



A EXPERIÊNCIA DA SOLIDÃO NUMA PERSPECTIVA CENTRADA NA PESSOA

The Experience of Loneliness from a Person-Centered Perspective

CARLOS ROGER SALES DA PONTE*

La experiencia de la soledad desde una perspectiva centrada en la persona

Resumo: Usando de um expediente ensaístico de escrita, este estudo interpretativo aborda as possíveis contribuições do pensamento de Carl R. Rogers para a compreensão do fenômeno da solidão a partir de suas considerações sobre o caso Ellen West, expandindo as possíveis significações deste fenômeno. Por meio de uma pesquisa teórica e conceitual percorrendo textos do autor estadunidense, pretende-se responder à pergunta diretriz deste estudo: a experiência de solidão poderia ser tomada como um tipo diferenciado de “condição facilitadora” e ser assumida enquanto um ingrediente fundamental para a constituição de um tornar-se si mesmo? O que se percebeu é que a solidão põe em relevo a tensão do par estranheza/familiaridade com a alteridade que o humano experimenta consigo mesmo e com os “outros” num processo incessante de “tornar-se si mesmo”.

Palavras-chaves: Solidão, Carl R. Rogers, Abordagem Centrada na Pessoa.

Abstract: Using an essayistic writing expedient, this interpretive study approaches the possible contributions of Carl R. Rogers' thought for the understanding of the loneliness phenomenon from his considerations about the Ellen West case, expanding the possible meanings of this phenomenon. By means of a theoretical and conceptual research through texts by the American author, we intend to answer the guiding question of this study: could the experience of loneliness be taken as a different kind of “facilitating condition” and be assumed as a fundamental ingredient for the constitution of a becoming oneself? What has been noticed is that loneliness highlights the tension of the pair strangeness/familiarity with otherness that the human experiences with himself and with the “others” in an incessant process of “becoming oneself”.

Keywords: Loneliness, Carl R. Rogers, Person Centered Approach.

Resumen: Utilizando un recurso de escritura ensayística, este estudio interpretativo aborda las posibles contribuciones del pensamiento de Carl R. Rogers para la comprensión del fenómeno de la soledad a partir de sus consideraciones sobre el caso de Ellen West, ampliando los posibles significados de este fenómeno. A través de una investigación teórica y conceptual recorriendo textos del autor norteamericano, pretendemos responder a la pregunta principal de este estudio: ¿podría la experiencia de la soledad ser tomada como un tipo diferente de “condición facilitadora” y ser asumida como un ingrediente fundamental para la constitución de un llegar a ser uno mismo? Lo que se notó es que la soledad destaca la tensión del par extrañeza/familiaridad con la alteridad que el humano experimenta consigo mismo y con los “otros” en un proceso incessante de “devenir sí mismo”.

Palabras clave: Soledad, Carl R. Rogers, Enfoque Centrado en la Persona.

* Professor Associado do Curso de Psicologia da Universidade Federal do Ceará (Campus Sobral).
E-mail: roger.ponte@sobral.ufc.br. ORCID:
<https://orcid.org/0000-0001-5779-4786>



Preâmbulo

Solidão... esta palavra com tudo que possa comportar e evocar é, provavelmente, uma das vivências mais inquietantes da/na vida humana. Numa primeira visada, quase sempre nos indica um puro “estar-só” de um humano ensimesmado, isolado, ruminando sua condição “sozinha”. O humano assim isolado é a triste imagem de um senso comum, quase onipresente, em que este seja o significado mais amplamente atribuído à solidão. E isso não é à toa.

Para o humano comum, a solidão seria uma dessas experiências da qual se quer a maior distância possível: ela se mostraria como sinônima de isolamento; de afastamento radical, imposto, forçado do convívio social, “obrigando” o humano a estar a sós consigo (algo como um exílio; um ostracismo qualquer). Silêncio opressor nada bem-vindo; não raro associada à saudade, também ela experienciada como um misto de prazer/dor por uma situação/pessoa perdida. Portanto, a solidão é algo para ser exorcizada da vida e, arrisco dizer, um assunto tabu, posto que vige a ideia de que as “verdades” humanas seriam constituídas no trato social e não afastado de todos.

Numa consequência da ideia de isolamento, a solidão também nos soa como uma grave ofensa, pois denotaria a possibilidade de que nosso ser, nossa singularidade pudesse simplesmente sumir pela ausência de contato com outros. O estar-só nos faria o desfavor de despejar nossa personalidade no esquecimento. Isso sem mencionar, e que reforça estes preconceitos, as incontáveis canções que entoam a solidão como consequência pra lá de funesta de amores rompidos, irrecuperáveis e insubstituíveis. As lamúrias musicais sucedem-se exponencialmente, sendo desnecessário e inútil multiplicar exemplos aqui e que dão acento, inclusive, a uma certa glamourização e romantização da tristeza associada ao estar-só.

Todavia, e indo em outras direções para além de impressões meramente cotidianas, desde já é preciso dizer que tácita é a presença/ausência de um “outro” na vivência/discurso da solidão, seja em que esfera ele for trazido à baila, haja visto que, “quando a solidão é liberada das grades da negatividade, apresenta-se também como uma possibilidade de emergência da singularidade humana” (Mansour, 2008, p. 39). Semelhante a esta fala, Tanis (2003) confessa o quão é difícil abordar o tema da solidão porque “não se trata de um conceito ou de um fenômeno do qual podemos guardar uma distância muito objetiva, uma neutralidade científica. *O tema convoca-nos a um contato direto com o outro de nós mesmos*” (p. 14. Os itálicos são meus)

Neste estudo, indo contra as costumeiras imagens de senso comum que colocam a solidão num patamar tão deletério e tentando adentrar em outros patamares que chamam dimensões relacionais para este delicado campo existencial, desejo compartilhar algumas interpretações bem particulares acerca da experiência da solidão lastradas a partir de uma fala de Carl R. Rogers (1902-1987) sobre o caso Ellen West, publicado na obra “A Pessoa como Centro” (Rogers & Rosenberg, 1977). Segundo o autor, a vida de Ellen se converteu em pesado e angustiante isolamento (que ele trata sinonimamente por “solidão”), tanto de si como de suas relações com o mundo, por não conseguir dar ouvidos às injunções de suas experiências mais íntimas, desprovida que estava de uma relação de ajuda acolhedora e compreensiva (a ideia do compartilhar da intimidade singular que cada um de nós somos) a qual poderia ter-lhe proporcionado uma inédita experiência de solidão que teria aberto a possibilidade de um encontro e cuidado consigo mesma.

