pessoa. (7ªed.). Lisboa: Moraes Editores.

Rogers, C. (1991a). Em busca de uma perspectiva moderna dos valores: o processo valorizador na pessoa madura (original publicado em 1964). In Rogers, C. & Stevens, B. (pp.13-32). In De Pessoa para Pessoa: o problema do ser humano. (4ª edição). São Paulo: Pioneira.

Rogers, C. (1991b). Aprender a ser livre. (original publicado em 1963). In Rogers, C. & Stevens, B. (pp.53-77). De Pessoa para Pessoa: o problema do ser humano. (4ª edição). São Paulo: Pioneira.

Rogers, C. (1991c). A relação interpessoal: núcleo da orientação (original publicado em 1962). In Rogers, C. & Stevens, B. (pp.103-120). De Pessoa para Pessoa: o problema do ser humano. (4ª edição). São Paulo: Pioneira.

Rogers, C. (1999). Reformulação de sentimentos. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 3, pp.9-12.

Rogers, C. (2000). Manual de Counselling. Fanhões: Encontro. (original publicado em 1946).

Rogers, C. & Kinget, M. (1977). Relações Humanas e Psicoterapia. (2ª ed.). Belo Horizonte: Interlivros.

Rogers, C. & Rosenberg, R. L. (1977). A Pessoa como Centro. São Paulo: E.P.U.

Rosenberg, R. L. (1987a). Biografia de um serviço. In Rosenberg, R. L. (Eds), Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa (pp.1-13). São Paulo: EPU.

Rosenberg, R. L. (1987b). A actividade de pesquisa. In Rosenberg, R. L. (Eds), Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa (pp.60-74). São Paulo: EPU.

Rosenberg, R. L. (1987c). Palavras sobre ética. In Rosenberg, R. L. (Eds), Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa (pp.84-88). São Paulo: EPU.

Sarason, I. G. (1978). Personalidad: un enfoque objetivo. México: Limusa.

Scheffer, R. (1976). Aconselhamento Psicológico. (6ª ed.). São Paulo: Atlas.

Schmid, P. F. (1999). Terapia centrada na pessoa: o estado da arte. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 3, pp.33-41.

Schmidt, M. L. S. (1987). Aconselhamento psicológico: questões introdutórias. In Rosenberg, R. L. (Eds), Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa (pp.1-13). São Paulo: EPU.

Schmidt, M. L. S. (1999). Aconselhamento psicológico e instituição: algumas considerações sobre o serviço de aconselhamento psicológico do IPUSP. In Morato, H. T. P. (coord.). Aconselhamento Psicológico Centrado na Pessoa. (pp.91-115). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Shlien, J. (1998). Empatia em psicoterapia. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 1, pp.40-53.

Stefflre, B. (1976). O papel da teoria no aconselhamento. In B.Stefflre & W. H. Grant (Eds), Teorias de Aconselhamento (pp. 1-27). São Paulo: McGraw-Hill do Brasil.

Strang, R. (1949). Counselling Techniques in Colleges and Secondary Schools. New York: Harpers.

Thines, G. & Lempereur, A. (org.) (1984). Dicionário Geral das Ciências Humanas. Lisboa: Edições 70 Lexis.

Thorne, B. (1993). Carl Rogers. Newbury Oark: Sage Publications.

Tolberg, E. L. (1959). Introduction to Counselling. New York: McGraw-Hill.

Tudor, K. & Merry, T. (2002). Dictionary of Person-Centred Psychology. London: Whurr Publishers.

Vieira, I. (2000). O Self no centro do processo de tornar-se pessoa. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 6, pp.78-89.

Wood, J.K. (1975). Vivendo com transições de vida. Mimeografado.

Wood, J.K. (1983a). Sombras da Entrega: tendências na percepção interior nas abordagens centradas na pessoa. In Rogers, C., Wood, J.K., O'Hara, M. M. & Fonseca, A.H. L. (pp.23-44). Em Busca de Vida: da terapia centrada no cliente à abordagem centrada na pessoa. São Paulo: Summus.

Wood, J.K. (1983b). Terapia de Grupo Centrada na Pessoa. In Rogers, C., Wood, J.K., O'Hara, M. M. & Fonseca, A.H. L. (pp.45-87). Em Busca de Vida: da terapia centrada no cliente à abordagem centrada na pessoa. São Paulo: Summus.

Wood, J.K. et al. (1994). Abordagem Centrada na Pessoa. Vitória: Fundação Ceciliano Abel de Almeida.

Zimring, F. (2000). Carl Rogers. In A Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos, 6, pp.8-21.

ANEXO

Questionário

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Sexo: _____ Estado Civil: _____ Idade: _____ anos

Profissão: _____ Habilitações Académicas: _____

Muito obrigada pela sua colaboração

5
DH
NOGUEIRA

INSTITUTO SUPERIOR DE PSICOLOGIA APLICADA

MESTRADO EM RELAÇÃO DE AJUDA

**Aconselhamento Psicológico como Experiência
de Crescimento em Direcção à Maturidade:
uma proposta de clarificação do desafio de
Carl Rogers**

ANEXOS

Susana Maria Correia Coelho Nogueira – Nº 1655

2006



17826

ISPA
C
Registo
17826
Data: 14/11/2008
Tel: 21 001 17 00

ANEXOS

I

Questionário

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Sexo: _____ Estado Civil: _____ Idade: _____ anos

Profissão: _____ Habilitações Académicas: _____

Muito obrigada pela sua colaboração.

II

Questionários dos participantes na investigação

Questionários do grupo A

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Relação terapêutica entre um profissional de psicoterapia e aconselhamento e um paciente com vista a identificar vulnerabilidades psicológicas e construir um processo de ultrapassar essas vulnerabilidades melhorando a qualidade de vida do paciente de acordo com os seus objectivos

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro para além das características profissionais deve ser também um bom ouvinte, capaz de mostrar de forma natural empatia e disponibilidade para os casos. Estas características são também exigências profissionais.

De carácter mais pessoal, o conselheiro deverá ser tolerante, ter experiência e contacto com varias realidades e alternativas de ler o mundo, ser humilde e capaz de se manter próximo das pessoas e ser disponível.

Deve também procurar cuidar de si de forma a manter a sua saúde mental e ter em conta a sua protecção pessoal evitando exposições demasiado intensas a desgaste psicológico

Sexo: Masculino

Estado Civil Casado

Idade: 34 anos

Profissão: Psicólogo

Habilitações Académicas: Mestrado

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico consiste em ajudar os sujeitos, que se encontram com alguma problemática a ultrapassá-la e a melhorar a situação em que se encontram.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

- saber ouvir
- confiante
- respeitador
- compreensivo

Sexo: F

Estado Civil solteira

Idade: 24 anos

Profissão: Estudante

Habilitações Académicas: Frequente o 5º ano de Psicologia

ψ

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

É fazer um acompanhamento psicológico, de uma pessoa com um problema emocional, social e inter-pessoal.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

um bom conselheiro deve ser sincero, honesto, empático e animador.

Sexo: F

Estado Civil solteira

Idade: 22 anos

Profissão: Estudante

Habilitações Académicas: Sº Ψ

Ψ

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O Aconselhamento psicológico é o apoio e ajuda prestados a uma pessoa de modo a ajudar a resolver os problemas existentes a nível psicológico.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro deve ser atento, saber ouvir e compreender o outro, mostrar-se sempre disponível para ajudar.

Sexo: Feminino Estado Civil Solteira Idade: 23 anos

Profissão: Estudante Habilitações Académicas: Frequência universitária

ψ

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhar crianças, jovens e adultos em diferentes problemas, de maneira a ajudar a solucionar os mesmos, apoiar e acompanhar.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

- Bom comunicador
- Empático
- Bom zeno
- Disponível

Sexo: Feminino

Estado Civil Solteira

Idade: 23 anos

Profissão: Estudante

Habilitações Académicas: frequência universitária

ψ

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico é toda a ajuda que um técnico especializado na área pode dar a Alunos Pais, Encarregados de Educação, Professores e outros técnicos da comunidade educativa contribuindo assim para um ambiente escolar equilibrado.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Ter boas características pessoais: personalidade positiva, imparcialidade, empatia, boa preparação - ter um leque diversificado de intervenções sobre as diversas perspetivas psicológicas - a partir das quais seleciona a que melhor se adapte ao seu estilo.

Sexo: F

Estado Civil: Casado

Idade: 38 anos

Profissão: Estudante
ψ

Habilitações Académicas: 5º Licenciatura ψ

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico é a orientação dada em determinadas situações relacionadas com inseguranças ou incertezas no trabalho ou em problemas, assim como ajudar o indivíduo a superar-se socialmente e emocionalmente de forma plena e adequada no contexto em que se encontra inserido.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

- Capacidade de empatia
- Capacidade de ouvir
- Saber ouvir a outros certas
- Conhecer a si mesmo em particular
- Capacidade de inter-ajuda

Sexo: F

Estado Civil Solteira

Idade: 40 anos

Profissão: Estudante

Habilitações Académicas: 5.º Ano Psicologia Educacional e Orientação Vocacional

ψ

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Ajudar a pessoas de todas as idades com problemas emocionais ou outros do foro psicológico.

Para isso é necessário uma avaliação inicial feita através de entrevista e, se necessário avaliações formais como aplicação de provas.

Pode ser também apoio e/ou orientações a vários níveis

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Bom ouvinte, ser humilde, confiante, ter preparação para isso, conhecer a fundo o sujeito e a sua problemática.

Sexo: F

Estado Civil solteira

Idade: 24 anos

Profissão: Estudante
Psicologia

Habilitações Académicas: a frequentar o 5º ano da Universidade

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

É processo que ocorre entre o psicólogo e o paciente. Pode ser orientado por diversos modelos cuja finalidade é ajudar o paciente a conseguir uma boa saúde psicológica. isto pode ocorrer a diferentes níveis consoante a orientação do psicólogo, pode ser mais ao nível intelectual / psicológico ou comportamental.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Neutro, compreensivo, atento, sem preconceitos, boa memória, saber ouvir, ~~sem~~ não fazer julgamentos.

Sexo: F

Estado Civil solt

Idade: 23 anos

Profissão: Estudante

Habilitações Académicas: freq. Universitárias

ψ

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.
é um processo de ajuda psicológica, dada por um Psicólogo, através de estratégias e esclarecimento de problemáticas várias. Este ocorre entre o terapeuta e o paciente, em contexto clínico.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Deve saber ouvir, dar espaço ao seu paciente para falar dos seus problemas, e a possibilidade de não falar do mesmo.
Deve ser imparcial, não fazendo juízos de valor. Deve estimular o sujeito a fazer por si, pois a mudança devem começar no interior de cada um, passando depois ao exterior.

Sexo: F

Estado Civil solteira

Idade: 23 anos

Profissão: estudante

Habilitações Académicas: frequência do 5º ano

ψ

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento Psicológico consiste em "ajudar" as pessoas em diversas áreas. Aconselha-las em determinados problemas de forma a superarem o melhor possível as suas dificuldades.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Saber ouvir, saber falar, alguma sensibilidade (ave não deve ser exagerada), disponível, compreensiva ...

Sexo: F

Estado Civil Solteira

Idade: 22 anos

Profissão: Estudante
ψ

Habilitações Académicas: Frequ. Universitárias

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Uma relação de ajuda que visa promover o desenvolvimento pessoal e que se pode desenrolar em diferentes contextos – escolar, clínico/hospitalar, empresarial, social.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Compreensão empática

Sólida formação académica e científica

Interesse genuíno pelos outros

Congruente

Capacidade de escuta activa

Sexo: F

Estado Civil Solt

Idade: 33 anos

Profissão: Psicóloga

Habilitações Académicas: Licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

É fazer com que o paciente reflecta sobre os seus pensamentos e acções e dar-lhe “ferramentas” para que possa utilizá-las quando as necessite. O objectivo é que o paciente se torne auto-suficiente na solução do seu problema, independentemente da orientação psicológica do psicólogo.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Empático, imparcial, honesto, não utiliza juízos de valor e que aplica a ética profissional.

Sexo: F

Estado Civil Solteira

Idade: 29 anos

Profissão: Psicóloga desportiva

Habilitações Académicas: Doctoranda

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Intervenção (realizada por um técnico especializado em psicologia / psicopedagogia) realizada em situações particulares (ex: momento de crise; testes psicológicos) tendo em vista a resolução de um problema identificado ou obtenção de um objetivo estabelecido, podendo ser levada a cabo individualmente, em grupo ou ainda em contexto familiar.
(Orientação teórica Cognitivo-Comportamental)

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Empatia, ^{boa não-identificação de} ~~absorção de julgamento~~ juízo de valor, capacidade de conteúdo, ~~seriedade~~ bom senso,

Sexo: F Estado Civil: sol. Idade: 25 anos
Profissão: psicóloga Habilitações Académicas: Licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

uma técnica psicológica colocada ao serviço da reformulação de problemáticas e projectos dos sujeitos.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

- capacidade técnica
- disponibilidade pessoal

Sexo: FEM. Estado Civil: CASADA Idade: 48 anos
Profissão: PSICOLOGA Habilitações Académicas: DOCT.

