

16TH CONGRESS OF THE EUROPEAN ASSOCIATION FOR PSYCHOTHERAPY: MEANINGS OF HAPPINESS AND PSYCHOTHERAPY

A experiência de Grupos de Encontro, auto-estima e bem-estar subjectivo

Nunes, O.; Brites, R; Hipólito, J.; Pires, M.; Pires, P., Laneiro, T.

5 JULHO 2009 Lisboa

Resumo: Os Grupos de Encontro, desenvolvidos por Carl Rogers desde os anos 40 e há mais de 20 anos em Portugal por João Hipólito e colaboradores, têm como objectivo proporcionar uma vivência de encontro básico, descrita por Rogers como um processo que potencialmente “acentua o crescimento pessoal e o desenvolvimento e aperfeiçoamento da comunicação e relações interpessoais, através de um processo experiencial” (1970/1986, p. 16). A vivência do grupo, pela experiência de autenticidade no relacionamento com os outros, proporciona aos participantes a oportunidade de desenvolverem as suas competências comunicacionais num ambiente protegido, confidencial e seguro. Neste processo a pessoa poderá conhecer-se melhor, promovendo a sua auto-aceitação e a diminuição da incongruência interna. Com base nestes pressupostos, levantamos a hipótese de que a diminuição da incongruência interna pessoal resultará num aumento dos valores de auto-estima e do bem-estar percebido, avaliados quantitativamente através da escala de auto-estima SERTHUAL (Tap, Hipólito e UAL, 2006) (desenvolvida a partir da Escala de Auto Estima de Rogers E.A.E. e da Nova Escala de Auto-Estima de Toulouse - N.E.T.A.E.), e da escala de bem-estar subjectivo (Ribeiro, ----) , aplicadas aos participantes dos diversos Grupos de Encontro promovidos pela Associação Portuguesa de Psicoterapia Centrada na Pessoa e Counselling ao longo dos anos.

Os resultados esperados pretendem salientar a importância terapêutica das experiências intensivas de desenvolvimento pessoal na consciência individual e no bem-estar consigo mesmo. Ainda que não substituíveis face ao processo psicoterapêutico individual, podem ser complementares e enriquecedoras do mesmo proporcionando o contacto com o outro de forma única e particular, e uma nova forma de estar e se relacionar noutros contextos relacionais.