Aqui, o texto de Rogers vai funcionar como um incitador e liberador de uma interrogação que ganha uma abrangência um pouco maior acerca da solidão, para além dos significados conferidos pelo autor a esta experiência tal como ele a interpretou na existência de Ellen West. Sobretudo, não se tratará aqui de ratificar ou legitimar, ou mesmo refutar Rogers. Ele é o ponto de apoio, trampolim a fim de saltar para mais adiante dentro do próprio solo da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP).

Não causará surpresa então que, ao me deixar incitar por esta acontecência que é a solidão (provocado que fui pela fala rogeriana), o modo que me submeti para deixá-la expressar-se foi a escrita em forma de ensaio, já que este “é um meio de análise e elucubrações em relação ao objeto, independentemente de sua natureza ou característica” (Meneghetti, 2011, p. 323). Se despindo de uma lógica formal comum nas metodologias de cunho estritamente científico que se distribui em objetivos, justificativas, perspectivas teóricas e metodológicas para recolher e analisar dados, “no ensaio a orientação é dada não pela busca das respostas e afirmações verdadeiras, mas pelas perguntas que orientam os sujeitos para as reflexões mais profundas” (Meneghetti, 2011, p. 321). Assim posto, o modo ensaístico de escrita (e ele possui diversas maneiras de se escrever – ou seria se inscrever? – como, por exemplo, no aforismo) nos diz que “sua força está menos na evidência empírica e mais nos atributos da razão que pensa a realidade. Apesar disso, a razão subjacente ao ensaio não é de caráter instrumental ou mecanicista, ou seja, a razão é a da razão transgressora” (Meneghetti, 2011, p. 326).

E se a transgressão do pensar deve vir à lume, penso que a ideia de que o “tornar-se autêntico da pessoa” (concepção cara à psicologia centrada na pessoa), no fundo, é um acontecimento que se dá, entre tantos modos, no interior duma singular experiência de solidão, ainda que paradoxalmente ela tenha seu esteio nesta especial relação de ajuda que é a psicoterapia. Ou seja, no interior de uma relação intersubjetiva; portanto, “não



solitária”. Sendo mais direto e preciso, minha principal pergunta é: a experiência de solidão, se a encararmos como um tipo diferenciado de “condição facilitadora” agregada ao processo terapêutico, poderia ser assumida como um ingrediente fundamental para a constituição de um tornar-se si mesmo? A solidão, não sendo uma “coisa” ou objeto simplesmente dado, é um acontecimento “vital” do humano que comportaria características muito próprias.

Como desejo salientar, o experienciar da solidão se contrapõe à imposição do modo de viver gregário de “ter-de-estar-junto”, e pode descerrar, ao contrário, distintas veredas existenciais, pois, como nos diz que Quinodoz (1993, conforme citado por Mansour, 2008, p. 39), ela se mostra como “uma emoção estruturante para o ego, porque sentir a dor de nossa solidão nos faz tomar consciência de que existimos como seres únicos em relação aos outros, e que os outros são diferentes de nós”. A diferenciação parece ser um acontecimento ressaltado pelo experienciar solitário.

Nessa afetação provocada pela proximidade existencial da solidão, as considerações que se seguem comportam os seguintes momentos: 1) Antes de tudo, uma concisa explicitação de alguns significados que termo solidão suscita para além de lugares-comuns, bem como extrair algumas consequências destas significações que importam para este estudo. 2) Uma descrição sintética de como se estrutura a psicologia centrada na pessoa dando acento nas contribuições à prática psicoterapêutica; e 3) Partindo das elucubrações realizadas, tentar compreender a solidão sob outras perspectivas como um tipo de “condição facilitadora”, dialogando com as interpretações de Rogers sobre o caso Ellen West, desenvolvendo-as para além do próprio criador da ACP.

Se chegando na solidão...

Abordar a solidão mostra-se tarefa inquietante. Ela parece se mover sem descanso, como se fosse uma entidade de mil faces, ora como um “sentimento”, ora como uma “condição”, ora como um “estado”, não se detendo por muito tempo numa mesma feição a depender de que ângulo ela seja contemplada. Bem entendido: pouco importa a perspectiva pela qual ela nos atravessa, nos atinge; é fato que nenhuma passividade ou neutralidade são possíveis quando à solidão nos voltamos no desejo de descrevê-la. A inquietação forma dupla com nosso espírito analítico-conceitual promovendo desconfortos. O ser da solidão se diz e se mostra de muitos modos, tornando sua abordagem um desafio. Assim nos explicita Tanis (2003)

A solidão exprime-se em uma multiplicidade de estados. Do isolamento voluntário à exclusão. Da solidão do exílio, do imigrante, do estrangeiro àquela de quem se sente rejeitado e incompreendido em sua própria terra. Da solidão do gênio, da alienação. A solidão do corpo, do qual emana a singularidade. Do angustiante sentimento de solidão à solidão como reencontro com o *self*, fonte de criatividade e liberdade. Múltiplas solidões solicitam abordagens investigativas diferentes. (p.14)

Sinto que essa lista só recobre uma parte modesta da miríade de possibilidades da solidão. Porém, seguindo os indícios de tais modalidades, estas denotam uma diversidade de faces de acordo com o lugar que o “outro” ocupa. O aspecto relacional da solidão lhe é intrínseca (por mais contraditório que pareça numa primeira visada). O ser/estar solitário não supõe uma posição de isolamento radical como se o “eu” estivesse envolto numa estranha espécie de encapsulamento autocentrado ou auto-referente, beirando a ilusão de autossuficiência (sofro de desconfiança se essa palavra é cabível) como se bastasse a si mesmo.