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Apoiar quando alguém não vê alternativas,
se sente desorientado / perdido

Saber ouvir e saber dizer a palavra / frase / opinião
certa no momento adequado

Apoiar no autoconhecimento, na compreensão
das potencialidades / valores e também fragilidades

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Saber ouvir

Bom senso

Perspicácia

Notar se "sobrepôr", nos "espaço" e tempo

Sexo: Fem. Estado Civil: Caseira Idade: 48 anos

Profissão: Professora Habilitações Académicas: Doutoramento

Psicóloga

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

ajudar pessoas com problemas
aqueles que não conseguem
resolver sozinhos

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

qualidades empáticas e
juízo prático

Sexo: Masculino Estado Civil: Casado Idade: 42 anos
Profissão: Professor Habilitações Académicas: Portuguesamento
Arquitetura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Orientação, encaminhamento para outros profissionais se necessário, estratégias de resolução de problemas.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Capacidade de empatia, juízo prático

Sexo: F Estado Civil: C Idade: 40 anos
Profissão: PROF Ψ Habilitações Académicas: Doutoramento Ψ

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O Aconselhamento Psicológico é uma forma de relação de ajuda cujo objectivo é ajudar a pessoa (cliente) a encontrar em si própria os meios internos de resolução dos seus problemas, isto é, criar um ambiente de facilitação que permita potencializar o cliente, clarificar algumas das questões problemáticas da sua existência e, conseqüentemente, abrir uma via para que consiga, ele próprio, resolver as suas questões.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro deve ter como características pessoais a capacidade de criar um ambiente facilitador. Para isso, faculdades como a capacidade de escuta e de compreensão são fundamentais, assim como a faculdade de se “descentrar” de si próprio e do seu quadro interno de referências e colocar-se no lugar do outro. Deve ainda ter a capacidade de discernimento que lhe permita perceber os seus próprios limites de intervenção. Por fim, o conhecimento que tem de si próprio deve ser o suficiente para conseguir tomar consciências das suas incongruências e aperceber-se de possíveis interferências pessoais na relação terapêutica.

Sexo: F

Estado Civil : SOLT.

Idade: 28 anos

Profissão: Psicóloga e assistente de docência Habilitações Académicas: Licenciatura em Psicologia; Pós-Graduação em Relação de Ajuda

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Na minha opinião: o aconselhamento psicológico é uma praxis exercida por uma pessoa que está de acordo com competências específicas que foram desenvolvidas através de um cuidado aperfeiçoamento. Esta, facilita uma outra na compreensão dela própria, por forma a que se actualize nas possibilidades de construção do seu projecto existencial.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

No meu entender, deve ser uma pessoa exigente com o seu processo de desenvolvimento, direccionando-se para o máximo potencial do seu crescimento. Uma pessoa que ame a vida e o que é de mais particular no outro respeitando-o como igual. Para mim deve ser um promotor de Relação e de encontro, de liberdade e autenticidade, maturando a autonomia através do tempo.

Portanto humanista, autêntico, empático, rigoroso construtor de si mesmo e da particularidade da relação.

Sexo: Masculino

Estado Civil Casado

Idade:

46 anos

Profissão: Psicólogo

Habilitações Académicas: Licenciado e Conselheiro

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico é a actividade de proporcionar a uma pessoa (cliente) que manifesta a necessidade de ser ajudada, o espaço, a disponibilidade pessoal, o interesse e as competências técnicas do *counselor*, que permitam ao cliente reorganizar-se e mobilizar as suas próprias competências para lidar com os seus problemas.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Disponibilidade interior;
Abertura ao outro;
Capacidade de escuta;
Desejo e motivação para a ajuda psicológica;
Compreensão e empatia;
Enquadramento ético-deontológico.

Sexo: f Estado Civil casada Idade: 44 anos
Profissão: Psicóloga Habilitações Académicas: Licenciatura psicologia

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

È uma técnica de intervenção que pedir ao psicólogo ajudar o cliente a encontrar soluções para a resolução dos próprios problemas e dificuldades. De forma geral não é fazer por ele mas sim com o cliente. Dar-lhe através das suas próprias motivações e quadro de referências, instrumentos que o ajudam a ultrapassar as suas problemáticas.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Segundo o paradigma rogeriano, um bom conselheiro é aquele olha positiva e incondicionalmente o cliente, empático, congruente, compreende o cliente como ele é e ajuda-o a encontrar nele próprio as soluções intrínsecas.

Sexo: masculino

Estado Civil: Solteiro

Idade: 27 anos

Profissão: Psicólogo

Habilitações Académicas: Licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Ajudar a pessoa em dificuldade, acompanhá-la de forma compreensiva a sair das suas dificuldades, permitindo-lhe crescer e encontrar dentro de si a força para se superar.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Ser capaz de compreender profundamente a pessoa que tem à sua frente sem querer manipulá-la e dando-lhe a liberdade de crescer segundo os seus próprios critérios e caminhos que escolher.

Ter capacidade de discernimento.

Um profundo respeito da pessoa.

Humildade.

Capacidade de inter-relações pessoais.

Sexo: F

Estado Civil S

Idade: 29 anos

Profissão: Ψ

Habilitações Académicas: Ψ

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

1. Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico na escola onde trabalho passa por promover o bem-estar psicopedagógico dos alunos, proporcionando-lhes um atendimento especializado e específico nas áreas de orientação, aconselhamento e apoio em situações de crise, visando potenciar as suas capacidades na prossecução dos estudos e do seu desenvolvimento pessoal. Também organizamos acções de formação, abrangendo áreas como métodos de estudo ou desenvolvimento de competências e técnicas de procura de emprego.

2. Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro ou psicólogo?

É importante que a pessoa se sinta confortável com o seu psicólogo, uma vez que o sucesso de todo o processo dependerá de trabalharem em conjunto, como uma equipa. Neste sentido, deverá encontrar atributos como um bom entrosamento, que é essencial, assim como a sabedoria, a empatia, a compaixão e o carácter são.

Sexo: F

Estado Civil: Solt.

Idade: 33 anos

Profissão: Psicóloga

Habilitações Académicas: Curso Superior Psicologia

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

São informações úteis que se dá no Serviço de Psicologia a todas as pessoas que procurarem este mesmo serviço.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Ser uma pessoa íntegra, ter uma boa postura e ter uma personalidade para poder exercer a sua função com responsabilidade e inserção.

Sexo: F

Estado Civil Casada

Idade: 25 anos

Profissão: Estudante

Habilitações Académicas: 4^o Ano Psicologia

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

É uma forma de apoio às pessoas que assenta em teorias, modelos e estratégias psicológicas; o seu objectivo é ajudar as pessoas a mobilizarem os seus próprios recursos na resolução dos seus problemas, ou aprenderem a perspectiva-los e relativizá-los de uma forma mais positiva e saudável.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Empatia, neutralidade (i.e., ser capaz de nao fazer juízos de valor); deve ser rigoroso do ponto de vista científico e técnico, e ~~deve~~ dominar o modelo técnico com que trabalha. Deve ser capaz de se distanciar dos problemas dos seus clientes.

Sexo: F

Estado Civil Solteira

Idade: 33 anos

Profissão: Psicóloga

Habilitações Académicas: Licenciatura em Psicologia

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico é o processo através do qual o conselheiro estabelece uma relação terapêutica com o cliente de forma a auxiliar o problema, estabelecer objectivos e adequar as estratégias de intervenção. Faz também parte do processo todo o trabalho conjunto do conselheiro e do cliente para promover as competências necessárias e atingir os objectivos.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro deve ter um bom conhecimento dos problemas sobre os quais intervém, ser um ouvinte activo, ter uma postura de compreensão e ser flexível.

Sexo: F

Estado Civil Solteiro

Idade: 22 anos

Profissão: Estudante

Habilitações Académicas: 4º ano da Licenciatura em Psicologia

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico é como um guia de ajuda e orientação de forma a que a pessoa em causa consiga de uma melhor forma organizar as suas ideias e consoante o objectivo tomar uma decisão.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro tem de ser sensível e empático, tem de ser capaz de se manter neutro e passar a confiança necessária ao cliente de que ele é a pessoa indicada para tomar as suas decisões. E um bom conselheiro é aquele que dá as armas ao cliente para em situações posteriores conseguir sozinho o que desta vez não conseguiu.

Sexo: *Feminino*

Estado Civil *Solteira.*

Idade: *20* anos

Profissão: *Estudante*

Habilitações Académicas: *Frequência do 4º ano de Psicologia*

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

É um serviço aberto a toda a comunidade, que tem por objectivo ajudar a pessoa em questão a solucionar, ou a encontrar novas alternativas para os seus problemas. O conselheiro não indica, nem receita ao cliente uma solução, mas ajuda-o, sim, a encontrar por si próprio a solução.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro tem que ser conhecedor de uma teoria, tem que ter uma boa formação. Deve ser competente, responsável. Deve respeitar o cliente, não emitindo juízos de valor acerca do mesmo. Deve ser agradável, perspicaz, prudente, empático.

Sexo: *Feminino*

Estado Civil *Solteira*

Idade: *21* anos

Profissão: *Estudante.*

Habilitações Académicas: *Frequência no 4º ano do ensino superior (Psicologia)*

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Consiste na ajuda de emergência por parte do paciente das suas condições e desejos de fazer a ~~melhor~~ melhor escolha adequada que lhe tragam satisfação e o poder de liberdade de expressão no exercício de sua individualidade e criatividade. O ~~terapeuta~~ terapeuta tem o principal papel em direcionar a sessão.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Empatia. Lucidez, seriedade. Altivez. Bom senso. Intuição. Segurança. Bem informado, sensibilidade.

Sexo: f Estado Civil: solteira Idade: 30 anos
Profissão: psicóloga Habilitações Académicas: lic.

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O Aconselhamento psicológico visa a orientação profissional, encaminhamento e informação das saídas profissionais, tem como disponibiliza informação sobre saídas universitárias.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Empático, profissional, disponível, comunicativa, assertiva,

Sexo: F Estado Civil: casada Idade: 30 anos
Profissão: Psicóloga Habilitações Académicas: Licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico consiste num processo terapêutico que tem como objectivo promover a mudança interna do cliente de modo a que consiga lidar ~~com~~ consigo mesmo (os seus afectos, pensamentos e sentimentos) e com o mundo em seu redor.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Inteligente, afectuoso, com capacidade de se colocar no lugar do outro, aberto a novas ideias / com flexibilidade mental (não rígido), conhecedor do seu próprio funcionamento psicológico, com curiosidade intelectual e de modo a se manter actualizado com os mais recentes desenvolvimentos científicos. Perspicaz.

Sexo: F Estado Civil: solteira Idade: 27 anos
Profissão: Psicóloga Habilitações Académicas: licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico é realizado por um psicólogo, e vai depender da problemática do paciente. No entanto, na sua generalidade o objeto do aconselhamento psicológico pretende "estabilizar e equilibrar" estruturalmente determinado sujeito.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Para mim, um bom conselheiro deve ter uma atitude empática, ser simpática, acessível, credível, profissional.

Sexo: F Estado Civil: Solteira Idade: 22 anos

Profissão: Psicóloga Clínica Habilitações Académicas: Licenciada em Psicologia Clínica

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Entendo o aconselhamento psicológico como uma relação de ajuda, isto é, o terapeuta "empresta-se" à relação levando o paciente a conhecer-se melhor e a solucionar ou melhorar os seus problemas.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Bom ouvinte, empático, não deve dar conselhos, deve aceitar o outro como ele é, sem críticas, censuras ou juízo de valor.

Sexo: M Estado Civil: C Idade: 51 anos
Profissão: ψ Habilitações Académicas: ψ

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico é o espaço e o tempo em que cliente e psicólogo reflectem sobre as dificuldades do cliente de modo que este consiga encontrar e executar as soluções para os seus problemas.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro deve ser calmo e ponderado e acima de tudo não ser rígido ou preconceituoso para com os outros.

Sexo: Masculino. Estado Civil: Solteiro. Idade: 31 anos

Profissão: Psicólogo Clínico. Habilitações Académicas: Licenciado

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico é o processo de ajudar uma pessoa a encontrar soluções para os seus problemas utilizando os seus próprios recursos.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?
Tem que ser bom ouvinte, estável emocionalmente, empático, assertivo.

Sexo: F

Estado Civil: Casada

Idade: 32

anos

Profissão: Conselheira de Orientação Profissional

Habilitações Académicas:

Licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Situações através de qual se consegue levar o interlocutor (paciente) a adquirir capacidades de fazer a conseguir respostas para as suas dificuldades ou mesmo situações menos favoráveis que os possam levar a uma baixa auto-estima ou mesmo dificuldades de relacionamento e aquisição de conhecimentos.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Alguém com uma grande capacidade de interação a nível do relacionamento interpessoal. Facilidade de comunicação e de "escuta".
Estar disponível para trabalhar as situações "problema" dos "alunos".

