

Congruência e Autenticidade

Paula Mora Roriz¹

Resumo

Neste estudo pretendemos aprofundar o conceito *congruência*, um dos pilares da relação terapêutica na Abordagem Centrada na Pessoa, de Carl Rogers, comparando-o com o termo *autenticidade*.

Para além do estudo etimológico de ambos os termos, interessou-nos aprofundar as fontes de inspiração de *congruência*, bem como definir semelhanças e diferenças entre conceitos de outros autores.

Por fim foi aprofundado o conceito *congruência* segundo Rogers e a Abordagem Centrada na Pessoa bem como a sua utilização na Teoria da Personalidade, Biografia e Relação de Ajuda.

Palavras-chave: autenticidade, coerência, congruência, relação terapêutica

Abstract

The present article intends to deepen the concept *congruence*, a mainstay of therapeutic relationship in Person Centered Approach of Carl Rogers and comparing it with authenticity

Besides the etymological study of both terms, we were interested about its sources of inspiration and similarities and differences between other author's concepts.

Finally we studied *congruence* according Rogers and Person Centered Approach, as well as its application in Relationship Help.

Keywords: authenticity, consistency, congruence, therapeutic relationship

1. Introdução

Neste estudo pretendemos aprofundar o conceito *congruência* bem como o conceito *autenticidade*. Vamos começar por estudar a raiz etimoló-

¹ Mestranda em Psicologia na UAL.

gica dos dois termos assim como algumas definições usadas em linguagem comum, iniciando assim um fio condutor de referências e significados.

Efectuamos também uma pesquisa bibliográfica buscando as fontes de possível inspiração para Carl Rogers, segundo uma abordagem comparativa e crítica entre as diferenças e semelhanças da utilização do conceito *congruência* em Rogers, ou de conceitos semelhantes em Kierkegaard, Otto Rank e Heidegger; por fim, centramos o nosso estudo em Carl Rogers e na importância de *congruência*, na sua história de vida, teoria da personalidade, e finalmente na Relação de Ajuda.

2. Congruência – Etimologia

O conceito *Congruência* vem do latim *Congruentia* que significa *concordar com, estar em concordância* (Machado, 1981). Da mesma forma, *ser congruente* significa *ser coerente* ou *côngruo* (Larrousse, 1980), estar em harmonia (Wikcionário, 2009). O mesmo termo é usado em Geometria quando é possível sobrepor duas figuras de modo a que correspondam ponto a ponto. Diz-se então que estas figuras são congruentes (Tojo, 2006).

Algumas pessoas que questionámos sobre o significado de congruência apontaram as interpretações: “Quando duas coisas estão de acordo”, “Uma espécie de coerência”, “Quando não existe contradição”. Se procurarmos a constante invariável nestas afirmações, será talvez *verdade de facto*.

Neste ponto poderemos pensar se existe diferença entre “ser congruente” e “estar congruente”. Embora tenhamos encontrado as duas utilizações de forma que nos pareceu indiscriminada, pensamos não ser de facto a mesma coisa. Os verbos Ser e Estar, gramaticalmente, são ambos considerados Verbos de Ligação, sendo no entanto classificados de acordo com o seu estado e qualidade de forma diferente. Assim, Ser é um verbo Permanente enquanto que Estar é Passageiro (Garcia, s.d.). Pensando então que Ser congruente dará um carácter de permanência, e sendo o homem um Ser em constante mutação e criação, pensamos ser mais correcto usar o termo Estar Congruente. Pensemos na congruência como um modo de estar, situado, transitório.

O significado do conceito congruência pressupõe uma relação entre ideias ou acontecimentos, podemos estar congruentes com esta ou aquela ideia, mas esta relação entre eu e o não-eu também pode ser entre mim e

mim, ou seja, podemos achar que existe congruência entre aquilo que eu sinto e a ideia que tenho de mim. Neste caso *estar congruente* significará *estar congruente consigo próprio* ou *concordância interna*. Poderemos então concluir que a congruência interna provem de um processo de auto-enfrentamento seguido de auto-aceitação, ao passo que o estado de incongruência advém de um conflito interno, mesmo que conscientemente não manifesto.