Essas primeiras impressões de como a solidão se anuncia está em acordo, segundo Tanis (2003) em seu amplo estudo sobre a solidão sob os auspícios da psicanálise, com o ideário romântico construído desde fins do século XVIII, passando pelo século XIX, e do qual somos herdeiros. Segundo o autor, este ideário insistiu “por meio do pensamento filosófico, das manifestações artísticas ou do pensamento político, de religar o homem ao mundo natural e sobrenatural” (p. 52), num anseio incessante por recuperar algo como uma “totalidade”, “plenitude”. “completude”. Porém, tal religação está fadada ao fracasso, pois a perda, digamos, desse “estado de natureza” já instaurou uma fenda, um abismo na conformação da subjetividade que veio sendo moldada pelo modo de pensar/viver do individualismo e liberalismo desde os tempos quinhentistas chegando aos nossos dias. Tal cisão fica ressaltada, numa imagem bastante paradoxal, porque apontaria por uma quase impossibilidade de encontro com o “outro” e que, por outro lado, também faria surgir uma espécie de “nostalgia de uma comunhão verdadeiramente autêntica com o outro” (p. 54). Se a ideia tão cara de igualdade entre todos os humanos nos aproximaria, o reverso dessa moeda, a ideia de unicidade, “nos deixaria irremediavelmente sós” (p. 54).

Isto posto, sustentar a ideia de uma solidão sem referência a um “outro” demonstra uma contradição interna e existencial impossível de sustentar. Mesmo que imaginemos um “eu” autossuficiente, mesmo aí essa imagem ilusória recolhe em si a lembrança do “outro” do qual me aparte. Na solidão, levo/trago comigo esse “outro” como uma sombra; uma presença num horizonte quase palpável... Se chegar à solidão é descerrar, inquietantemente, as possibilidades e as fronteiras da existência; do nosso “eu”; nos dando conta do quão solitários nos encontramos, em que pese a presença tácita desse “outro” da forma que ele se apresente.

Revirando raízes do vocábulo solidão, Tanis (2003), ao retomar ideias de Paul-Laurent Assoun, diz que o eminente epistemólogo da psicanálise



investigou a origem etimológica da palavra solidão, em francês remete a “souleur” (podemos cunhar talvez o neologismo “solidor”), que designa no século XIII aquilo que se tornara solidão, mas cujo significado aponta a “pavor súbito” [...]. Este significante, que funde solidão e dor, condensa o sentimento de muitos indivíduos face ao estar a sós consigo mesmos, como se eles experimentassem o mais profundo desamparo. (p. 108)

O sentimento de desamparo se encontra subentendido na breve fala de Abbagnano (2000), mesmo que um tanto diferentemente do que vimos até aqui. Ele nos brinda, com a sua fala filosófico-dicionarizada da solidão, apontando que esta, quando experienciada como isolamento, “é um fato patológico: é a impossibilidade de comunicação associada a todas as formas de loucura” (p. 918). Essa disrupção da comunicação ao ponto de levar o humano a se desestruturar e desorganizar-se subjetivamente é o cúmulo do malogro e do colapso da dimensão intersubjetiva, promovendo lonjuras em relação às alteridades do mundo se compreendemos este mundo, também, como lugar de ser-com. Mas aí, nessa solidão (que realmente se desenha como um isolamento), nossas redes de apoio seriam inexistentes e o sofrer exponencialmente cresceria.

Presença do outro... presença de si... vontade de aproximação e diferenças aparentemente intransponíveis... tais impressões expressam um experienciar solitário, não restringindo, mas abrindo ao humano às suas certezas íntimas de que retém em si mesmo uma “vida interior” diferente de todos os demais (traços de um romantismo da unicidade). É um “solitariar” (arrisco essa ousadia de verbo) amalgamado com uma dose de dor que ressalta a diferença; auxilia na construção da intimidade e da dimensão singular subjetiva (do “eu”, se preferirmos) em contraste com a massa de outros humanos e suas vidas também particulares. Nessas dessemelhanças e distâncias em relação aos “outros”, o humano que assume e banca a própria solidão, poderia buscar realizar os próprios anseios. A solidão traça limites para, paradoxalmente (e talvez), impulsionar o devir.