Sexo: Feminino Estado Civil: Casada Idade: 39 anos
Profissão: Farmacêutica/Psíquica Habilitações Académicas: Licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Questionários do grupo B

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico é uma técnica da área de psicologia para apoiar indivíduos ou grupos com dificuldades nas questões das relações pessoais e interpessoais e na resolução de conflitos causados próprios ou com os outros.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

As características pessoais de um bom conselheiro são a empatia, sensibilidade, capacidade de aceitar o outro sem julgar, um ser paciente. Estas características pessoais deverão fundar-se no conhecimento técnico.

Sexo: Feminino Estado Civil: Casada Idade: 35 anos
Profissão: Assist. Social Habilitações Académicas: Licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Na minha opinião o aconselhamento psicológico é um serviço prestado por psicólogos, aos utentes que o procuram, com vista à resolução de problemas de índole pessoal. Permite que esse serviço se fe numa forma de desbloquear problemas de índole psicológica dos utentes.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Bom ouvinte e capaz de dar apoio às suas ideias e dúvidas levantadas pelos utentes.

Sexo: M Estado Civil: Casado Idade: 32 anos
Profissão: Gestor Habilitações Académicas: Licenciado

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

orientação que seja a nível profissional
(ou escolar)
que a nível psíquico.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

- saber ouvir e empatia com o paciente
- saber ouvir
- Ter um aspecto agradável e ~~profissional~~
fidedigno
- ser calmo e ~~sereno~~
- simpático

Sexo: F Estado Civil: casada Idade: 33 anos
Profissão: FARMACEUTICA Habilitações Académicas: lic.

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Diria que é um momento em que é promovida a fragmentação de uma determinada realidade, analisadas as fracções que a compõem, por forma a que possam ser reagrupadas de modo a construir um novo sentido sem que a realidade se tenha alterado

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

- 1- Espírito crítico
- 2- Bom senso
- 3- Parcialidade
- 4- Empatia
- 5- Capacidade de motivar quem o procura

Sexo: F

Estado Civil : SOL

Idade: 32 anos

Profissão: Médica

Habilitações Académicas: LIC.

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico é o acto de auxiliar uma determinada pessoa a interpretar os vários acontecimentos ao longo da sua vida e tentar chegar ao melhor rumo a seguir face aos mesmos. É uma tarefa delicada pois interfere com o interior e com a fragilidade das pessoas.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro, mais do que ajudar e aconselhar deve saber ouvir. Só ouvindo e entendendo quais os reais problemas de uma dada pessoa é possível saber ajudar. Obviamente o profissionalismo e a preocupação para com os outros são requisitos fundamentais.

Sexo: Feminino

Estado Civil: Solteira

Idade: 24 anos

Profissão: Eng. Civil

Habilitações Académicas: Licenciatura em Engenharia Civil

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O acompanhamento psicológico consiste (na minha opinião) em apoiar e orientar a pessoa perante os problemas detectados, por forma a ultrapassá-los.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

~~Diz~~ Um bom conselheiro deve ser alguém que seja bom ouvinte, paciente e que respeitando a opinião do outro, consiga "abrir os olhos" ao seu "paciente", ou seja, dar-lhe novas perspectivas para a resolução dos seus problemas. Deve ser uma pessoa positiva!

Sexo: Feminino

Estado Civil Solteira (mas vivo em União de facto) Idade: 28 anos

Profissão: Professora

Habilitações Académicas: Licenciatura em Ensino de Geografia

Muito obrigada pela sua colaboração.

Bom trabalho!

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico é quando uma pessoa tenta ajudar, orientar, informar e tratar uma outra pessoa, para que ela possa compreender e resolver problemas, aos quais terá que enfrentar.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

As características pessoais de um bom conselheiro são: bom ouvinte; sinceridade; experiência; o bom senso; a responsabilidade e o facto de ser consciente no conselho a dar.

Sexo: feminino Estado Civil: Solteira Idade: 25 anos
Profissão: Professora Habilitações Académicas: Licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico é a emissão de uma opinião pessoal ou profissional, imparcial e não, sobre um determinado assunto, circunstâncias, acções, valores ou responsabilidades. Essas opiniões interagem directamente com o psíquico do receptor, influenciando os seus actos, valores, sentimentos, ...

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Para ser um bom conselheiro a pessoa deverá ter algumas características importantes: comunicativa, tolerante, solidária, ponderada, paciente ...; mas sobretudo boa ouvinte. Na minha opinião quanto mais volta for a pessoa mais sábios serão os conselhos uma vez que as experiências adquiridas são bastante vastas.

Sexo: Feminino Estado Civil: Solteira Idade: 26 anos
Profissão: Professora Habilitações Académicas: Licenciada

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico é uma ajuda, através da conversa, para os problemas pessoais. O aconselhamento também pode ser feito de forma preventiva e não só terapêutica. Ou seja antes que os problemas tomem medidas exageradas, uma boa conversa, com a pessoa indicada pode resolver muitos problemas.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

O conselheiro psicológico deve ser acima de tudo uma pessoa que saiba ouvir, bom ouvinte. Sabendo contudo decidir e conseguir interpretar as outras palavras. Depois deve ser alguém que sirva para agitar a consciência e que tenha a capacidade de tocar na ferida, para que se inicie o processo de cura.

Sexo: Feminino Estado Civil: Solteira Idade: 36 anos
Profissão: Professora Habilitações Académicas: Bacharelato

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

É dar ajuda a alguém que por causa de problemas que tem, não sabe o que fazer. Normalmente, quando eu me sinto em baixo com algum problema, é bom alguém orientar-me no bom caminho, aumentar-me a auto-estima, dar um conselho no sentido de começar a ver o problema com outros olhos.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Deve ser uma pessoa calma, ponderada, justa mas, principalmente, não deve ser uma pessoa mãe. Tem que ter um bom interior.

Também deve ser uma pessoa que conheça bem a natureza humana, como as pessoas pensam e agem.

Sexo: Fem. Estado Civil: SOLT. Idade: 27 anos

Profissão: Professora Habilitações Académicas: Licenciada

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Não sei bem, mas entendo poderá ser o tipo de conselho a que recorremos quando estamos numa situação complicada (quase de extremos), em que a ajuda de um amigo ou familiar poderá não ser suficiente. Assim sendo, esse tipo de aconselhamento poderá ajudar a fazer o despiste, visando a resolução do problema.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro tem de ter uma boa dose de paciência, ser bondoso, compreensivo. Acima de tudo tem que ser um bom ouvinte, nunca assumindo uma postura superior, crítica ou emitir julgamentos. Deve ser um exemplo de boa disposição e positividade.

Sexo: Feminino Estado Civil: Solteira Idade: 29 anos
Profissão: Professora 2.º C. Habilitações Académicas: licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Podem-se é entender como uma orientação.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Bom ouvinte, isento, calmo, simpático, divertido (com sentido de humor oportuno)

Sexo: Fem. Estado Civil: Solteira Idade: 28 anos

Profissão: Professora Habilitações Académicas: Licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

É UM APOIO, UM SERVIÇO QUE DEVERIA EXISTIR EM QUALQUER SERVIÇO EDUCATIVO, OU SERVIÇO DE CARÁCTER SOCIAL, É UM COMPLEMENTO PARA ESTAS ÁREAS. É UMA FORMA DE APOIAR E ORIENTAR UMA PESSOA.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

SER HONESTO E BOM OUVINTE.
NÃO DEVE DAR CONSELHOS EXPLÍCITOS, MAS SIM COLOCAR TODAS AS HIPÓTESES NA MESA PARA O UTENTE PODER ESCOLHER E OPTAR PELA MELHOR, TENDO AO MESMO TEMPO ORIENTANDO-O MAS IMPLICITAMENTE. NÃO SER SUGESTIVO, NÃO TORNAR OS CASOS PESSOAIS DE FORMA A NÃO INFLUENCIAR O UTENTE.

Sexo: F

Estado Civil SOLTEIRA

Idade: 26 anos

Profissão: EDUCADORA
DE INFÂNCIA

Habilitações Académicas: LICENCIATURA

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Talvez um acompanhamento de foro psíquico, permitindo ao paciente guiar-se por determinadas linhas, que o possam ajudar a solucionar o ou os problemas. Com o ~~acompanhamento~~ aconselhamento psicológico, torna-se mais fácil a orientação da pessoa, dissolve algumas dúvidas e indecisões. Permite cimentar a confiança da pessoa/paciente, para que esta possa fazer escolhas.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Deve ser imparcial, bom ouvinte e bastante confiante e seguro. Penso que só assim poderá esclarecer todas as dúvidas, responder às perguntas todas e dissipar medos ou inseguranças. A firmeza na postura de um bom conselheiro, faz com que o paciente fique, provavelmente, mais à vontade para definir opções e agir corretamente.

Sexo: Feminino Estado Civil: solteira Idade: 23 anos

Profissão: Educadora Infância Habilitações Académicas: Licenciatura em Ed. Infância

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O Aconselhamento psicológico é uma espécie de “concelho” ao nível da nossa mente, da nossa base cognitiva e comportamental. Um apoio profissional de alguém credenciado para tal efeito. Alguém que analisa as relações entre os nossos comportamentos, actos cognitivos/pensamento, emoções... Um auxílio ao nível de interpretação daquilo que estamos a sentir e que não o sabemos explicar.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

- Profissionalismo acima de tudo
- Atencioso
- Prestável
- Dedicado
- Sensato

Sexo: Feminino

Estado Civil solteira

Idade: 28 anos

Profissão: tec. Est. Mercado

Habilitações Académicas: licenciatura(design de interiores)

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Por Aconselhamento psicológico entendo o acto de aconselhar (dar opinião/sugestões) comportamentos ou “modos de vida” por parte de um profissional a alguém, que por algum motivo pessoal, teve algum problema. Este aconselhamento deve ser realizado de modo aberto de ambas as partes de modo a que não perturbe no tempo, pois a longo prazo pode tornar-se desgastante.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

- Excelente ouvinte
- Compreensivo
- amigo
- Firme nas decisões

Sexo: Feminino

Estado Civil solteira

Idade: 24 anos

Profissão: tec. Est. Mercado

Habilitações Académicas: licenciatura + MBA

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico são orientações/coordenadas dadas a alguma pessoa que as tenha solicitado, por um técnico especializado, nomeadamente da área da psicologia.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro deverá ter conhecimentos teóricos na área em que presta aconselhamento, e deve estar muito atento às características das pessoas a quem presta aconselhamento.

Sexo: Feminino

Estado Civil solteira

Idade: 27 anos

Profissão: tec. Est. Mercado

Habilitações Académicas: licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico é o modo como os profissionais desta área poderão ajudar as pessoas nos mais variados “problemas” que estas enfrentam, através de uma terapia com ou sem químicos. O objectivo é interventivo de modo a apoiar a pessoa, centrando o conhecimento e práticas da mesma.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro é aquele que utiliza o conhecimento adquirido profissionalmente para apoiar a pessoa que a ele recorre. E também o profissional que sabe ouvir a pessoa e intervir de uma forma ponderada. Pessoalmente, necessita de ser calmo e agir racionalmente tendo sempre em consideração a experiência como forma de aprendizagem.

Sexo: Feminino

Estado Civil solteira

Idade: 24 anos

Profissão: Tec. Est. Mercado

Habilitações Académicas: licenciatura

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico tem como finalidade promover o bem-estar psicológico da população que a ele recorre. Normalmente através de um atendimento especializado em situações de crise.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro é aquele que tem a capacidade de orientar e aconselhar um indivíduo ou um grupo, sem ^{os} pretender substituir ou impor os seus "conselhos".

Sexo: FEMININO Estado Civil: SOLTEIRA Idade: 27 anos

Profissão: ASSISTENTE SOCIAL Habilitações Académicas: LICENCIATURA

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico consiste numa situação onde o indivíduo necessita de ajuda para orientar ou tratar do comportamento problemático do foro psicológico que lhe causa sofrimento. Neste sentido, o aconselhador terá de estabelecer uma relação empática e utilizar as técnicas ^{práticas} adequadas para a orientação e resolução desta situação problemática.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Em termos pessoais as características principais de um bom conselheiro são a capacidade de transmitir confiança, saber escutar, sensibilidade, bom senso comum, entre outras.

Sexo: Feminino Estado Civil: Solteira Idade: 29 anos

Profissão: Assistente Social Habilitações Académicas: Lic. Serviço Social

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Existe o aconselhamento quando uma pessoa (com os seus saberes (saber ser, saber estar e saber fazer)) procura compreender e ajudar outras, a resolver os seus problemas ou situações de sofrimento psicológico.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

- > Consiga criar uma relação empática
- > Confiança mútua
- > Não emita qualquer juízo de valor
- > Compreensão e interesse pelo problema sentido/observado

Sexo: Feminino Estado Civil: Solteira Idade: 30 anos

Profissão: Assistente Social Habilitações Académicas: Licenciatura em Serviço Social

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico é o ato de ouvir (silencioso e compassivo) da total liberdade de pensamentos do doente e de forma harmoniosa, respeitosa e conscienciosa o doente das suas frustrações e limitações, sem que isso o afete negativamente na sua vida quotidiana. É o indivíduo que ensina o doente a gerir as suas emoções da forma mais equilibrada possível.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro deve, essencialmente, ser um bom ouvinte; deve dar espaço ao doente para ele chegar às suas próprias conclusões e ao mesmo tempo encaminhá-lo e ensiná-lo a aprofundar os seus sentimentos e emoções.