3. Autenticidade – Etimologia

A palavra “autêntico” deriva do grego *authentikós*, que significa *original* ou *genuíno*. Implica que determinada coisa seja verdadeira e não uma imitação ou cópia. O conceito *Autenticidade* significa a *qualidade do que é autêntico* (Figueiredo, 2009), *genuidade, de credibilidade indiscutível, sem imitação, única* (The Free Dictionary, 2009).

Então poderemos perceber que essa qualidade de se ser Autentico, ou melhor, que a condição de alguém ser Autentico, está associada à condição de se ser único. A definição “sem imitação” reforça isso mesmo, pois quem se assume como único e portanto diferente não poderá recorrer a qualquer tipo de imitação, sem prejudicar a sua própria Autenticidade.

E mais ainda, encontrámos igualmente a definição que caracteriza a Autenticidade como “a certeza absoluta de que um objecto (em análise) provém das fontes anunciadas e que não foi alvo de mutações ao longo de um processo (Wikipédia, s.d.). Fala-se portanto de algo que é original ou igual a si próprio, algo que não foi alterado por influências exteriores, algo que permanece ou representa uma constante.

Inclusivamente, para o Direito a Autenticidade do mesmo está na busca da valorização humana (Soares, 2009). Ora em nosso entender valorizar o homem é respeitá-lo na sua integridade de ser único e livre. O valor de cada homem é ser ele próprio.

Perante estas definições poderemos então concluir que Ser Autentico será o mesmo que Ser Único, pois será respeitando a nossa condição de sermos únicos, que conseguiremos ser quem somos.

No entanto esta condição, é um devir. Buscamos essa verdade em cada momento mas ela não É sempre em nós. Sermos únicos ou autênticos pressupõe uma ausência de influências exteriores, a nível de ideias, con-



vicções, quando se afastam da nossa verdade. Mas como saber sempre, em cada momento qual a nossa verdade? Como não esquecer o que nos *faz correr*?

Pensamos então, que poderemos ir mantendo alguma congruência entre a nossa acção e o nosso sentir, mas muito dificilmente seremos sempre autênticos.

4. Semelhanças vs Diferenças

Enquanto o significado do conceito congruência pressupõe uma relação entre ideias ou coisas, podemos estar congruentes com esta ou aquela ideia, ou seja, pode pressupor uma relação entre o Eu e o fora do Eu, o conceito de Autenticidade está relacionado com uma relação de mim para mim.

Não nos parece, no entanto que Autenticidade não possa tocar a Congruência, pois se congruência poderá igualmente relacionar-se com a harmonia entre o que sinto e a ideia que tenho de mim, e se essa ideia é criada pelas condições de valor criadas pelo exterior, então, neste ponto assemelha-se à Autenticidade como estado de respeito pela nossa condição de sermos quem somos e diferentes de qualquer outro.

Pensamos então que o mais acertado será dizer que me mantenho congruente ou não, nesta ou naquela relação com o outro, mantendo-me honesto e íntegro naquilo que expresso; sou autêntico na minha existência, e essa autenticidade surge no que expresso, reside na intencionalidade que trago em mim como procura de significância. A congruência representa algo sempre em construção, visando o que prevalece, a minha autenticidade. Assim, se em dado momento eu sou raiva e a expresso, eu estou congruente, mas para ser autêntico terei de conhecer quem eu sou com raiva e qual a direcção que esta leva.

Ambos, autenticidade e congruência provêm de um processo de auto-enfrentamento seguido de auto-aceitação.

5. Autenticidade – Plenitude Ética de Existir – Relação espontânea

Carl Rogers inspirou-se no termo “relação espontânea” usado por Otto Rank referindo-se à relação terapêutica, para criar o conceito de Congruência, adaptado à sua Abordagem Centrada na Pessoa (Meireles, 2002). Em contrapartida, segundo Guimarães Lopes (2006) o conceito *congruência* utilizado por Rogers encontra paralelo com o termo *autenticidade* em Heidegger e *plenitude ética de existir* em Kierkegaard.