Esta impulsão ao devir e ir à busca de autorrealizar-se que a solidão faria despontar, me faz lembrar da ideia muito cara a Rogers que é de “pessoa em funcionamento pleno” (Rogers, 2009; 2020a; Rogers & Kinget, 1977). É claro, o autor, lastrado numa noção de potencial inato de crescimento, estava tentando encontrar uma saída conceitual que não contivesse o risco de recair em uma perspectiva dualista (que Rogers acreditava estar profundamente arraigada na psicologia do seu tempo) e fornecesse maior “unicidade” ao humano. Não pretendendo me alongar neste conceito, sucintamente o que o autor tenta enxergar é o modo de ser desta “pessoa” em termos de sua dinâmica existencial; do seu “tornar-se”; de sua processualidade. Ela recolheria em si pelo menos 3 características distintas: ela estaria aberta à sua experiência, isto é, deixaria se afetar por suas reverberações orgânicas, permitindo-se novas experiências com o mínimo de defesa psicológica. Ela também viveria de um modo que Rogers chama de “existencial”, isto é, uma vivência fluida de “se deixar levar” pelo fluxo das experiências tal como surgem. Uma vivência sem muita previsibilidade em um máximo de adaptabilidade numa espécie de aventura aberta ao imprevisível, ao mutável da vida quase sem planejamentos e com um máximo de autossuporte que lhe for possível. Por fim, esta pessoa teria uma confiança em seu organismo que diz respeito a um modo de avaliar organismicamente as situações que o cotidiano coloca a fim de selecionar um comportamento (ou conjunto de comportamentos) que esteja de acordo com tal ou qual situação e que seja congruente com suas experiências orgânicas, visando satisfazer suas necessidades emergentes. (Rogers, 2020a)

Ainda que Rogers, nesta descrição conceitual (que retém um quê de traços de ideias românticas tal como mostrado mais acima) não mencione nem de longe qualquer ideia de solidão, vejo, nesta brecha conceitual, uma possível vereda compreensiva, a saber: a ideia de que o humano, de algum modo, se incline em direção de suas próprias lacunas, suas aberturas, suas questões mais próprias, suas inquietudes e angústias mais íntimas (e pode vir a fazê-lo abraçando sua solidão, tomando-a como um ponto de apoio no devir de si mesmo), que é possível insinuar, inscrever uma interpretação diferenciada da experiência desse “solitariar” pelas perspectivas da ACP, deixando de lado supostas tendências inatistas de autorrealização, crescimento psicológico e autossuficiência como se fossem desdobramentos naturais de uma “vida interior” individual, para se inclinar à concretude do insólito, do excêntrico de mim mesmo que está no cerne do vir-a-ser existencial que a solidão insiste em não nos fazer esquecer.

Breve Caracterização da Psicoterapia Centrada na Pessoa

Dentre as muitas características da ACP, merecem destaque dois pontos no que concerne ao estudo aqui proposto: 1) apesar do discurso de Rogers insistir em algo “centrado na pessoa” como “fonte” inalienável de escolhas e responsabilidades existenciais ancorado naquela Tendência à Realização e em suas autorregulações com o mundo (o que implica desde já em admitir que estamos todos irremediavelmente sozinhos na tarefa de existir), este humano seria incapaz de fazê-lo (salvo raríssimas exceções) contando apenas consigo mesmo: ele necessita de um “outro” para poder efetivamente ser reconhecido e construir-se existencialmente. 2) Decorrente do primeiro ponto, Rogers explicita com muita agudeza qual o *locus* mais apropriado para esse encontro humano: a relação psicoterapêutica. Portanto, o humano não poderia perceber-se qual processo-de-ser se não estiver na companhia desse outro que é o terapeuta, com quem ele conviva numa relação diferenciada, posto que não há escolha senão reconhecer e acolher no interior dessa companhia atenta-compreensiva. Des-



necessário dizer, mas necessário não olvidar, como essa ambiência já dilui um bocado de isolamento no qual estamos imersos na maioria das vezes. Diminui as lonjuras, os hiatos, as lacunas dos abismos, permitindo um falar/ouvir em encontros, arejando a vida num possível mais digno; abrindo futuros...

No entanto, não pretendo fazer uma descrição minuciosa das dimensões próprias da terapia centrada na pessoa, mas alguns aspectos serão postos a fim de extrair as consequências ligadas diretamente à solidão ou a ela se referirem implícita ou explicitamente.

Dito isso, se se pudesse perguntar de modo bem direto em qual área o movimento humanista em psicologia legou sua maior contribuição, sem hesitar a resposta seria: o desenvolvimento e a pesquisa, numa diversidade de enfoques, sobre a clínica psicológica em geral e, especificamente, sobre o processo psicoterapêutico. E certamente foi Rogers aquele que mais colaborou para o conhecimento e aprofundamento da prática da psicoterapia, uma vez que ele promoveu uma profunda modificação no modo como se concebia a relação de ajuda até então. Seu impacto pode ser considerado tanto em termos da abertura de um novo campo de atuação para os psicólogos, posto que o exercício da psicoterapia era, então, uma prática reservada apenas aos psiquiatras, e àqueles era-lhes permitida apenas a prática do aconselhamento (*counseling*), quanto no que diz respeito à política das relações de ajuda e o entendimento do que elas são.

Rogers baseava-se na premissa de uma confiança nas forças de crescimento do humano, de modo que, em vez de “dar conselhos” ou procurar explicações racionais ou ainda apontar caminhos, cabia ao terapeuta apostar nesta “força”, sem impor seu ponto de vista. A postura do aconselhador se daria numa forte ênfase nos sentimentos em detrimento de aspectos intelectuais; ênfase no presente vivido, e não no passado; interesse pelo humano ele mesmo, e não apenas pelas queixas que traz; além de entender a relação terapêutica como uma experiência de crescimento (Rogers, 1987). Tendo essa premissa como pano de fundo, era justo que Rogers buscasse construir um tipo diferenciado de “qualidade da relação” entre terapeuta e paciente, promovendo maior aproximação dialógica entre eles.

Mais do que perceber a relação terapêutica como uma atividade oferecida por um profissional ou como espaço de adequação a um determinado contexto diante de um problema específico, no modelo preconizado por Rogers, é a pessoa do paciente o foco de interesse. E não cabe ao terapeuta delimitar antecipadamente aquilo que deve ou não ser trabalhado no contexto clínico, posto que sua ação efetiva passa pelo trânsito na história do paciente, saboreando suas semânticas, seus significados vivos, tal como nos lembra Safra (2004), ao enunciar que “o analista coloca-se frente ao paciente de maneira a deixar-se ensinar pelo que o paciente diz e apresenta: *a historicidade do seu ser*” (p. 122. Os itálicos são do autor).