Sexo: (F) Estado Civil: SOLTEIRA Idade: 25 anos

Profissão: Farmacêutica Habilitações Académicas: Licenciatura em Ciências

Farmacêutica

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

É um acompanhamento prestado por um profissional no sentido de ajudar as pessoas a interpretar os seus actos e pensamentos e a superar as suas dificuldades tendo em vista a estabilidade emocional de cada um.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Saber ouvir, interpretar, orientar. Ser verdadeiro e sincero.

Sexo: Feminino Estado Civil: Solteira Idade: 25 anos

Profissão: Farmacêutica Habilitações Académicas: Licenciatura e
Grãus Farmacêutica

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico é o que leva o cliente a seguir a melhor caminho, por proposta do psicólogo que ~~é~~ à partida já entende os bloqueios ou as preocupações

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro é aquele que tem "feeling", isto é mais importante do que executar práticas psicológicas. Se o "feeling" ~~está~~ não existe, não acredito que as práticas resultem

Sexo: Fem Estado Civil: solta Idade: 63 anos

Profissão: Farmacêutica Habilitações Académicas: Liz. Farmácia

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico a meu ver é ~~transmitir~~
transmitir sentimentos positivos

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

~~Um bom conselheiro~~ Um bom conselheiro tem de se
saber adaptar a quem vai dar o conselho. ~~Tem de ser~~
Tem de ser uma pessoa versátil e com bom senso, capaz
de ter "open mind", paciente entre outras características.

Sexo: Feminino Estado Civil: Solteira Idade: 25 anos

Profissão: Programadora Analista Habilitações Académicas: Frequência Universitária

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Aconselhamento psicológico são dicas, orientações que uma pessoa, de preferência com conhecimentos em psicologia, dá a quem procura este tipo de apoio.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro deverá saber escutar, ter conhecimentos na área da psicologia e procurar conhecer bem a pessoa que está à sua frente.

Sexo: Feminino

Estado Civil solteira

Idade: 34 anos

Profissão: programadora

Habilitações Académicas: licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico é uma ajuda clínica a pessoas que têm problemas a vários níveis e, que muitas vezes mostram-se incapazes de os resolver.

Penso que o aconselhamento psicológico é uma ajuda de profissionais, que tentam que as pessoas encontrem o seu caminho e que resolvam os problemas, sabendo que não está sozinho.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

As características de um bom conselheiro, penso serem as seguintes:

- bom ouvinte.
- mostrar-se interessado na pessoa e nos seus problemas.
- paciente.
- responsável.
- crítico.
- orientador.

Sexo: Feminino

Estado Civil: Casada

Idade: 30 anos

Profissão: Advogada

Habilitações Académicas: Licenciatura - Direito

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico é uma ajuda médica para determinadas pessoas que necessitam de aconselhamento e que necessitam de falar com médicos para expor os seus problemas.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Atencioso, paciente, simpático, compreensivo, profissional, amigo, sincero, responsável.

Sexo: Feminina

Estado Civil solteira

Idade: 20 anos

Profissão: Estudante

Habilitações Académicas: 2º Ano do curso de C. L. M.
Variante de estudos portugueses

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Acompanhamento de diferentes estados emotivos de uma pessoa,
com uma componente de interiorização dos distúrbios
"problemas" das pessoas.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Alguém que sabe ouvir e se põe na "pele" da
pessoa que procura o aconselhamento.

Sexo: M

Estado Civil Sol

Idade: 26 anos

Profissão: Economista

Habilitações Académicas: Licenciatura em Economia

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Algo que nos permite ter uma ajuda de modo a conseguirmos superar toda o tipo de dificuldades relacionadas ~~com~~ principalmente com os nossos sentimentos.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

- Saber ouvir e depois conseguir dar a ajuda necessária com palavras certas de maneira a fazer superar as dificuldades.

Sexo: Masculino Estado Civil Solteira Idade: 25 anos
Profissão: FOTÓGRAFO. Habilitações Académicas: Ensino Superior
(ECONOMIA)

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

É O APOIO PROFISSIONAL ESPECÍFICO PARA A IDENTIFICAÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DO FOLDO PSÍQUICO QUE INFLUENCIAM A VIVÊNCIA DO DIA-A-DIA DO HOMEM.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

SER "BOM OUVINTE" E TRANSMITIR O SEU CONHECIMENTO E AS SUAS CONCLUSÕES DE FORMA CLARA E CONSISA.

Sexo: FEMENINO

Estado Civil CASADA

Idade: 30 anos

Profissão: ARQUITECTA

Habilitações Académicas: LICENCIATURA EM ARQUITECTURA

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Cada indivíduo é portador de uma história de vida, de características individuais, de conhecimentos, de limitações e capacidades, daí o aconselhamento psicológico ter que levar em conta todos estes pontos.

Sucintamente:

- Anamnese

- Diagnóstico

- Avaliação

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro tem que ter em conta, acima de tudo, as características pessoais do indivíduo que aconselha.

Para ser um bom conselheiro tem que ~~ser~~ ser possuidor de uma enorme capacidade empática; ou seja, ser um bom ouvinte e ter capacidade de se colocar no lugar do outro sem nunca se deixar envolver nas situações.

Sexo: FEMININO Estado Civil: SOLTEIRA Idade: 30 anos

Profissão: COORDENADORA Habilitações Académicas: LICENCIATURA PSICOPEDAGOGIA
ATL

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico consiste num meio/órgão/espaço de diálogo, tendo em vista uma determinada área visada, nomeadamente pessoal (área das emoções, por exemplo) e até em termos profissionais (objectivos de futuro, carreira, ocupação, entre outros). Abarca vários contextos (família, amigos, etc.)

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro deve inspirar confiança, calma, eufonia, ^{proporcionar um} ambiente afável, o qual deve ser o ponto de partida ou a condição primeira de qualquer diálogo. Deve ser claro, persuasivo e ter noção da adequação do seu tom e discurso. Deve ser tolerante, compreensivo, mas firme.

Sexo: feminino Estado Civil: Casada Idade: 34 anos

Profissão: Professora Habilitações Académicas: Licenciatura e
Mestrado em
Estudos Anglistas

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Ajuda na resolução problemas de natureza psicológica.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Bom ouvinte

Tolerante

Compreensivo

Diz coisa certa na hora em que é necessário

Sexo: masculino

Estado Civil casado

Idade: 35 anos

Profissão: contabilista

Habilitações Académicas: licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Ajuda Psicológica em situações de ruptura.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Bom ouvinte, assertivo, inteligente, capacidade de se colocar no lugar do outro

Sexo: masculino

Estado Civil casado

Idade: 37 anos

Profissão: engenheiro

Habilitações Académicas: licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico é a acção de uma pessoa "exterior" ao problema que serve, em princípio, para trazer equilíbrio e racionalidade à sua resolução.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro deve saber ouvir as pessoas; ser imparcial e saber analisar o que ouve com bom senso; ter sentido de justiça e não julgar as pessoas; deve saber criar um ambiente de confiança e confidência e deve transmitir as suas ideias de forma clara, calma e segura.

Sexo: Feminino

Estado Civil Casado

Idade: 26 anos

Profissão: Mãe

Habilitações Académicas: Frequência Universitária

Estudante

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Para mim, o aconselhamento psicológico é feito por um conselheiro que nos dá apoio e ajuda quando sentimos dificuldade em resolver problemas por nós próprios.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

É necessário ser uma pessoa neutra, que saiba olhar para os problemas "de fora". É imprescindível ser um bom ouvinte e que saiba transmitir segurança ao paciente.

Sexo: Feminino

Estado Civil Casada

Idade: 29 anos

Profissão: Educadora
de Infância

Habilitações Académicas: Bacharelato

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

O aconselhamento psicológico, para mim, é o apoio de uma terceira pessoa que ~~é~~ poderá equilibrar uma relação.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Um bom conselheiro deverá ser um bom ouvinte, muito observador, moderador e uma pessoa consciente.

Sexo: Feminino Estado Civil: Casada Idade: 23 anos
Profissão: Educadora de Infância Habilitações Académicas: Licenciatura

Muito obrigada pela sua colaboração.

Estas perguntas destinam-se a completar um trabalho de investigação sendo a sua colaboração fundamental.

Agradecemos que responda sucintamente às seguintes questões.

Diga por palavras suas o que é o aconselhamento psicológico.

Formo de influenciar/alterar as decisões/pensamentos de ~~uma~~ ^{uma} pessoa.

Na sua opinião, quais as características pessoais de um bom conselheiro?

Saber ouvir.

Sexo: Feminino

Estado Civil Casada

Idade: 30 anos

Profissão: Costas

Habilitações Académicas: Ensino Superior

Muito obrigada pela sua colaboração.

III

Tratamento dos questionários

Respostas ao questionário do grupo A

RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO DO GRUPO A - PSICÓLOGOS
RESPOSTAS PRIMEIRA QUESTÃO - ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO

RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO DO GRUPO A - PSICÓLOGOS RESPOSTAS PRIMEIRA QUESTÃO - ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO	RESPOSTAS SEGUNDA QUESTÃO - CARACTERÍSTICAS CONSELHEIRO
AJUDA NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	SABER OUVIR CONFIDENTE RESPEITADOR COMPREENSIVO PERSONALIDADE POSTURA IMPARCIALIDADE EMPATIA BOA PREPARAÇÃO
TÉCNICA VISA O EQUILÍBRIO	EMPATIA LUCIDEZ SERENIDADE ALTRUISMO BOM SENSO INTUIÇÃO SEGURANÇA BEM INFORMADO SENSIBILIDADE
TOMADA DE CONSCIÊNCIA DAS CARACTERÍSTICAS E DESEJOS FAZER ESCOLHAS QUE TRAGAM SATISFAÇÃO EXPRESSION DA SUA INDIVIDUALIDADE E CRIATIVIDADE	CAPACIDADE DE RELACIONAMENTO INTERPESSOAL FACILIDADE DE COMUNICAÇÃO FACILIDADE DE ESCUTA DISPONÍVEL
ADQUIRIR CAPACIDADES PARA RESOLVER DIFICULDADES EM DIFERENTES ÁREAS	INTELIGENTE AFECTUOSO CAPACIDADE DE SE COLOCAR NO LUGAR DO OUTRO FLEXIBILIDADE MENTAL CONHECEDOR DO PRÓPRIO FUNCIONAMENTO PSICOLÓGICO CURIOSIDADE INTELLECTUAL PERSPICAZ
PROCESSO TERAPÉUTICO PROCESSO DE MUDANÇA INTERNA	EMPATIA NÃO FAZER JUÍZOS DE VALOR NEUTRALIDADE RIGOROSO DO PONTO DE VISTA CIENTÍFICO E TÉCNICO DOMINAR O MODELO TEÓRICO COM QUE TRABALHA CAPAZ DE SE DISTANCIAR DOS PROBLEMAS DOS SEUS CLIENTES BOM CONHECIMENTO DOS PROBLEMAS EM QUE INTERVEM OUVINTE ACTIVO POSTURA DE COMPREENSÃO FLEXÍVEL
APOIO QUE ASSENTA EM TEORIAS, MODELOS E ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS AJUDAR PESSOAS MOBILIZAREM OS SEUS PRÓPRIOS RECURSOS RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	SENSÍVEL EMPÁTICO NEUTRO PROMOVER AUTONOMIA SABER OUVIR NÃO FAZER JUÍZOS DE VALOR IMPARCIAL ESTIMULAR O SUJEITO A FAZER POR SI
RELAÇÃO TERAPÉUTICA AVALIAR PROBLEMA ESTABELECEER OBJECTIVOS ADEQUAR AS ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PROMOVER COMPETÊNCIAS	
GUIA DE AJUDA ORIENTAÇÃO MELHOR FORMA DE ORGANIZAR AS SUAS IDEIAS TOMAR UMA DECISÃO	
PROCESSO DE AJUDA PSICOLÓGICA	

RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO DO GRUPO A - PSICÓLOGOS

RESPOSTAS PRIMEIRA QUESTÃO - ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO

RESPOSTAS SEGUNDA QUESTÃO - CARACTERÍSTICAS CONSELHEIRO

<p>REFLECTIR SOBRE AS DIFICULDADES DO CLIENTE ENCONTRAR E EXECUTAR AS SOLUÇÕES PARA OS SEUS PROBLEMAS</p>	<p>CALMO PONDERADO NÃO SER RÍGIDO NÃO PRECONCEITUOSO</p>
<p>RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS AJUDA AO CLIENTE A ENCONTRAR POR SI PRÓPRIO A SOLUÇÃO</p>	<p>CONHECEDOR DE UMA TEORIA BOA FORMAÇÃO COMPETENTE RESPONSÁVEL NÃO EMITIR JUÍZOS DE VALOR AGRADÁVEL PERSPICAZ PRUDENTE EMPÁTICO</p>
<p>PERMITIR AO CLIENTE REORGANIZAR-SE MOBILIZAR AS COMPETÊNCIAS PACIENTE PARA LIDAR COM OS SEUS PROBLEMAS</p>	<p>DISPONIBILIDADE INTERIOR ABERTURA AO OUTRO CAPACIDADE DE ESCUTA MOTIVAÇÃO PARA A AJUDA PSICOLÓGICA COMPREENSÃO EMPÁTIA ENQUADRAMENTO ÉTICO-DEONTOLÓGICO</p>
<p>TÉCNICA DE INTERVENÇÃO AJUDAR O CLIENTE A ENCONTRAR SOLUÇÕES PARA RESOLUÇÃO DOS PRÓPRIOS PROBLEMAS NÃO FAZER POR ELE MAS SIM COM O CLIENTE DAR INSTRUMENTOS QUE O AJUDAM A ULTRAPASSAR AS SUAS PROBLEMÁTICAS PRAXIS EXERCIDA POR UMA PESSOA COM COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS FACILITAR UMA OUTRA COMPREENSÃO DELA PRÓPRIA ACTUALIZAÇÃO DAS POSSIBILIDADES DE CONSTRUÇÃO DO SEU PROJECTO EXISTENCIAL</p>	<p>OLHAR POSITIVO E INCONDICIONAL PARA O CLIENTE EMPÁTICO CONGRUENTE COMPREENSÃO HUMANISTA AUTENTICO EMPÁTICO RIGOROSO CONSTRUTOR DE SI MESMO RIGOROSO CONSTRUTOR DA PARTICULARIDADE DA RELAÇÃO</p>
<p>ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL ENCAMINHAMENTO INFORMAÇÃO PROFISSIONAL</p>	<p>EMPÁTICO PROFISSIONAL DISPONÍVEL COMUNICATIVO ASSERTIVO</p>
<p>RELAÇÃO TERAPÉUTICA IDENTIFICAR VULNERABILIDADES PSICOLÓGICAS CONSTRUIR UM PROCESSO DE ULTRAPASSAR VULNERABILIDADES MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DO PACIENTE</p>	<p>BOM OUVINTE EMPÁTIA DISPONIBILIDADE TOLERANTE HUMILDE PRÓXIMO DAS PESSOAS MANTER SAÚDE MENTAL CUIDAR DE SI</p>
<p>ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO DE PESSOAS COM PROBLEMAS</p>	<p>SINCERA HONESTA MEIGA ANIMADOR</p>
<p>APOIO PSICOLÓGICO AJUDA PSICOLÓGICA RESOLVER OS PROBLEMAS EXISTENTES A NÍVEL PSICOLÓGICO</p>	<p>ATENÇÃO SABER OUVIR COMPREENDER O OUTRO DISPONÍVEL</p>

RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO DO GRUPO A - PSICÓLOGOS

RESPOSTAS PRIMEIRA QUESTÃO - ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO	RESPOSTAS SEGUNDA QUESTÃO - CARACTERÍSTICAS CONSELHEIRO
AJUDAR A SOLUCIONAR PROBLEMAS ACOMPANHAR APOIAR	BOM COMUNICADOR EMPÁTICO BOM SENSO DISPONÍVEL
ORIENTAÇÃO DADA EM DETERMINADA SITUAÇÃO RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS AJUDAR O INDIVÍDUO A ENQUADRAR-SE SOCIALMENTE E EMOCIONALMENTE	EMPATIA CAPACIDADE DE OUVIR FALAR NA ALTURA CERTA CAPACIDADE DE INTER AJUDA
AJUDAR PESSOAS COM PROBLEMAS DO FORO PSICOLÓGICO APOIO ORIENTAÇÕES A VÁRIOS NÍVEIS	BOM OUVINTE HUMILDE CONFIANTE TER PREPARAÇÃO CONHECER A FUNDO O SUJEITO CONHECER FUNDO PROBLEMÁTICA DO SUJEITO
PROCESSO QUE OCORRE ENTRE O PSICÓLOGO E O PACIENTE ORIENTADO POR DIVERSOS MODELOS AJUDAR O PACIENTE A CONSEGUIR UMA BOA SAÚDE PSICOLÓGICA	NEUTRO COMPREENSIVO ATENTO SEM PRECONCEITOS BOA MEMÓRIA SABER OUVIR NÃO FAZER JULGAMENTOS
AJUDAR AS PESSOAS EM DIVERSAS ÁREAS SUPERAR O MELHOR POSSÍVEL AS SUAS DIFICULDADES	SABER OUVIR SENSIBILIDADE DISPONIBILIDADE COMPREENSÃO
RELAÇÃO DE AJUDA PROMOVER O DESENVOLVIMENTO PESSOAL	COMPREENSÃO EMPATIA SÓLIDA FORMAÇÃO ACADÊMICA E CIENTÍFICA INTERESSE GENUÍNO PELOS OUTROS CONGRUENTE CAPACIDADE DE ESCUTA ACTIVA
FAZER COM QUE O PACIENTE REFLECTA SOBRE OS SEUS PENSAMENTOS E ACÇÕES DAR FERRAMENTAS PARA QUE POSSA UTILIZÁ-LAS QUANDO AS NECESSITE TORNAR O PACIENTE AUTO-SUFICIENTE NA SOLUÇÃO DO SEU PROBLEMA	EMPÁTICO IMPARCIAL HONESTO NÃO UTILIZA JUÍZOS DE VALOR ÉTICA PROFISSIONAL
INTERVENÇÃO VEICULADA POR UM TÉCNICO ESPECIALIZADO EM PSICOLOGIA INTERVENÇÃO FOCALIZADA EM SITUAÇÕES PARTICULARES RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS MINISTRADO INDIVIDUALMENTE, EM GRUPO OU AINDA FORMATO FAMILIAR TÉCNICA PSICOLÓGICA	EMPATIA NÃO MANIFESTAÇÃO DE JUÍZOS DE VALOR CAPACIDADE DE CONTENÇÃO BOM SENSO CAPACIDADE TÉCNICA DISPONIBILIDADE PESSOAL SABER OUVIR
REFORMULAÇÃO DE PROBLEMÁTICAS REFORMULAÇÃO DOS PROJECTOS DOS SUJEITOS APOIO EM SITUAÇÕES DE DESORIENTAÇÃO SABER OUVIR	BOM SENSO PERSPICACIA NÃO SE SOBREPOR DAR ESPAÇO DAR TEMPO
SABER DIZER A PALAVRA/FRASE/OPINIÃO CERTA NO MOMENTO ADEQUADO APOIO NO AUTO CONHECIMENTO APOIO NA COMPREENSÃO DAS POTENCIALIDADES/VALORES APOIO NAS FRAGILIDADES	

RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO DO GRUPO A - PSICÓLOGOS

RESPOSTAS PRIMEIRA QUESTÃO - ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO

AJUDAR PESSOAS COM PROBLEMAS	RESPOSTAS SEGUNDA QUESTÃO - CARACTERÍSTICAS CONSELHEIRO
ORIENTAÇÃO ENCAMINHAMENTO	QUALIDADES EMPÁTICAS JUÍZO PRÁTICO CAPACIDADE DE EMPATIA JUÍZO PRÁTICO
ESTRATÉGIAS DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS RELAÇÃO DE AJUDA AJUDAR A PESSOA A ENCONTRAR EM SI PRÓPRIA OS MEIOS INTERNOS DE RESOLUÇÃO DOS SEUS PROBLEMAS CRIAR UM AMBIENTE DE FACILITAÇÃO POTENCIALIZAR O CLIENTE CLARIFICAR ALGUMAS DAS QUESTÕES PROBLEMÁTICAS ABRIR UMA VIA PARA QUE CONSIGA ELE PRÓPRIO RESOLVER AS SUAS QUESTÕES	CAPACIDADE DE CRIAR UM AMBIENTE FACILITADOR CAPACIDADE DE ESCUTA COMPREENSÃO DESCENTRAR-SE DE SI PRÓPRIO E DO SEU QUADRO INTERNO DE REFERÊNCIAS COLOCAR-SE NO LUGAR DO OUTRO CAPACIDADE DE DISCERNIMENTO PERCEBER OS SEUS PRÓPRIOS LIMITES DE INTERVENÇÃO BOM CONHECIMENTO DE SI PRÓPRIO CONSCIÊNCIA DAS SUAS INCONGRUÊNCIAS APERCEBER-SE DE POSSÍVEIS INTERFERÊNCIAS PESSOAIS NA RELAÇÃO TERAPÉUTICA
AJUDAR A PESSOA EM DIFICULDADE ACOMPANHAR A PESSOA DE FORMA COMPREENSIVA PERMITIR AO CLIENTE CRESCER PERMITIR AO CLIENTE ENCONTRAR DENTRO DE SI A FORÇA PARA SE SUPERAR	COMPREENDER PROFUNDAMENTE A PESSOA NÃO MANIPULAR DAR LIBERDADE CAPACIDADE DE DISCERNIMENTO UM PROFUNDO RESPEITO DA PESSOA HUMILDADE CAPACIDADE DE INTERPRETAÇÕES PESSOAIS
PROMOVER BEM ESTAR PSICOPEDAGÓGICO ATENDIMENTO ESPECIALIZADO E ESPECÍFICO NAS ÁREAS DE ORIENTAÇÃO APOIO EM SITUAÇÕES DE CRISE POTENCIALIZAR AS CAPACIDADES NA PROSECUÇÃO DOS ESTUDOS POTENCIAR DESENVOLVIMENTO PESSOAL INFORMAÇÕES ÚTEIS	BOM ENTROSAMENTO SABEDORIA EMPATIA COMPAIXÃO CARÁCTER SÃO PESSOA ÍNTEGRA BOA POSTURA RESPONSABILIDADE ISENÇÃO
SERVIÇO PRESTADO POR PSICÓLOGOS ESTABILIZAR E EQUILIBRAR ESTRUTURALMENTE DETERMINADO SUJEITO	ATITUDE EMPÁTICA SIMPÁTICA ACESSÍVEL CREDÍVEL PROFISSIONAL
RELAÇÃO DE AJUDA LEVAR O PACIENTE A CONHECER-SE MELHOR SOLUCIONAR OU MELHORAR PROBLEMAS	BOM OUVINTE EMPÁTICO NÃO DEVE DAR CONSELHOS ACEITAR O OUTRO COMO ELE É NÃO CRITICAR NÃO CENSURAR SEM JUÍZOS DE VALOR
PROCESSO DE AJUDA ENCONTRAR SOLUÇÕES PARA PROBLEMAS UTILIZANDO PRÓPRIOS RECURSOS	BOM OUVINTE ESTÁVEL EMOCIONALMENTE EMPÁTICO ASSERTIVO

TOTAL DE RESPOSTAS

104

TOTAL DE RESPOSTAS

192

Respostas ao questionário do grupo B

RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO DO GRUPO B

RESPOSTAS PRIMEIRA QUESTÃO - ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO	RESPOSTAS SEGUNDA QUESTÃO - CARACTERÍSTICAS CONSELHEIRO
<p>TÉCNICA DA ÁREA DA PSICOLOGIA APOIAR INDIVÍDUOS OU GRUPOS COM DIFICULDADES GESTÃO DAS RELAÇÕES PESSOAIS E INTERPESSOAIS RESOLUÇÃO DE CONFLITOS</p>	<p>MATURIDADE SENSIBILIDADE CAPACIDADE DE ACEITAR O OUTRO NÃO JULGAR NÃO SER PRECONCEITUOSO CONHECIMENTO TÉCNICO</p>
<p>SERVIÇO PRESTADO POR PSICÓLOGOS RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DE ÍNDOLE PESSOAL ORIENTAÇÃO</p>	<p>BOM OUVINTE DAR RESPOSTAS CLARAS ÀS DÚVIDAS EMPÁTICO SABER OUVIR FIDELÍGNO CALMO SIMPÁTICO</p>
<p>CONSTRUIR UM NOVO SENTIDO</p>	<p>ESPÍRITO CRÍTICO BOM SENSO EMPÁTIA CAPACIDADE DE MOTIVAR QUEM O PROCURA</p>
<p>ACTO DE AUXILIAR INTERPRETAR VÁRIOS ACONTECIMENTOS TENTAR CHEGAR MELHOR RUMO TAREFA DELICADA</p>	<p>SABER OUVIR PROFISSIONALISMO PREOCUPAÇÃO PARA COM OS OUTROS</p>
<p>APOIAR ORIENTAR RESOLUÇÃO PROBLEMAS</p>	<p>BOM OUVINTE PACIENTE RESPEITAR OPINIÃO DO OUTRO PESSOA POSITIVA</p>
<p>AJUDAR ORIENTAR INFORMAR TRATAR COMPREENDER RESOLVER PROBLEMAS</p>	<p>BOM OUVINTE SINCERIDADE EXPERIÊNCIA BOM SENSO RESPONSABILIDADE</p>
<p>EMIÇÃO DE UMA OPINIÃO PESSOAL OU PROFISSIONAL</p>	<p>COMUNICATIVA TOLERANTE SOLIDÁRIA PONDERADA PACIENTE BOM OUVINTE MAIS EXPERIENTE</p>
<p>AJUDA A TRAVÉS DE CONVERSA PREVENTIVO TERAPÊUTICO</p>	<p>BOM OUVINTE DECIFRAR PALAVRAS CONSEGUIR INTERPRETAR MEIAS PALAVRAS AGITAR A CONSCIÊNCIA CAPACIDADE DE TOCAR NA FERIDA</p>
<p>DAR AJUDA A ALGUÉM ORIENTAR NO BOM CAMINHO AUMENTAR A AUTO-ESTIMA COMEÇAR VER O PROBLEMA COM OUTROS OLHOS</p>	<p>CALMO PONDERADA JUSTO BOM INTERIOR CONHECEDOR DA NATUREZA HUMANA</p>

RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO DO GRUPO B

RESPOSTAS PRIMEIRA QUESTÃO - ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO	RESPOSTAS SEGUNDA QUESTÃO - CARACTERÍSTICAS CONSELHEIRO
CONSELHO A QUE SE RECORRE NUMA SITUAÇÃO COMPLICADA FAZER O DESPISTE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	PACIÊNCIA BONDOSA COMPREENSIVA BOM OUVINTE NÃO CRÍTICA NÃO EMITE JULGAMENTOS BOA DISPOSIÇÃO POSITIVISMO BOM OUVINTE
ORIENTAÇÃO	ISENTO CALMO SIMPÁTICO HUMOR OPORTUNO
FORMA DE APOIAR ORIENTAR	HONESTO BOM OUVINTE NÃO DEVE DAR CONSELHOS
ACOMPANHAMENTO DE FORO PSICOLÓGICO AJUDAR SOLUCIONAR PROBLEMAS ORIENTAÇÃO DA PESSOA PERMITE CIMENTAR A CONFIANÇA DA PESSOA	IMPARCIAL BOM OUVINTE CONFIANTE SEGURO FIRMEZA NA POSTURA
APOIO PROFISSIONAL AUXÍLIO AO NÍVEL DE INTERPRETAÇÃO DOS SENTIMENTOS	PROFISSIONALISMO ATENCIOSO PRESTÁVEL DEDICADO SENSATO
ACTO DE ACONSELHAR DAR OPINIÃO/SUGESTÕES RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	EXCELENTE OUVINTE COMPREENSIVO AMIGO FIRME NAS DECISÕES
ORIENTAÇÕES SERVIÇO PRESTADO POR TÉCNICO ESPECIALIZADO AJUDAR AS PESSOAS TERAPIA COM OU SEM QUÍMICOS APOIAR A PESSOA	CONHECIMENTOS TEÓRICOS ATENÇÃO ÀS CARACTERÍSTICAS DAS PESSOAS CONHECIMENTO TÉCNICO SABER OUVIR PONDERADO CALMO AGIR RACIONALMENTE
PROMOVER O BEM ESTAR PSICOLÓGICO ATENDIMENTO ESPECIALIZADO EM SITUAÇÕES DE CRISE	CAPACIDADE DE ORIENTAR CAPACIDADE DE ACONSELHAR NÃO IMPOR OS CONSELHOS
AJUDA PARA ORIENTAR TRATAR DETERMINADO PROBLEMA DO FORO PSICOLÓGICO RELAÇÃO EMPÁTICA	TRANSMITIR CONFIANÇA SABER ESCUTAR SENSIBILIDADE BOM SENSO COMUM
COMPREENDER RESOLVER OS PROBLEMAS OU SITUAÇÕES DE SOFRIMENTO PSICOLÓGICO AJUDAR	EMPÁTICO CONFIANÇA MÚTUA NÃO EMITA JUÍZOS DE VALOR COMPREENSÃO INTERESSE PELO PROBLEMA SENTIDO/OBSERVADO

RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO DO GRUPO B

RESPOSTAS PRIMEIRA QUESTÃO - ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO	RESPOSTAS SEGUNDA QUESTÃO - CARACTERÍSTICAS CONSELHEIRO
<p>ACTO DE OUVIR DAR TOTAL LIBERDADE DE PENSAMENTO AO DOENTE FORMA HARMONIOSA DE REESTRUTURAR E CONSCIENCIALIZAR O DOENTE DAS SUAS FRUSTRAÇÕES E LIMITAÇÕES ENSINAR DOENTE A GERIR SUAS EMOÇÕES DE FORMA EQUILIBRADA ACOMPANHAMENTO PRESTADO POR UM PROFISSIONAL AJUDAR INTERPRETAR ACTOS E PENSAMENTOS SUPERAR AS DIFICULDADES Atingir estabilidade emocional</p>	<p>BOM OUVINTE DAR ESPAÇO DOENTE PARA CHEGAR ÀS PRÓPRIAS CONCLUSÕES ENSINAR APROFUNDAR SENTIMENTOS E EMOÇÕES</p>
<p>LEVAR CLIENTE A SEGUIR MELHOR CAMINHO ENTENDER OS BLOQUEIOS OU PREOCUPAÇÕES DO CLIENTE</p>	<p>FEELING</p>
<p>APOIO A PESSOAS EM CRISE</p>	<p>BOM SENSO BOM NÍVEL DE CONHECIMENTOS GERAIS CLAREZA PROFISSIONALISMO</p>
<p>ORIENTAÇÕES FORNECIDAS POR PESSOA COM CONHECIMENTOS EM PSICOLOGIA TIPO DE APOIO</p>	<p>SABER ESCUTAR CONHECIMENTOS NA ÁREA DA PSICOLOGIA</p>
<p>TRANSMITIR SENTIMENTOS POSITIVOS</p>	<p>VERSÁTIL SENSATA BOM SENSO OPEN MIND PACIENTE</p>
<p>AJUDA CLÍNICA AJUDA PARA AS PESSOAS ENCONTRAREM O SEU CAMINHO RESOLVER PROBLEMAS</p>	<p>BOM OUVINTE INTERESSE PELA PESSOA PACIENTE RESPONSÁVEL CRÍTICO INTERESSE PELOS PROBLEMAS DA PESSOA ORIENTADOR</p>
<p>AJUDA MÉDICA</p>	<p>ATENCIOSO PACIENTE SIMPÁTICO COMPREENSIVO PROFISSIONAL AMIGO SINCERO RESPONSÁVEL</p>
<p>SUGESTÕES DADAS POR UM PSICÓLOGO FACE AOS PROBLEMAS EXPOSTOS PELO CLIENTE AUXILIAR NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS SABER OUVIR</p>	<p>CALMO PONDERADO SABER OUVIR EXPLANAR AS IDEIAS DE FORMA CLARA E CONCISA</p>
<p>ACOMPANHAMENTO DE DIFERENTES ESTADOS EMOTIVOS INTERIORIZAÇÃO DOS PROBLEMAS</p>	<p>SABER OUVIR EMPATIA</p>
<p>AJUDA PARA AS PESSOAS COM DIFICULDADE EM ENFRENTAR REALIDADE FORÇA PARA SEGUIR EM FRENTE</p>	<p>OBJECTIVIDADE SINCERIDADE REALISTA FORTE CAPACIDADE DE COMPREENSÃO</p>

RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO DO GRUPO B	RESPOSTAS SEGUNDA QUESTÃO - CARACTERÍSTICAS CONSELHEIRO
RESPOSTAS PRIMEIRA QUESTÃO - ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO	SABER OUVIR
AJUDA	USAR PALAVRAS CERTAS
SUPERAR AS DIFICULDADES SOBRETUDO RELACIONADAS COM OS SENTIMENTOS	BOM OUVINTE
APOIO PROFISSIONAL	TRANSMITIR CONCLUSÕES DE FORMA CLARA E CONCISA
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	EMPATIA
ANAMNESE	BOM OUVINTE
DIAGNÓSTICO	INSPIRAR CONFIANÇA
AVALIAÇÃO	PROPORCIONAR AMBIENTE AFÁVEL
ESPAÇO DE DIÁLOGO	CLARO CALMO PERSUASIVO ADEQUAÇÃO DO SEU TOM E DISCURSO TOLERANTE COMPREENSIVO FIRME
AJUDA NAS DIVERSAS SITUAÇÕES DE VIDA	NECESSÁRIAS HABILITAÇÕES ACADÉMICAS
ESCOLHER RUMO MAIS ADEQUADO ÀS COMPETÊNCIAS E APETÊNCIAS DO CLIENTE	SABER ACOLHER SABER ESCUTAR INSPIRAR CONFIANÇA AMIGO
AJUDA NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DE NATUREZA PSICOLÓGICA	BOM OUVINTE TOLERANTE COMPREENSIVO DIZ COISA CERTA NA HORA EM QUE É NECESSÁRIO
AJUDA PSICOLÓGICA EM SITUAÇÕES DE RUPTURA	BOM OUVINTE ASSERTIVO INTELIGENTE CAPACIDADE DE SE COLOCAR NO LUGAR DO OUTRO EMPATIA
ACÇÃO DE UMA PESSOA EXTERIOR AO PROBLEMA	SABER OUVIR
TRAZER EQUILÍBRIO	IMPARCIAL SABER ANALISAR O QUE OUIVE
TRAZER RACIONALIDADE A RESOLUÇÃO DO PROBLEMA	BOM SENSO SENTIDO DE JUSTIÇA NÃO JULGAR CRIAR UM AMBIENTE DE CONFIANÇA CONFIDÊNCIA TRANSMITIR AS SUAS IDEIAS DE FORMA CLARA CALMA SEGURA
APOIO NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	NEUTRA
AJUDA NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	OLHAR PARA OS PROBLEMAS DE FORA BOM OUVINTE TRANSMITIR SEGURANÇA
APOIO DADO POR UMA TERCEIRA PESSOA	BOM OUVINTE
EQUILIBRAR UMA RELAÇÃO	MUITO OBSERVADOR MODERADOR PESSOA CONSCIENTE
FORMA DE INFLUENIR DECISÕES	SABER OUVIR
FORMA DE ALTERAR PENSAMENTOS DE OUTRA PESSOA	
TOTAL DE RESPOSTAS	TOTAL DE RESPOSTAS

Categorias identificadas nas respostas do
grupo A á primeira questão

GRUPO A - PSICÓLOGOS

RESPOSTAS PRIMEIRA QUESTÃO - ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO	SUBCATEGORIAS	CATEGORIA
TÉCNICA DE INTERVENÇÃO		T É C N I C A
TÉCNICA PSICOLÓGICA		
TÉCNICA VISA O EQUILÍBRIO		
REFORMULAÇÃO DE PROBLEMÁTICAS		
REFORMULAÇÃO DOS PROJECTOS DOS SUJEITOS		
AVALIAR PROBLEMA		
ADEQUAR AS ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO		
PRAXIS EXERCIDA POR UMA PESSOA COM COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS		
IDENTIFICAR VULNERABILIDADES PSICOLÓGICAS		
ORIENTADO POR DIVERSOS MODELOS		
SABER OUVIR		
MINISTRADO INDIVIDUALMENTE, EM GRUPO OU AINDA FORMATO FAMILIAR		
SABER DIZER A PALAVRA/FRASE/OPINIÃO CERTA NO MOMENTO ADEQUADO		
CLARIFICAR ALGUMAS DAS QUESTÕES PROBLEMÁTICAS		
		14
PROCESSO DE AJUDA		P R O C E S S O
PROCESSO DE AJUDA PSICOLÓGICA		
PROCESSO DE MUDANÇA INTERNA		
PROCESSO QUE OCORRE ENTRE O PSICÓLOGO E O PACIENTE		
PROCESSO TERAPÉUTICO		
CONSTRUIR UM PROCESSO DE ULTRAPASSAR VULNERABILIDADES		
		6
RELAÇÃO DE AJUDA		R E L A Ç Ã O
RELAÇÃO DE AJUDA		
RELAÇÃO DE AJUDA		
RELAÇÃO TERAPÉUTICA		
RELAÇÃO TERAPÉUTICA		
		5
INTERVENÇÃO FOCALIZADA EM SITUAÇÕES PARTICULARES	ORIENTAÇÃO	I N T E R V E N Ç Ã O
INTERVENÇÃO VEICULADA POR UM TÉCNICO ESPECIALIZADO EM PSICOLOGIA		
SERVIÇO PRESTADO POR PSICÓLOGOS		
FAZER COM QUE O PACIENTE REFLECTA SOBRE OS SEUS PENSAMENTOS E ACÇÕES		
INFORMAÇÃO PROFISSIONAL		
INFORMAÇÕES ÚTEIS		
DAR FERRAMENTAS PARA QUE POSSA UTILIZÁ-LAS QUANDO AS NECESSITE		
DAR INSTRUMENTOS QUE O AJUDAM A ULTRAPASSAR AS SUAS PROBLEMÁTICAS		
ATENDIMENTO ESPECIALIZADO E ESPECÍFICO NAS ÁREAS DE ORIENTAÇÃO		
ORIENTAÇÃO		
ORIENTAÇÃO		
ORIENTAÇÃO DADA EM DETERMINADA SITUAÇÃO		
ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL		
ORIENTAÇÕES A VÁRIOS NÍVEIS		
ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO DE PESSOAS COM PROBLEMAS		
ACOMPANHAR		
ACOMPANHAR A PESSOA DE FORMA COMPREENSIVA		
ENCAMINHAMENTO		
ENCAMINHAMENTO		
ESTABELECEER OBJECTIVOS		
REFLECTIR SOBRE AS DIFICULDADES DO CLIENTE		
TOMAR UMA DECISÃO		
		22