Embora abordemos aqui a influência em *Congruência* dos três autores, daremos principalmente atenção aos dois últimos, por nos parecer terem tido uma influência mais relevante em Rogers e na Congruência.

5.1. Otto Rank

Em relação a Otto Rank, dizia Rogers que o que mais o interessou não foi a sua teoria mas a sua terapia (Meireles, 2002). Otto Rank, dissidente do movimento psicanalítico, emigrou para os EUA onde teve grande influência, através de uma nova perspectiva que valorizava a relação espontânea entre terapeuta e cliente, assim como a potencialização da criatividade (Lisboa da Fonseca, s.d.). Assim sendo, um dos aspectos marcantes da terapia relacional de Rank assentava na ideia de que “determinado tipo de relação é curativa por ele mesma” (Dorfman, 2004, p. 240). Esta descrença em relação à aplicação de técnicas e a valorização da relação imediata entre terapeuta e cliente, como meio de potencialização terapêutica, teve grande influência na psicologia humanista norte americana e em Rogers em particular (Fonseca, s.d.).

Assim sendo, Rogers influencia-se em *espontaneidade*. Uma relação espontânea, como defendia Rank, era uma relação verdadeira e natural, uma relação sem máscaras. Foi esta qualidade de ser genuíno que interessou Rogers, e tal como Rank, considerou mais importante do que a aplicação correcta de uma técnica, a espontaneidade ou congruência da relação terapêutica.

5.2. Kierkegaard

Um dos postulados mais importantes de Rogers, *Ser o que realmente se É*, implica *Tornar-se Pessoa*, conhecer-se e aceitar-se ou seja, *estar congruente*. Para Rogers ser-se pessoa é um processo. Ora para este encontro

connosco próprios o caminho é aceitar a nossa experiência, pois aceitarmos a nossa verdade, a nossa experiência tal como ela é sentida, é aceitarmo-nos a nós próprios.

Em paralelo Kierkegaard fala-nos que o sentido da existência humana é assumir a tarefa de ser colaborador do projecto de Deus, assumindo o objectivo e a responsabilidade de o concretizar (Almeida, 2007). Então, esse dever ético, esse compromisso tem um nome, cumprirmos a nossa *Vocatio, escolhermo-nos a nós próprios (Escolha-de-si)*. E desde que os meus actos sejam tomados de acordo com a Escolha-de-mim, são autênticos (Lopes, 2006). Existir é concretizar escolhas éticas. É neste processo que o pensador existencial entra em relação com o objecto da sua experiência, apropria-se e existe (Kierkegaard, 1993, cit. por Almeida, 2007).

Ou seja, Kierkegaard ao apropriar-se da sua própria experiência, aumenta o seu campo existencial. E como existente ele está sempre um devir. No entanto, embora o conceito de congruência pareça surgir em ambos os autores, implícito num e explícito noutro, parece-nos existir uma diferença de fundo.

Embora ambos nos falem da importância de estarmos íntegros na nossa experiência, sendo a experiência e crescendo com ela, enquanto para Rogers a congruência é alcançada através da aceitação da experiência sem que existam juízos de valor em relação à mesma, sendo que a mudança surgirá após esta aceitação; para Kierkegaard o mesmo estado é alcançado através de uma escolha ética, a verdade está na subjectividade, ou seja a minha verdade está na intencionalidade da minha acção (Zengo, 2009). Ou seja, parece-nos que o primeiro movimento será a escolha de determinado valor e que a congruência existe quando a acção se enquadra dentro dos parâmetros da escolha prévia.

Assim, para Rogers será: Eu sou o que sou, dentro das circunstâncias; para Kierkegaard: Eu sou o que Escolho ser.