O que desponta aqui é que, pelo menos em parte, uma certa parcela do decurso da pesquisa/reflexão rogeriana acerca da psicoterapia, aponta não apenas para uma descrição minuciosa do processo terapêutico e seus desdobramentos como um conjunto teórica de técnicas de intervenção inéditos até então, mas também o acento recai nos valores que estão em jogo nessa relação¹. Interessa proporcionar uma relação interpessoal que não seja de dependência, e sim de partilhamento de experiências com vistas à autonomia e responsabilidade do humano por sua própria vida. O terapeuta é uma companhia privilegiada nesse existir muitas vezes solitário do paciente: aquele se interessa pelas vivências clandestinas deste e como estas experiências afloram em seu discurso. Essa totalidade valorativa que nutre o olhar e o relacionar-se com o outro, só se aprofundará no correr desta prática relacional, bem como nas características que criam e mantêm essa relação.

Pensando e operacionalizando em forma de proposições teórico-práticas passíveis de investigação, Rogers, nos anos 1950, formulou suas bem conhecidas condições necessárias e suficientes para a mudança terapêutica da personalidade². De acordo com ele, para que ocorra uma mudança de personalidade no âmbito de uma relação que seja terapêutica, seis condições teriam de estar presentes, a saber: que se estabeleça um “contato psicológico” entre os parceiros; que uma dessas pessoas, o cliente, esteja em “desacordo interno”, de modo que aquilo que expressa não esteja em acordo com o que experiencia; que o terapeuta esteja em “acordo interno” na relação, ou seja, que aquilo que comunica na interrelação com o cliente esteja intimamente ligado a algo que se passa consigo; que o terapeuta experiencie “consideração positiva incondicional” pelo cliente, de modo a não apenas não julgá-lo, mas considerar digno de valor o que quer que ele manifeste; que o terapeuta experiencie “compreensão empática” pelo cliente, de modo a conseguir se colocar no lugar deste como se fosse este, sem se esquecer de que ele não é, e comunicar essa compreensão; e, por fim, que o cliente possa perceber estas condições presentes em sua relação com o terapeuta (Rogers, 2020b).

Rogers expressa as condições com a típica lógica “se-então” que ilustra tão bem o princípio de causalidade³. E, apesar de o fazer em nome próprio, suas explicitações têm por base “minha própria experiência clínica

1 Com muita agudeza, AmatuZZi (2010) escreve que a ACP “encontra-se em atitudes e valores subjacentes ao agir. Ela pode levar consistentemente a formas de agir diferentes conforme as situações, as pessoas, os momentos. A consistência última da ACP não está no seu nível de utilidade ou mesmo de sua eficácia, mas no nível do seu valor. Se não tenho sensibilidade para valores, jamais entenderei a abordagem centrada na pessoa; a não ser que a entenda como mera técnica. Mas, em última instância, ela não se justifica como uma técnica e sim, como uma ética: uma ética das relações humanas (interpessoais, comunitárias, sociais, políticas). Justificar a ACP é explicitar e fundamentar, no plano teórico, os valores que ela expressa” (p. 23).

2 Rogers, 2020b. A publicação original é de 1957. Portanto, fruto de um pensamento já bem amadurecido e amparado em extensa pesquisa sobre as características da relação terapêutica e como ela se sustenta.

3 Todavia, a noção de causalidade na qual Rogers se ampara é aquela que tem “a forma de uma conexão empírica ou temporal, pela qual o efeito não é dedutível da causa, mas é previsível com base nela pela constância e uniformidade da relação de sucessão. Essa concepção elimina a ideia de força na relação causal” (Abbagnano, 2000, p. 124).



e na de meus colegas, juntamente com a pesquisa clínica disponível” (Rogers, 2020b, p. 145), mostrando o lastro bastante amplo e sólido de suas tentativas de compreender as mudanças pelas quais passa o humano no contexto clínico, bem como os traços característicos deste contexto.

A Experiência da Solidão como “Condição Facilitadora” para a Liberação para um “Tornar-se Si Mesmo”

É provável que ainda permaneça certa estranheza em querer falar da solidão no contexto da psicologia centrada na pessoa. Foi preciso passear em outros campos para retornar a estas veredas. Prova disso é que a já mencionada pesquisa de Tanis (2003) traz à lume uma quantidade bastante sólida e venerável de estudos sobre a solidão no universo psicanalítico (vê-se Freud, Dolto, Winnicott, Klein, dentre outros) a tal ponto que é razoável dizer que existe ali uma “metapsicologia da solidão” bem descrita e conceitualmente bem estruturada da qual não se pode desviar ao se tratar deste tema.

Bem diferente é a situação no horizonte conceitual da ACP: as referências à solidão são esparsas e distantes entre si, limitando-se a falar dela como um sentimento, um afeto entre outros no correr das experiências do paciente em psicoterapia. É bastante comum, todavia, as tentativas de diálogo com algum aporte advindo das filosofias da existência (os existencialismos, se preferirem) quando o assunto diz respeito à noção de ser humano, o devir, a querela entre essência/existência, o modo do humano se comportar como ser-no-mundo, etc. Porém, são praticamente inexistentes tais diálogos quando o assunto é a solidão.

Em Rogers o panorama não é diferente.

Com exceção ao texto que mais adiante vou me deter, por que o fundador da ACP se demoraria a pensar esta experiência ímpar num contexto clínico-interventivo e de pesquisas que se encontravam em compreender as relações humanas e reestruturá-las ao ponto em que pudessem ser mais saudáveis? Como querer trazer a solidão à baila? É realmente uma questão válida dentro da ACP se a compreendemos como uma teorização geral das relações humanas? À primeira vista, parece um contrassenso explorar a via da solidão por este terreno.