GRUPO A - PSICÓLOGOS

AJUDA AO CLIENTE A ENCONTRAR POR SI PRÓPRIO A SOLUÇÃO	AJUDA	A J U D A
AJUDA NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS		
AJUDA PSICOLÓGICA		
AJUDAR A PESSOA A ENCONTRAR EM SI PRÓPRIA OS MEIOS INTERNOS DE RESOLUÇÃO DOS SEUS PROBLEMAS		
AJUDAR A PESSOA EM DIFICULDADE		
AJUDAR A SOLUCIONAR PROBLEMAS		
AJUDAR AS PESSOAS EM DIVERSAS ÁREAS		
AJUDAR O CLIENTE A ENCONTRAR SOLUÇÕES PARA RESOLUÇÃO DOS PRÓPRIOS PROBLEMAS/DIFICULDADES		
AJUDAR O INDIVÍDUO A ENQUADRAR-SE SOCIALMENTE E EMOCIONALMENTE		
AJUDAR O PACIENTE A CONSEGUIR UMA BOA SAÚDE PSICOLÓGICA		
AJUDAR PESSOAS COM PROBLEMAS		
AJUDAR PESSOAS COM PROBLEMAS DO FORO PSICOLÓGICO		
AJUDAR PESSOAS MOBILIZAREM OS SEUS PRÓPRIOS RECURSOS		
GUIA DE AJUDA		
APOIAR	APOIO	
APOIAR NO AUTO CONHECIMENTO		
APOIO		
APOIO EM SITUAÇÕES DE CRISE		
APOIO EM SITUAÇÕES DE DESORIENTAÇÃO		
APOIO NA COMPREENSÃO DAS POTENCIALIDADES/VALORES		
APOIO NAS FRAGILIDADES		
APOIO PSICOLÓGICO		
APOIO QUE ASSENTA EM TEORIAS, MODELOS E ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS		
		23
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS		R E S O L V E R
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS		
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS		
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS		
RESOLVER OS PROBLEMAS EXISTENTES A NÍVEL PSICOLÓGICO		
SOLUCIONAR OU MELHORAR PROBLEMAS		
ESTRATÉGIAS DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS		
ENCONTRAR E EXECUTAR AS SOLUÇÕES PARA OS SEUS PROBLEMAS		
ENCONTRAR SOLUÇÕES PARA PROBLEMAS UTILIZANDO PRÓPRIOS RECURSOS		
		9
POTENCIALIZAR AS CAPACIDADES NA PROSSECUÇÃO DOS ESTUDOS		P R O M O V E R
POTENCIALIZAR O CLIENTE		
POTENCIAR DESENVOLVIMENTO PESSOAL		
PROMOVER BEM ESTAR PSICOPEDAGÓGICO		
PROMOVER COMPETÊNCIAS		
PROMOVER O DESENVOLVIMENTO PESSOAL		
MELHOR FORMA DE ORGANIZAR AS SUAS IDEIAS		
MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DO PACIENTE		
MOBILIZAR AS COMPETÊNCIAS DO PACIENTE PARA LIDAR COM OS SEUS PROBLEMAS		
SUPERAR O MELHOR POSSÍVEL AS SUAS DIFICULDADES		
TOMADA DE CONSCIÊNCIA DAS CARACTERÍSTICAS E DESEJOS		
TORNAR O PACIENTE AUTO-SUFICIENTE NA SOLUÇÃO DO SEU PROBLEMA		
LEVAR O PACIENTE A CONHECER-SE MELHOR		
FACILITAR UMA OUTRA COMPREENSÃO DELA PRÓPRIA		
EXPRESSÃO DA SUA INDIVIDUALIDADE E CRIATIVIDADE		
PERMITIR AO CLIENTE CRESCER		
PERMITIR AO CLIENTE ENCONTRAR DENTRO DE SI A FORÇA PARA SE SUPERAR		
PERMITIR AO CLIENTE REORGANIZAR-SE		
ESTABILIZAR E EQUILIBRAR ESTRUTURALMENTE DETERMINADO SUJEITO		
ADQUIRIR CAPACIDADES PARA RESOLVER DIFICULDADES EM DIFERENTES ÁREAS		
ACTUALIZAÇÃO DAS POSSIBILIDADES DE CONSTRUÇÃO DO SEU PROJECTO EXISTENCIAL		
ABRIR UMA VIA PARA QUE CONSIGA ELE PRÓPRIO RESOLVER AS SUAS QUESTÕES		
CRIAR UM AMBIENTE DE FACILITAÇÃO		
NÃO FAZER POR ELE MAS SIM COM O CLIENTE		
FAZER ESCOLHAS QUE TRAGAM SATISFAÇÃO		
		25
		104

Categorias identificadas nas respostas do
grupo A á segunda questão

GRUPO A - PSICÓLOGOS

RESPOSTAS SEGUNDA QUESTÃO - CARACTERÍSTICAS CONSELHEIRO	SUBCATEGORIAS	CATEGORIA
BOM OUVINTE		A P A C I D A D E D E E S C U T A
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
CAPACIDADE DE ESCUTA		
CAPACIDADE DE ESCUTA		
CAPACIDADE DE ESCUTA ACTIVA		
CAPACIDADE DE OUVIR		
FACILIDADE DE ESCUTA		
OUVINTE ACTIVO		
SABER OUVIR		
SABER OUVIR		
SABER OUVIR		
SABER OUVIR		
SABER OUVIR		
SABER OUVIR		
16		
COMPREENDER O OUTRO	COMPREENSIVO	C O M P R E E N S I V O E
COMPREENDER PROFUNDAMENTE A PESSOA		
COMPREENSÃO		
COMPREENSÃO		
COMPREENSÃO		
COMPREENSÃO		
COMPREENSÃO		
COMPREENSIVO		
COMPREENSIVO		
POSTURA DE COMPREENSÃO		
DISPONIBILIDADE PESSOAL	DISPONÍVEL	D I S P O N Í V E L
DISPONIBILIDADE		
DISPONIBILIDADE		
DISPONIBILIDADE		
DISPONIBILIDADE		
DISPONIBILIDADE INTERIOR		
DISPONÍVEL		
DISPONÍVEL		
DISPONÍVEL		
DISPONÍVEL		
ABERTURA AO OUTRO		
ATENTO		
ATENTO		
23		
IMPARCIAL		N E U T R A L
IMPARCIAL		
IMPARCIALIDADE		
NEUTRALIDADE		
NEUTRO		
NEUTRO		
INSENSATO		
NÃO EMITIR JUÍZOS DE VALOR		
NÃO FAZER JUÍZOS DE VALOR		
NÃO FAZER JUÍZOS DE VALOR		
NÃO FAZER JULGAMENTOS		
NÃO MANIFESTAÇÃO DE JUÍZOS DE VALOR		
NÃO UTILIZA JUÍZOS DE VALOR		
NÃO PRECONCEITUOSO		
SEM JUÍZOS DE VALOR		
SEM PRECONCEITOS		
CAPAZ DE SE DISTANCIAR DOS PROBLEMAS DOS SEUS CLIENTES		
17		

GRUPO A - PSICÓLOGOS

EMPATIA		E M P A T I A	
EMPATIA			
EMPATIA			
EMPATIA			
EMPATIA			
EMPATIA			
EMPATIA			
EMPATIA			
EMPATIA			
EMPÁTICO			
EMPÁTICO			
EMPÁTICO			
EMPÁTICO			
EMPÁTICO			
EMPÁTICO			
EMPÁTICO			
EMPÁTICO			
COLOCAR-SE NO LUGAR DO OUTRO			
QUALIDADES EMPÁTICAS			
CAPACIDADE DE EMPATIA			
CAPACIDADE DE SE COLOCAR NO LUGAR DO OUTRO			
22			
BOA PREPARAÇÃO	FORMAÇÃO	P R O F I S S I O N A L I S M O	
BOM CONHECIMENTO DOS PROBLEMAS EM QUE INTERVEM			
CAPACIDADE TÉCNICA			
CONHECEDOR DE UMA TEORIA			
DOMINAR O MODELO TEÓRICO COM QUE TRABALHA			
RIGOROSO DO PONTO DE VISTA CIENTÍFICO E TÉCNICO			
BOA FORMAÇÃO			
SABEDORIA			
SÓLIDA FORMAÇÃO ACADÉMICA E CIENTÍFICA			
BEM INFORMADO			
TER PREPARAÇÃO			
TER EXPERIÊNCIA E CONTACTO COM VÁRIAS REALIDADES E ALTERNATIVAS DE LER O MUNDO			
PROFISSIONAL	PROFISSIONAL		
PROFISSIONAL			
RESPONSABILIDADE			
RESPONSÁVEL			
CREDÍVEL			
COMPETENTE			
CONFIANTE			
CONFIDENTE			
SEGURANÇA	SEGURO		
ASSERTIVO			
ASSERTIVO			
PERSONALIDADE			
POSTURA			
BOA POSTURA			
26			
BOM SENSO		B O M S E N S O	
BOM SENSO			
BOM SENSO			
BOM SENSO			
FLEXIBILIDADE MENTAL			
CURIOSIDADE INTELLECTUAL			
INTELIGENTE			
BOA MEMÓRIA			
LUCIDEZ			
JUÍZO PRÁTICO			
JUÍZO PRÁTICO			
CAPACIDADE DE DISCERNIMENTO			
CAPACIDADE DE DISCERNIMENTO			
INTUIÇÃO			
PERSPICÁCIA			
PERSPICAZ			
PERSPICAZ			
CAPACIDADE DE CONTENÇÃO			
18			

GRUPO A - PSICÓLOGOS

SENSIBILIDADE	SENSÍVEL	H U M A N I S T A
SENSIBILIDADE		
SENSÍVEL		
ALTRUISMO		
AFFECTUOSO		
COMPAIXÃO		
HUMANISTA		
MEIGA		
ANIMADOR		
SIMPÁTICA		
OLHAR POSITIVO E INCONDICIONAL PARA O CLIENTE		
NÃO SE SOBREPOR		
PROMOVER AUTONOMIA		
ESTIMULAR O SUJEITO A FAZER POR SI		
ACESSÍVEL		
CAPACIDADE DE CRIAR UM AMBIENTE FACILITADOR		
HUMILDE	HUMILDE	
HUMILDE		
HUMILDADE		
TOLERANTE	TOLERANTE	
NÃO SER RÍGIDO		
FLEXÍVEL		
ACEITAR O OUTRO COMO ELE É		
NÃO CRITICAR		
NÃO CENSURAR		
DAR ESPAÇO		
DAR LIBERDADE		
DAR TEMPO		
NÃO MANIPULAR		
NÃO DEVE DAR CONSELHOS		
CONHECER A FUNDO O SUJEITO	INTERESSE PELA PESSOA	
CONHECER FUNDO PROBLEMÁTICA DO SUJEITO		
INTERESSE GENUÍNO PELOS OUTROS		
RESPEITADOR		
UM PROFUNDO RESPEITO DA PESSOA		
PRÓXIMO DAS PESSOAS		
HONESTA	HONESTO	
HONESTO		
SINCERA		
AUTÊNTICO		
CALMO	CALMO	
SERENIDADE		
PONDERADO	PONDERADO	
PRUDENTE		

GRUPO A - PSICÓLOGOS

CONGRUENTE		C O N H E C I M E N T O P R Ó P R I O
CONGRUENTE		
CONHECEDOR DO PRÓPRIO FUNCIONAMENTO PSICOLÓGICO		
CONSCIÊNCIA DAS SUAS INCONGRUÊNCIAS		
CUIDAR DE SI		
BOM CONHECIMENTO DE SI PRÓPRIO		
APERCEBER-SE DE POSSÍVEIS INTERFERÊNCIAS PESSOAIS NA RELAÇÃO TERAPÉUTICA		
ESTÁVEL EMOCIONALMENTE		
MANTER SAÚDE MENTAL		
RIGOROSO CONSTRUTOR DE SI MESMO		
DESCENTRAR-SE DE SI PRÓPRIO E DO SEU QUADRO INTERNO DE REFERÊNCIAS	11	
COMUNICATIVO		C O M U N I C A Ç Ã O
BOM COMUNICADOR		
FACILIDADE DE COMUNICAÇÃO		
FALAR NA ALTURA CERTA		
		4
CAPACIDADE DE INTER-RELAÇÕES PESSOAIS		C A P A C I D A D E D E E N T R A R E M R E L A Ç Ã O
MOTIVAÇÃO PARA A AJUDA PSICOLÓGICA		
CAPACIDADE DE RELACIONAMENTO INTERPESSOAL		
CAPACIDADE DE INTER AJUDA		
BOM ENTROSAMENTO		
RIGOROSO CONSTRUTOR DA PARTICULARIDADE DA RELAÇÃO		
		6
ENQUADRAMENTO ÉTICO-DEONTOLÓGICO		É T I C A
ÉTICA PROFISSIONAL		
PERCEBER OS SEUS PRÓPRIOS LIMITES DE INTERVENÇÃO		
PESSOA ÍNTEGRA		
CARÁCTER SÃO		
		5
		192