5.3. Heidegger

Em contrapartida, o conceito de autenticidade foi introduzido por Martin Heidegger, representando a busca de si mesmo, de se ser humano, diferente do outro, dos animais e das coisas (Olson, 1970). Ora essa busca ou esse projecto que o homem cria para si próprio é o sentido do ser, o *Dasein* ou o ser-no-mundo, o ser-em-relação. Quando a relação ser-mundo é superficial, despersonalizada, baseada no supérfluo e não no essencial, surge a inauten-

ticidade. O homem dissolve-se nos grupos, padronizando-se, perdendo a sua individualidade de ser único. Segundo Heidegger um ser inautêntico representa um estado de decadência (Heidegger, 2006).

Este conceito em Heidegger, embora semelhante, parece-nos ser igualmente mais abrangente do que em Rogers. Heidegger considera que a autenticidade se relaciona com uma presença plena no mundo relacional, onde a experiência é vivida sem apego à superficialidade e à massificação do pensamento mas com a intencionalidade e intensidade de quem sabe que se constrói existindo. O homem autêntico sabe que estar-no-mundo significa ter consciência de si e do outro; e como humano que é busca os seus próprios valores inerentes à condição de ser homem.

Quando se é inautêntico, porque padronizamos as nossas opiniões, para sermos aceites, combatermos a solidão, sentirmo-nos integrados, afastamo-nos de nós próprios; tal como, segundo Rogers ficamos incongruentes quando rejeitamos a nossa experiência para integrarmos as condições de valor que nos são alheias.

Embora nos pareça evidente a influência do pensamento de Kierkegaard e de Heidegger em Rogers, o mesmo conceito parece surgir em níveis diferentes. Para Rogers, centrado numa aplicação prática do conceito, centrado na vontade e no interesse do homem, cliente ou terapeuta, o conceito de congruência surge segundo uma perspectiva antropológica. Pelo contrário Kierkegaard e Heidegger, homens do pensamento e das ideias, têm uma visão teológica e ontológica do conceito, centrando-se em escolhas baseadas em valores e deveres éticos e ético-religiosos.

6. Congruência – Carl Rogers

Segundo Carl Rogers, *Congruência* pressupõe uma correspondência plena entre a experiência, a consciência e a comunicação (Rogers, 2004). Ou seja, para se estar congruente é necessário que a experiência seja adequadamente simbolizada e assim claramente trazida à consciência e comunicada. Só assim, o *self-real* pode receber o nosso olhar positivo incondicional. De outra forma desenvolveremos um olhar condicional, pleno de “ses”, impostos pelo social que nos afastam da nossa realidade interna. Este *self – ideal*, criado pelo condicional, só nos aproxima de metas inatingíveis (Lopes, 2006)

e o resultado será a incongruência entre a experiência e a consciência, entre a experiência e a comunicação. É assim que o homem se apresenta muitas vezes com uma fachada ou máscara (Rogers, 2004).

A preocupação com a manutenção de um estado de congruência em Rogers, parece-nos evidente se nos debruçarmos com mais atenção sobre a sua biografia. O seu percurso demonstra um homem que, mais do que ser aceito pelos outros, busca ser autêntico, quer seja na negação de valores exteriormente impostos, como na construção de um caminho profissional e pessoal que sejam o reflexo do seu próprio sentir, das suas convicções mais profundas.

Rogers foi educado numa atmosfera religiosa rígida e intransigente, tendo ido viver para uma quinta quando tinha 12 anos para ser afastado das “tentações” da vida cidadina. Já na Universidade, durante uma viagem de estudantes ao Oriente questiona de que forma diferentes convicções religiosas podem abarcar pessoas igualmente sinceras e honestas. Conseguir então emancipar-se da atitude religiosa dos pais, considerando-se desde então uma “pessoa independente” (Rogers, 2009).

Continuou os seus estudos universitários, preparando-se para uma missão religiosa, num dos colégios mais liberais do país, Union Theological Seminary. Aí tentou fazer um trabalho de auto-exploração, questionando-se de tal maneira que acabou por pôr de lado a sua vocação religiosa. Para Rogers o sentido da vida e o caminho de encontro consigo mesmo não poderiam ser encontrados através de verdades exteriormente impostas através de uma doutrina religiosa específica. Percebeu que as suas crenças tinham mudado e que continuariam a mudar, percebeu que a sua liberdade de pensamento não podia estar restrita (Rogers, 2009).