É nítido que a solidão não figura como uma das condições tal como Rogers as enumerou, ou sequer como uma das “qualidades” ou características da pessoa plena. Se retivermos o sentido de que as condições descritas pelo autor seriam “facilitadoras” para a promoção e sustento da relação terapêutica (e a consequente mudança da personalidade), realmente a experiência da solidão (tal como a compreendo e aqui desejo expor) não teria como entrar na lógica das proposições rogerianas.

Contudo, se pensarmos no amadurecimento do humano, a solidão entraria como uma *condição à margem*, fruto dos encontros do paciente com seus próprios desacordos e desconfortos de sua existência. Isto é, com as confrontações que percebe, com mais ou menos sofrimento, entre aquilo que ele experiencia e o autoconceito construído, em grande medida, com elementos externos (de origem na cultura em que vive) a essas vivências organísmicas.

Por outros termos: na relação terapêutica compreendida como encontro intersubjetivo e possibilitador ao dizer do humano, a experiência da solidão “facilitaria” sua abertura a dimensões de sua experiência antes ocultas em demasia, transitando furtivamente na penumbra do seu viver como uma história se efetuando, mas não contada. O humano se tornaria narrativa de si, em que vigora esse pressuposto de se deter e estar-consigo solitariamente, ainda que acompanhado pela parceria singular do terapeuta com seu, digamos, “manejo da solidão”: fazer com ela (enquanto experiência singular incômoda) fale o que está em jogo no intrincado confronto, talvez não assumido, de mim/comigo...

Vejamos em detalhe como esse despontar da solidão, enquanto uma “condição facilitadora” sui generis, pode ser operada a partir das perspectivas construídas por Rogers, ainda que não houvesse intenção explícita dele em tematizá-la.

Uma das premissas basilares de Rogers acerca do quanto muito ou pouco podemos ser autênticos está no tanto que erigimos de “valores” mais condizentes, mais próximos de nossos ditames organísmicos, se os confrontamos com outros valores alheios a nós, que Rogers chamou de pontos de referência externos. A saber: todo o conjunto bem estabelecido de normatividades culturais que são gestados e mantidos socialmente e que, de muitas formas, delineiam nossos comportamentos na vida coletiva até nossos projetos de vida igualmente valorizados por cada cultura. O embate entre ser ou não o mais autêntico possível (e a nossa saúde psicológica está em jogo aqui no entendimento de Rogers) se dá num terreno valorativo entre uma, digamos, “ética organísmica”, ou “existencial”, ou singular, contra todo um complexo de injunções morais que demarcam modos de ser amplamente aceitos e desejáveis pelos grupos aos quais fazemos parte e nos quais nossa vida está entremeada. Como atender às demandas de ambos é um confronto incontornável, onde a experiência da solidão pode desempenhar um papel relevante num recolhimento para “dialogar-se”⁴.

⁴ Aqui me parece relevante trazer Friedrich Nietzsche (1844 – 1900) para enriquecer este ponto de vista. Num dito breve que consta no Prólogo ao primeiro volume de Humano, demasiado Humano, o filósofo alemão escreve que a solidão, é a “selvagem mãe das paixões” (Nietzsche, 2005, p. 10. Seção 3). Mesmo colocando-a nestes termos, pergunta ao final, “mas quem sabe hoje o que é a solidão?...”. Entretanto, ele não está a falar de ausentar-se do contato com os outros, mas sim de que o “estar-só” oprime o humano com tudo aquilo que ele traz em si: suas paixões, seus afetos, seus pensamentos, tudo isso antes amordaçado e atado pelo gregarismo social e outros pontos de referência externos, como diria Rogers. Gestados e paridos por essa “mãe selvagem”, querem os instintos, gritando, espaço para falarem e acontecerem. A solidão presenteia ao humano com o pensar em si, o cultivo de si, a escuta de si. Sendo uma experiência tão exuberante enquanto assustadora, a solidão assim descrita por



Uma ilustração do pensamento de Rogers, entre inúmeros textos aos quais poderíamos resgatar, desta dinâmica tensional entre as incessantes investidas das exigências da vida comunal e nossas necessidades emergentes de dar significância à existência trazendo um quantum de autenticidade (que Rogers diz estar lastrado em demandas organísmicas), está nas suas reflexões do caso Ellen West⁵ onde ele declara que Ellen fora vítima de uma solidão que a fez alienar-se até um desespero insuportável, fechando suas possibilidades de vida e encaminhando-a para a morte.

De cara vemos que a solidão, tal como Rogers a pensa a partir da imagem triste e dolorida de Ellen, não possui faces “positivas”: ela é uma presença que só sabe gerar cisões profundas na vida humana, seja na forma do “distanciamento do homem em relação a si mesmo, a seu organismo em vivência” (Rogers & Rosenberg, 1977, p. 91), seja como

ausência de algum relacionamento em que comuniquemos a nossa experiência real – e, portanto, o nosso eu real – a outra pessoa. Quando não existe um relacionamento em que possamos comunicar ambos os aspectos de nosso eu dividido - nossa fachada consciente e nosso nível mais profunda de experiência - sentimos a solidão de não estarmos em contato real com qualquer outro ser humano. (Rogers & Rosenberg, 1977, p. 92).