Categorias identificadas nas respostas do
grupo B á primeira questão

GRUPOS B - OUTROS LICENCIADOS

RESPOSTAS PRIMEIRA QUESTÃO - ACDNSLHAMENTO PSICOLÓGICO	SUBCATEGORIA	CATEGORIA		
AJUDA	AJUDA	A J U D A		
AJUDA ATRAVÉS DE CONVERSA				
AJUDA CLÍNICA				
AJUDA MÉDICA				
AJUDA NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS				
AJUDA NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DE NATUREZA PSICOLÓGICA				
AJUDA NAS DIVERSAS SITUAÇÕES DE VIDA				
AJUDA PARA AS PESSOAS COM DIFICULDADE EM ENFRENTAR REALIDADE				
AJUDA PARA AS PESSOAS ENCONTRAREM O SEU CAMINHO				
AJUDA PARA ORIENTAR				
AJUDA PSICOLÓGICA EM SITUAÇÕES DE RUPTURA				
AJUDAR				
AJUDAR				
AJUDAR AS PESSOAS				
AJUDAR INTERPRETAR ACTOS E PENSAMENTOS				
DAR AJUDA A ALGUÉM				
AJUDAR SOLUCIONAR PROBLEMAS				
APOIAR			APOIO	
APOIAR A PESSOA				
APOIAR INDIVÍDUOS OU GRUPOS COM DIFICULDADES				
APOIO A PESSOAS EM CRISE				
APOIO DADO POR UMA TERCEIRA PESSOA				
APOIO NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS				
APOIO PROFISSIONAL				
APOIO PROFISSIONAL				
TIPO DE APOIO				
FORMA DE APOIAR				
AUXILIAR NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS				
AUXÍLIO AO NÍVEL DE INTERPRETAÇÃO DOS SENTIMENTOS				
		29		
ORIENTAÇÃO	ORIENTAÇÃO	I N T E R V E N Ç ÃO		
ORIENTAÇÃO				
ORIENTAÇÃO DA PESSOA				
ORIENTAÇÕES				
ORIENTAÇÕES FORNECIDAS POR PESSOA COM CONHECIMENTOS EM PSICOLOGIA				
ORIENTAR				
ORIENTAR				
ORIENTAR				
ORIENTAR NO BOM CAMINHO				
FORMA DE INFLUENCIAR DECISÕES				
FORMA DE ALTERAR PENSAMENTOS DE OUTRA PESSOA				
ACOMPANHAMENTO DE DIFERENTES ESTADOS EMOTIVOS				
ACOMPANHAMENTO DE FORO PSICOLÓGICO				
ACOMPANHAMENTO PRESTADO POR UM PROFISSIONAL				
SERVIÇO PRESTADO POR PSICÓLOGOS	ATENIMENTO			
SERVIÇO PRESTADO POR TÉCNICO ESPECIALIZADO				
ACTO DE ACONSELHAR				
ACTO DE AUXILIAR				
ACTO DE OUVIR				
TRATAR				
TRATAR DETERMINADO PROBLEMA DO FORO PSICOLÓGICO				
EQUILIBRAR UMA RELAÇÃO				
GESTÃO DAS RELAÇÕES PESSOAIS E INTERPESSOAIS				
TAREFA DELICADA				
PREVENTIVO				
TERAPÉUTICO				
TERAPIA COM OU SEM QUÍMICOS				
FAZER O DESPISTE				
ATENIMENTO ESPECIALIZADO EM SITUAÇÕES DE CRISE				
ACÇÃO DE UMA PESSOA EXTERIOR AO PROBLEMA				
				30

PROMOVER O BEM ESTAR PSICOLÓGICO		P R O M O V E R
SUPERAR AS DIFICULDADES		
SUPERAR AS DIFICULDADES SOBRETUDO RELACIONADAS COM OS SENTIMENTOS		
AUMENTAR A AUTO-ESTIMA		
ESCOLHER RUMO MAIS ADEQUADO ÀS COMPETÊNCIAS E APETÊNCIAS DO CLIENTE		
ATINGIR ESTABILIDADE EMOCIONAL		
PERMITE CIMENTAR A CONFIANÇA DA PESSOA		
TRANSMITIR SENTIMENTOS POSITIVOS		
FORÇA PARA SEGUIR EM FRENTE		
LEVAR CLIENTE A SEGUIR MELHOR CAMINHO		
DAR TOTAL LIBERDADE DE PENSAMENTO AO DOENTE		
CONSTRUIR UM NOVO SENTIDO		
TENTAR CHEGAR MELHOR RUMO		
FORMA HARMONIOSA DE REESTRUTURAR E CONSCIENCIALIZAR O DOENTE DAS SUAS FRUSTAÇÕES E LIMITAÇÕES		
TRAZER EQUILÍBRIO	19	
TRAZER RACIONALIDADE A RESOLUÇÃO DO PROBLEMA		
ENSINAR DOENTE A GERIR SUAS EMOÇÕES DE FORMA EQUILIBRADA		
INTERIORIZAÇÃO DOS PROBLEMAS		
COMEÇAR VER O PROBLEMA COM OUTROS OLHOS		
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS		R E S O L V E R
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS		
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS		
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DE INDOLE PESSOAL		
RESOLUÇÃO PROBLEMAS		
RESOLVER OS PROBLEMAS OU SITUAÇÕES DE SOFRIMENTO PSICOLÓGICO		
RESOLVER PROBLEMAS		
RESOLVER PROBLEMAS		
RESOLUÇÃO DE CONFLITOS		9
DAR OPINIÃO/SUGESTÕES		CONSELHO
INFORMAR		
EMISSÃO DE UMA OPINIAO PESSOAL OU PROFISSIONAL		
CONSELHO A QUE SE RECORRE NUMA SITUAÇÃO COMPLICADA		
SUGESTÕES DADAS POR UM PSICOLOGO FACE AOS PROBLEMAS EXPOSTOS PELO CLIENTE	5	
COMPREENDER		COMPREENSÃO
COMPREENDER		
ENTENDER OS BLOQUEIOS OU PREOCUPAÇÕES DO CLIENTE		
TÉCNICA DA ÁREA DA PSICOLOGIA		TÉCNICA
INTERPRETAR VÁRIOS ACONTECIMENTOS		
SABER OUVIR		
ANAMNESE		
DIAGNÓSTICO		
AValiação	6	
RELAÇÃO EMPÁTICA		RELAÇÃO
ESPAÇO DE DIALOGO		
		2
		103

**Categorias identificadas nas respostas do
grupo B á segunda questão**

GRUPOS B - OUTROS LICENCIADOS

RESPOSTAS SEGUNDA QUESTÃO - CARACTERÍSTICAS CONSELHEIRO	SUBCATEGORIA	CATEGORIA
BOM OUVINTE		C A P A C I D A D E D E E S C U T A
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
BOM OUVINTE		
SABER ESCUTAR		
SABER ESCUTAR		
SABER ESCUTAR		
SABER ESCUTAR		
SABER OUVIR		
SABER OUVIR		
SABER OUVIR		
SABER OUVIR		
SABER OUVIR		
SABER OUVIR		
SABER OUVIR		
SABER OUVIR		
EXCELENTE OUVINTE		
30		
COMPREENSAO		C O M P R E E N S Ã O
COMPREENSIVA		
COMPREENSIVO		
COMPREENSIVO		
COMPREENSIVO		
COMPREENSIVO		
FORTE CAPACIDADE DE COMPREENSAO		
7		
EMPATIA		E M P A T I A
EMPATIA		
EMPATIA		
EMPATIA		
EMPÁTICO		
EMPÁTICO		
CAPACIDADE DE SE COLOCAR NO LUGAR DO OUTRO		
7		
IMPARCIAL		N E U T R A L
NEUTRA		
IMPARCIAL		
ISENTO		
NÃO SER PRECONCEITUOSO		
NÃO JULGAR		
NÃO JULGAR		
NÃO EMITE JULGAMENTOS		
NÃO EMITA JUÍZOS DE VALOR		
9		
BOM SENSO		B O M S E N S O
BOM SENSO		
BOM SENSO		
BOM SENSO		
BOM SENSO		
BOM SENSO COMUM		
SENTIDO DE JUSTICA		
JUSTO		
AGIR RACIONALMENTE		
INTELIGENTE		
MODERADOR		
PESSOA CONSCIENTE		
12		

SENSIBILIDADE		
SENSIBILIDADE		
AMIGO		
AMIGO		
AMIGO		
ATENCIOSO		
ATENCIOSO		
BONDOSA		
PRESTÁVEL		
DEDICADO		
SOLIDÁRIA		
BOM INTERIOR		
SABER ACOLHER		
PROPORCIONAR AMBIENTE AFÁVEL		
TOLERANTE	TOLERANTE	
TOLERANTE		
TOLERANTE		
CAPACIDADE DE ACEITAR O OUTRO		
RESPEITAR OPINIÃO DO OUTRO		
NÃO CRÍTICA		
NÃO DEVE DAR CONSELHOS		
NÃO IMPOR OS CONSELHOS		
OPEN MIND	PACIENTE	
DAR ESPAÇO DOENTE PARA CHEGAR ÀS PRÓPRIAS CONCLUSÕES		
PACIENTE		
PACIENTE		
PACIENTE		
PACIENTE		
PACIÊNCIA		
CALMA	CALMO	
CALMO		
CALMO		
CALMO		
CALMO		
CALMO		
CALMO		
PONDERADA	PONDERADO	
PONDERADA		
PONDERADO		
PONDERADO		
SENSATA		
SENSATO		
HONESTO	SINCERO	
SINCERIDADE		
SINCERIDADE		
SINCERO		
SINCERO		
VERDADEIRO		
PESSOA POSITIVA	SIMPÁTICO	
POSITIVISMO		
SIMPÁTICO		
SIMPÁTICO		
SIMPÁTICO		
BOA DISPOSIÇÃO		
HUMOR OPORTUNO		
INTERESSE PELA PESSOA	INTERESSE PELA PESSOA	
PREOCUPAÇÃO PARA COM OS OUTROS		
INTERESSE PELO PROBLEMA SENTIDO/OBSERVADO		
INTERESSE PELOS PROBLEMAS DA PESSOA		
FEELING		
CONHECEDOR DA NATUREZA HUMANA		
MUITO OBSERVADOR		
ATENTO ÀS CARACTERÍSTICAS DAS PESSOAS		

H
U
M
A
N
I
S
T
A

PROFISSIONAL	PROFISSIONAL	P R O F I S S I O N A L I S M O
PROFISSIONALISMO		
PROFISSIONALISMO		
PROFISSIONALISMO		
RESPONSÁVEL	RESPONSÁVEL	
RESPONSÁVEL		
RESPONSABILIDADE		
ASSERTIVO	ASSERTIVO	
FIRME		
FIRME NAS DECISÕES		
FIRMEZA NA POSTURA		
PERSUASIVO		
CAPACIDADE DE MOTIVAR QUEM O PROCURA		
CONHECIMENTO TÉCNICO	FORMAÇÃO	
CONHECIMENTO TÉCNICO		
CONHECIMENTOS NA ÁREA DA PSICOLOGIA		
CONHECIMENTOS TEÓRICOS		
NECESSARIAS HABILITAÇÕES ACADÊMICAS		
BOM NÍVEL E CONHECIMENTOS GERAIS		
SABER ANALISAR O QUE OUVI		
CONFIANTE	CONFIANTE	
CONFIANÇA MÚTUA		
INSPIRAR CONFIANÇA		
INSPIRAR CONFIANÇA		
CRIAR UM AMBIENTE DE CONFIANÇA		
CONFIDÊNCIA		
FIGNEDIGNO		
TRANSMITIR CONFIANÇA		
TRANSMITIR SEGURANÇA		
SEGURA		
SEGURO		
MAIS EXPERIENTE	MATURIDADE	
MATURIDADE		
EXPERIÊNCIA		
REALISTA	OBJECTIVO	
OBJECTIVIDADE		
ESPÍRITO CRÍTICO		
CRÍTICO		
AGITAR A CONSCIÊNCIA		
OLHAR OS PROBLEMAS DE FORA		
CAPACIDADE DE TOCAR NA FERIDA	41	
EXPLANAR AS IDEIAS DE FORMA CLARA E CONCISA	CAPACIDADE DE COMUNICAÇÃO	
DECIFRAR PALAVRAS		
DAR RESPOSTAS CLARAS ÀS DÚVIDAS		
ADEQUAÇÃO DO SEU TOM E DISCURSO		
DIZ COISA CERTA NA HORA EM QUE É NECESSÁRIO		
CONSEGUIR INTERPRETAR MEIAS PALAVRAS		
VERSÁTIL		
CLAREZA		
CLARO		
COMUNICATIVA		
TRANSMITIR AS SUAS IDEIAS DE FORMA CLARA		
TRANSMITIR CONCLUSÕES DE FORMA CLARA E CONCISA		
USAR PALAVRAS CERTAS	13	
CAPACIDADE DE ORIENTAR	CAPACIDADE DE ORIENTAR	
ORIENTADOR		
ORIENTAR		
CAPACIDADE DE ACONSELHAR		
ENSINAR APROFUNDAR SENTIMENTOS E EMOÇÕES		
INTERPRETAR	6	
		189