Ao tomar consciência da sua “não vocação” para a vida pastoral, transfere-se para o Teachers’ College da Universidade de Columbia com o intuito de frequentar o curso de psicologia clínica e psicopedagogia.

E a sua primeira experiência como psicólogo foi em psicopedagogia. No entanto as teorias já existentes, desde as de Freud às teorias mais experimentalistas e objectivas, eram questionadas por Rogers, o que lhe provocou um estado de conflito interno. Sentia necessidade de formar as suas próprias opiniões, tal como o tinha feito anos atrás em relação às opções religiosas. E chegou a uma conclusão que foi um dos pilares para a sua própria teoria psicoterapêutica: “Não ajuda agir como se eu não fosse quem sou” (Rogers, 2009).

E foi esta a base para a Congruência de Carl Rogers. Rogers percebeu que na vida como na terapia, não ajuda escondermo-nos de nós próprios. Percebeu que a autenticidade que nos aproxima do que somos é a mesma condição que se for usada na relação terapêutica irá ajudar o Outro a “mostrar-se”, a aceitar-se e a amar-se.

E é assim que o conceito de “Congruência” surge na Abordagem Centrada na Pessoa como um dos pilares da relação e objetivos terapêuticos.

Esta consciência da importância da sua própria congruência enquanto psicoterapeuta, levou-o a, entre 1949 e 1951, pedir ajuda profissional a um dos seus discípulos, Ollie Bown, com quem fez a sua própria psicoterapia. Nesse período Rogers atravessava uma fase de profundo sofrimento após um processo difícil e doloroso com uma paciente esquizofrénica, e a psicoterapia pessoal que iniciou nessa época permitiu-lhe experimentar em si próprio a eficácia do seu modelo terapêutico (Hipólito, 1999).

Já nos últimos anos de vida, Rogers parece-nos alcançar um maior estado de congruência em relação às suas opções religiosas no caminho da autenticidade. Pensamos que consegue finalmente encontrar um equilíbrio após o corte feito com uma religiosidade rígida, conservadora e dogmática, optando por um “interesse pela dimensão espiritual do homem, pela sua integração numa globalidade que o transcende e que se insere numa harmonia global do universo” (Hipólito, 1999).

Este caminho em busca de si, de Carl Rogers, parece fechar-se no momento em que, perante a hipótese de ficar ligado a uma máquina, sobrevivendo de forma artificial, decide deixar expresso por escrito o desejo de o libertarem desse estado de dependência. E foi isso que aconteceu de facto, após três dias em coma, ligado a uma máquina que lhe sustentava a vida artificialmente: a máquina foi desligada.

7. Congruência segundo a Teoria da Personalidade de Carl Rogers

Rogers, considera que todo o ser humano tem a capacidade de se auto-direccionar ou crescer, através daquilo que define como Tendência Actualizante, visando constantemente assegurar a sua conservação e maturação, tendo em conta, no entanto, as possibilidades e limites do meio (Rogers, 2004).

Porém torna-se necessário que a nossa percepção seja clara, para que esta tendência actue no sentido do progresso. Se tal não suceder, se as nossas experiências não estiverem devidamente simbolizadas, o movimento pode ser o inverso, no sentido regressivo (Rogers, 2004).