Aqui Rogers muito nos lembra das colocações de Abbagnano (2000) que colocava a solidão, também, numa posição de trazer adoecimento pelo possível rompimento comunicativo com outrem. Porém, na interpretação de Rogers, é nítido em Ellen um apartar-se do próprio corpo, o qual reflete um isolar-se de si mesma em suas aspirações e desejos mais íntimos, além de não encontrar alguém disponível a lhe escutar com real interesse. O alheamento era tanto mais forte quanto era a vontade de não perder o afeto e a estima de outros indivíduos muito próximos a ela (no caso, a família). O que leva à pergunta: quais valores estão em jogo nas escolhas incongruentes que efetuamos para não perder o afeto alheio? Os grupos dos quais fazemos parte e que são sumamente importantes para nós? O desgarrar-se de si faz com que o “eu” se desvincule do próprio corpo como se independente fosse, envolto que está por considerações, avaliações externas, perfilando um modo de ser afeito muito mais a um “dever-ser” que não escolheu viver. Escreve Rogers:

Ele [o organismo] passa então a sentir o que deveria sentir, não aquilo que *realmente* sente. Nesta medida, constrói um *self* que sente o que deveria sentir, e apenas ocasionalmente tem temíveis lampejos daquilo que seu organismo, do qual o *self* é uma parte, está efetivamente vivenciando. (Rogers & Rosenberg, 1977, p. 97).

Como não perceber aqui uma solidão (num sentido mais próximo a um “isolamento”) que cavou profundamente um fosso no próprio humano a ponto de não reconhecer os movimentos do corpo conduzindo-a ao adoecimento? Aqui o reconhecimento de si é traz uma sensação de mal-estar: “não consigo reconhecer a mim mesmo neste experienciar que sinto ser eu”.

Segundo as interpretações de Rogers, as relações que Ellen estabeleceu com seus analistas não renderam bons frutos. Muito provavelmente sustentando uma postura por demais racionalista e objetiva, a análise⁶ só

Nietzsche não é típica do cotidiano comum. Ao contrário, ela traria uma liberdade ímpar que “permite o acesso a modos de pensar numerosos e contrários” (Nietzsche, 2005, p. 10. Seção 4). É justo que Nietzsche pergunte quem pode saber o que é a solidão. E esta aponta justamente para uma concepção experiencial. São essas paixões em curso que darão amplitude ao pensar/sentir/agir de um modo de ser que se mostra como um “tornar-se si mesmo”. Assim postas, estas excursões nietzscheanas apoiam as interpretações que ora trago neste estudo ao desdobrar a experiência da solidão dentro do escopo da ACP. Seria interessante que o leitor a mantenha em mente para compreender seu desenvolvimento. Todavia, uma tentativa de maior diálogo da temática da solidão em Nietzsche com a ideia de solidão aqui proposta encontra-se em curso. Não as coloco em jogo aqui pois ultrapassariam os objetivos do presente artigo.

5 O caso de Ellen West foi publicado pela primeira vez em 1944 pelo psiquiatra suíço Ludwig Binswanger (1881-1966). O psiquiatra tece um relato clínico detalhado de vários aspectos biográficos de Ellen, o decurso de sua enfermidade entremada de sintomas de melancolia e depressão juntamente com severos distúrbios alimentares. Por mais que recebesse ajuda do saber psiquiátrico da época, seus sintomas se agravaram com o passar do tempo, culminando em seu suicídio. Nesta palestra, Rogers se baseia no texto de Binswanger traduzido e publicado nos EUA no livro *Existence*, organizado por May, Angel & Ellenberg em 1959. (Cf. May, R.; Angel, E.; & Ellenberger, H. (orgs.) (1977)). Como seria extenso resumir aqui o caso, remeto o leitor ao texto de Binswanger traduzido por Mônica Niemeyer e disponível na web: https://fundamentalpsychopathology.org.br/wp-content/uploads/2019/10/o_caso_ellen_west.pdf e ao artigo de Moreira, Cruz & Vasconcelos (2005) que comenta o mesmo caso sob um enfoque da fenomenologia clínica.

6 Que a meu ver parecia muito mais um processo objetivante, distanciado e impessoal de anamnese médica do que a condução analítica com contemporaneamente a compreendemos, já distante do que era praticado pela psicanálise na primeira metade do século XX. Contudo, é preciso esclarecer aqui, rapidamente, alguns pressupostos epistemológicos acerca dos olhares clínicos de Binswanger e Rogers. O percurso formativo de Binswanger está lastrado tanto na psiquiatria quanto na psicanálise e na filosofia. Especificamente na analítica existencial do Dasein elaborada por Martin Heidegger em *Ser e Tempo*. Binswanger “passa a orientar sua investigação psiquiátrica, por via da compreensão e busca nas determinações existenciais, no próprio ato de existir, as condições de possibilidades do ser enfermo. Passa, então, a descrever diversos casos clínicos, principalmente com diagnóstico de esquizofrenia, como o conhecido caso Ellen West” (Feijoo, 2011, p. 31), haja visto que a psiquiatria, no entender de Binswanger, “esquecia-se da existência propriamente dita” (Feijoo, 2011, p. 31). Assim, o autor cria a chamada *Daseinanalyse* em que “busca a ontologia de Heidegger por não estar de acordo com o determinismo e a causalidade, bem como com as suposições de forças ocultas determinantes do comportamento. Parte para uma análise do Dasein, considerando as estruturas existenciais de espacialidade, temporalidade, corporalidade, ser-com, humor e o ser-para-a-morte. Nestes aspectos, se apropria das reflexões de Heidegger. Por outro lado, continuou ligado à psicanálise nas suas interpretações psicodinâmicas. (Feijoo, 2011, p. 32). Ora, o horizonte epistemológico de Rogers é bem diferente quando vem a se debruçar sobre a história de Ellen! E outro ponto importante: Rogers só avalia ou critica a postura de Binswanger e de outros médicos (ou analistas) muito pontualmente porque não estava ali para discutir o valor ou a efetividade teórico-interventiva destes, mas para enunciar, a partir do relato, suas próprias hipóteses clínicas a respeito do caso e como a solidão (isolamento) pesou de modo absurdamente trágico na existência de Ellen.