Rogers descreve como este processo de simbolização se desenvolve na infância. Para a criança as experiências são valorizadas como positivas ou negativas. E, desta forma, os conceitos que apreende através da interacção com o ambiente (gosto vs não gosto) vão direccionando o seu comportamento. Paralelamente a isso, percebe-se a si própria como objecto psicológico e como pessoa que é amada. No entanto quando as suas acções, reflexo dos seus sentimentos, são criticados pelos pais em termos de «a menina é má», por exemplo, a criança sente o seu *self* ameaçado, a imagem que tem de si própria como «boa» não pode coexistir com esta nova imagem. A discrepância entre o *self-real* e o *self-ideal*, ou antes, a incongruência entre *Quem sou* e *Quem eu devo ser*, entre a experiência percebida e a estrutura do *self* dão origem a ansiedade. Isto acontece pois o *self*, ou o conceito que se tem de si, sente a sua integridade ameaçada. Para reduzir a ansiedade resultante da incongruência entre a experiência e a estrutura do *self*, é usada uma defesa, o que desencadeará a criação de um quadro de referências, onde cada vez será menos aceite a nossa experiência visceral, a nossa verdade. No entanto, ao serem ignoradas as reacções viscerais e sensoriais primárias, distorcendo-as, os valores que poderiam surgir a partir desta experiência não podem ter acesso à consciência e são substituídos por um conceito de *self* assente numa simbolização distorcida (Rogers, 2004).

Rogers menciona duas defesas do *self* para lidar com a ansiedade que considera de grande importância: *Denegação* e *Distorção Perceptiva* (Lopes, 2006), ou seja rejeição da consciência da satisfação apresentada; ou a distorção da simbolização da experiência. Como resultado a criança introjecta a atitude dos pais, considerando-a como reflexo do seu próprio desejo (Rogers, 2004) e assim, as condições de valor dos pais são assumidas como próprias.

8. Inautenticidade e Incongruência

Quando a Pessoa-em-situação é inautêntica ou vive incongruente, quando se afasta do que realmente é para viver uma vida alienada e despersonalizada, perde contacto com o seu projecto existencial. Para cada um saber o que quer, tem de necessariamente saber quem é. Se não o fizer, todas as potencialidades latentes serão desperdiçadas, pois cumprir o nosso destino é elevar ao máximo as nossas potencialidade, actualizando-nos até sermos seres plenos, capazes de cumprir o nosso projecto existencial.

O resultado deste não cumprimento poderá ser a insatisfação de quem vive alienado e o desespero de não ser ele-próprio.

Este desespero do ser inautêntico traduz-se em Três formas básicas: vida sem sentido, ou viver por viver; mistificação de si-próprio, por se pretender ser quem não se é; forma malograda de existir, por não se querer aceitar tal como realmente se é (Lopes, 2006).

9. A Congruência na Relação de Ajuda

A psicoterapia tem como objectivo principal ajudar o cliente a encontrar um estado de congruência. Para que isso seja possível, Rogers considera importante saber que a ausência de tensão interior, ou estado de adaptação psicológica só acontece quando o conceito de self está congruente com as experiências do organismo e isto só será possível se o conceito de self for suficientemente amplo ou flexível para que nele caibam as nossas contradições. Se as experiências viscerais e sensoriais, mesmo as que não estão conscientes, estiverem acessíveis à consciência, poderão ser adequadamente integradas. Assim sendo, o objectivo imediato é criar condições sobre as quais o cliente possa relaxar as suas defesas e assimilar as suas experiências dentro de novos padrões conceptuais. Assim, de acordo com Rogers, a Terapia Centrada no Cliente ou na Pessoa provoca um decréscimo nas discrepâncias entre o *Self-Real* e o *Self-ideal*, promovendo um estado de congruência inerente à Pessoa em Funcionamento Pleno (Rogers, 2004). No entanto, importa perceber que esta compreensão de si, mais do que um conhecimento é um modo de funcionamento, existe na experiência (Rogers & Kinget, 1977), em cada momento. A Pessoa em Funcionamento Pleno não introjecta valores e dese-

jos alheios à experiência, é um ser fluido, não estático. Para Rogers (1970) esta pessoa é um processo sempre em construção. É um estar congruente, em movimento.

Segundo Rogers a redução entre estas discrepâncias entre o *self real* e o *self ideal*, podem ser alcançado com o *Counselling*, através de um trabalho de reorganização interna. Mas este movimento de expansão do *Self*, para que nele sejam integradas todas as experiências não pode ser feito de fora para dentro. Ou seja, não basta que o psicoterapeuta explique que determinado sentimento deve ser trazido à consciência, pois se o fizesse, só iria aumentar as resistências de defesa do *self* do cliente. Este sentiria que lhe estavam a querer atribuir algo que não lhe pertence. Só o próprio pode ter acesso pleno à sua experiência. Rogers defende que a aceitação incondicional do terapeuta será o grande facilitador para que o cliente possa, ele próprio, trazer à consciência todas as suas experiências, como de facto foram vividas e sentidas, para que possam ser integradas de forma adaptativa. A situação terapêutica minimiza a necessidade de atitudes defensivas, motivando uma comunicação baseada naquilo que Rogers chamou o nosso “mundo especial” (Rogers, 2004),

Quando Rogers apresenta as seis condições necessárias ao êxito da psicoterapia, indica que, para além de outras condições aqui não mencionadas, duas pessoas deverão estar em contacto psicológico, sendo que a primeira, o cliente, estará incongruente, portanto vulnerável e ansiosa ao passo que o segundo, o terapeuta, congruente ou integrado na relação (Lopes, 2006).

Para Rogers, a congruência do terapeuta revela-se na auto-aceitação de sentimentos e experiências de forma genuína, quando se relaciona com o outro. Assim, o trabalho de desenvolvimento pessoal do próprio terapeuta permite-lhe estar consciente de si e dessa forma ser na relação uma pessoa integrada e coerente (Rogers, 1989). O crescimento pessoal é facilitado quando o terapeuta, na sua relação com o cliente, é autêntico, sem ‘máscara’ ou fachada, assumindo os seus sentimentos e atitudes do momento. Embora, ninguém atinja totalmente esta condição, quanto mais o terapeuta for capaz de aceitar a complexidade de seus sentimentos, maior será o seu nível de congruência (Perez, 1999). O terapeuta mais do que um especialista deve ser uma pessoa em relação (Meireles, 2002).

Rogers, ao referir-se à relação terapêutica segundo a Abordagem Centrada na Pessoa, fala de relação de igual para igual. Neste ponto permitimo-nos questionar esta perspectiva. Se, segundo Rogers, uma das condições

necessárias e suficientes para a terapia, é a congruência do terapeuta e a incongruência do cliente, só este pressuposto basta para que a relação não possa ser de igual para igual. Se alguém está em sofrimento, pede ajuda e confia, então mesmo que seja de forma implícita, está a dar “poder” ao outro, ao terapeuta. Portanto esta relação não poderá ser uma relação de igual para igual, mesmo que o terapeuta queira acreditar que assim é e desta forma direccionar a sua conduta.

10. Conclusão

Estarmos congruentes não é o mesmo que sermos autênticos. É-o se alcançarmos uma existência plenamente ética, e o dever. A busca pela congruência é um estado impermanente, em constante mutação, constante busca. Enquanto a autenticidade se encontra no Ser e dela só temos reflexo na manifestação do ôntico. A autenticidade como Ser envolve a congruência do Estar com todas as suas impermanências.

Sermos congruentes implicaria ir mais além do impermanente “estar”, subentende uma convicção e liberdade de pensamento e de existir muito dificilmente alcançável. E o Outro? Como não querer ser aceite, como acreditar no amor sem o limitador “se”?

No entanto, o caminho que conduz à harmonia interna deverá ser o Amor. Este Amor que conduzirá à Congruência pressupõe um movimento/encontro Eu/Tu conosco próprios. Um encontro de auto-aceitação após um enfrentamento, sem medo da rejeição.

É neste estado de harmonia que poderemos fazer silêncio, o silêncio necessário para que o verdadeiro Encontro com o Outro aconteça.

Terrível a solidão de quem se assume único, diferente! E que incongruência termos medo do milagre maravilhoso de sermos todos e cada um, seres únicos em todo o Universo.

Amor = Congruência = Harmonia = Silêncio = Encontro / Evolução.

Referências

- ALMEIDA, J.M. (2007). Kierkegaard: pensador da existência. *Existência e Arte – Revista Eletrônica do grupo PET* (3).
- Dicionário Enciclopédico Koogan – Larrousse* (1980). *Léxico comum*, 3.ª ed. Queluz de Baixo: Lisgráfica, SARL.
- DORFMAN, E. (2004). A terapia pelo jogo. In: C. Rogers (coord.). *A terapia centrada no cliente* (S. Vida Longa, trad.), pp. 239-282. Lisboa: Edual. (Obra original publicada em 1951.)
- FIGUEIREDO, C. (2009). *Wikisource*. Retrieved Fevereiro, 3, 2010 from http://pt.wikisource.org/wiki/Candido_de_Figueiredo_1913/Autenticidade
- FONSECA, A.H.L. (s.d.). Apontamentos para uma história da psicologia e psicoterapia fenomenológico existencial organísmica – dita humanista. *História ACP*. Retrieved Janeiro 28, 2010 from <http://www.rogeriana.com/fonseca/apontam.htm>
- GARCIA, A.S. (s.d.). *Verbos designativos no português*. Retrieved Janeiro 6, 2010 from <http://www.filologia.org.br/soletras/1/12.htm>
- HEIDEGGER, M. (2006). *Ser e tempo*. Petrópolis: Vozes.
- HIPÓLITO, J. (1999). Biografia de Carl Rogers. *A Pessoa como Centro – Revista de Estudos Rogerianos* 3.
- LOPES, R.G. (2006). *Psicologia da pessoa e elucidação psicopatológica*, 1.ª ed. Porto: Higiomed Edições.
- MACHADO, J.P. (1981). *Grande dicionário da língua portuguesa*. Vol. III. Lisboa: Amigos do Livro, Editores, Lda.
- MEIRELES, E. (2002). *Abordagem centrada na pessoa: método, influências, visão de ciência e aplicações da teoria de Carl Rogers*. [Versão Electrónica].
- OLSON, R. G. (1970). *Introdução ao existencialismo*. São. Paulo: Brasiliense.
- PEREZ, T. (1999). As condições facilitadoras de Rogers sob os fundamentos fenomenológicos existenciais. *Jornal Existencial On Line*. Retrieved Janeiro 5, 2010 from <http://www.existencialismo.org.br/jornalexistencial/teresinhapatia.htm>
- ROGERS, C. & KINGET, M.G. (1977). *Psicoterapia e relações humanas*. Vol. 1. Belo Horizonte: Interlivros. (Obra original publicada em 1967.)
- ROGERS, C. (1970). *Liberdade para aprender*. Belo Horizonte: Interlivros. (Obra original publicada em 1970.)
- ROGERS, C. (2004). *Terapia Centrada no cliente*. (S. Vida Longa, Trad.). Lisboa: Edual – Editora da Universidade Autónoma de Lisboa. (Obra original publicada em 1951.)
- ROGERS, C. (2009). *Tornar-se pessoa* (Entre letras, trad.), 1.ª ed. Lisboa: Padrões Culturais Editora. (Obra original publicada em 1961.)

SOARES, C.M. (2009). *Hermenêutica filosófica e Direito*.

The Free Dictionary (2009). *Autenticidade*. Retrieved, Fevereiro, 3, 2010 from <http://pt.thefreedictionary.com/autenticidade>

TOJO, B.N. (2006). *Concepção de uma sequência didáctica para o ensino/aprendizagem da congruência*. Dissertação de Mestrado Profissional em Ensino de Matemática na Universidade Católica de São Paulo. [versão electrónica].

Wikcionário (2009). *Congruência*. Retrived Janeiro 4, 2010 from <http://pt.wiktionary.org/wiki/congruente>

Wikipédia, A Enciclopédia Livre (s.d.). *Autenticidade*. Retrieved Fevereiro 3, 2010 from <http://pt.wikipedia.org/wiki/Autenticidade>

ZENGO, Z.A. (2009). *Ética e existência em Kierkegaard*. Retrieved Janeiro 7, 2009 from <http://www.zzenzo.hpg.ig.com.br/Kierkegl.htm>