serviu para mostrar a Ellen seus sentimentos, afetos, impulsos, ao nível de um mero “saber”; um mero “dar-se conta”. Porém, sem aprofundá-los nas diversas intensidades, ideias, possíveis construções valorativas, afetos que poderiam emergir e lhes falar mais intimamente dela mesma, como nos sugeriu Nietzsche e apontado mais atrás. Em vez disso, lhe deu um saber “não-afetado”, não elaborado no jogo de suas potências, posto que não foi atravessada por uma experiência de solidão (de poder-estar-só) que resgatasse estas experiências, como suas significações particulares e possibilidades de vida. Ellen não percebeu a “outra de si mesma” por conta da ausência de uma voz que fosse acompanhante, dissonante (de um terapeuta que realmente estivesse-com-ela), que lhe promovesse a percepção de seus descompassos relacionais consigo, mostrando as desproporções, a diversidade de “outros” e suas visões de mundo, e que não precisava ser consoantes com eles. Foi vedada a Ellen dar os verdadeiros nomes às suas experiências e, por essa falta, não os pôde reconhecer como seus.

Rogers, neste ponto, se deixa tomar pela incredulidade de como no decorrer de toda aquela vida em sofrimento, parece que absolutamente ninguém se achegou de Ellen como um parceiro dialogal (um “self acolhedor”)⁷ que lhe dispendesse verdadeira atenção e lhe comunicasse compreensão ao que com ela se passava. Rogers transcreve suas palavras e comenta: “Grito, mas eles não me escutam”. As palavras de Ellen ressoam em meus ouvidos. Ninguém, de fato, a escutou como pessoa. [...] nem seus pais, nem seus dois analistas, nem seus médicos alguma vez parecem tê-la respeitado o suficiente para ouvi-la intensamente” (Rogers & Rosenberg, 1977, p. 98). Ele acredita que não houve proximidade dialogal que a conduzisse para fora de seu obscuro isolamento e a fizesse debruçar-se numa singular e enriquecedora solidão, onde suas questões poderiam recuperar seu foco de avaliação interno. Ou seja, poderia permitir-se sentir/pensar seu existir, ponderando paulatinamente outras possibilidades de escolha de modos de vida (ação; comportamento) mais amadurecidos num diálogo/cuidado de si (não isento de tensões e angústias), não se deixando conduzir subserviente pelos valores e ideais culturais e/ou familiares.

Embora não surja tão explicitamente na fala rogeriana, o que o autor está colocando é que haveria uma certa necessidade de mostrar “modelos” (no caso, o terapeuta) para que o paciente tenha a chance de adentrar no processo de tornar-se si mesmo. Bem entendido, Rogers sugere que a trajetória do paciente rumo à sua liberdade existencial, vá convergindo numa espécie de cultivo de traços particulares “semelhantes” àqueles que ele enxerga no comportamento do terapeuta: congruência, empatia e consideração positiva incondicional de si. Assim, o terapeuta seria um modelo de humano “mais centrado”, que tenha estado ou esteja num processo “autorrealizante”; que vive uma autenticidade do ser no seu existir, ou algo que o valha, e com quem o paciente poderia se “espelhar”, tendendo, inclusive, à ideia de “pessoa plena”⁸, tal como foi rapidamente descrita no início deste ensaio.

Indo bem mais além dessa perspectiva restritiva e “idealizadora”, ele (o terapeuta) é um “outro”; um “diferente”, que alcançou certa abertura e familiaridade com suas experiências em seu próprio percurso singular e toma-as como pontos cardeais para existir de acordo com elas. Contudo, ele não pode se colocar num lugar “modelar” em que suas posturas (profissionais e pessoais) se tornem também mais um destes referenciais externos ao paciente; uma outra forma de padrão normativo para o paciente. Em termos rogerianos, ele é congruente, está em acordo interno (autêntico) consigo mesmo. E estando nesse patamar vivencial, como bem foi descrito por Rogers na 6ª das condições facilitadoras, pode se esforçar para estar em sintonia fina aos percursos experienciais do paciente (via compreensão empática); acompanhando-o em aceitação e acolhimento na diversidade de experiências com suas cores e matizes próprios do paciente, porque está *se implicando na relação* que se constrói (não é de jeito nenhum pressuposta nem garantida pelo conceito de consideração positiva incondicional); cujos vínculos vão sendo tecidos aos poucos, criando, isto sim, uma ambiência de confiança que, espera-se, seja mútua. Muito menos se escudar numa superficial “fé” na Tendência à Realização, como se a ela coubesse toda a garantia do processo de individuação do paciente, sugerido pelos recortes conceituais da ideia de “pessoa em funcionamento pleno”.

E não podemos esquecer que Rogers não crê que qualquer mudança no modo como o humano se percebe e reestrutura sua constituição subjetiva possa realmente ser efetiva e duradoura se não for amparada num tipo de relação em que este humano expresse a si mesmo em suas dores mais urgentes e apropriando-se das mesmas no correr de um reencontro com sua própria história até então excessivamente clandestina. Há que ter um parceiro munido duma escuta e pensamento diferenciados: um humano que acolha, compreensivamente, a experiência do outro como singularidade, com todos os atravessamentos culturais e históricos que formam seus modos de vida ou de subjetivação.

Esse acolher nutrido pela psicologia centrada na pessoa encontra-se no extremo oposto de uma típica escuta médica assentada na ordem dos acontecimentos “naturais” que se repetem ao nível corporal. Bem diferente, a escuta acolhedora é “desnaturalizada”: o que se pode prever do humano quando o que está em jogo são

7 “O que o terapeuta traz de melhor para a experiência, na qual ele funciona como um *self acolhedor* para o cliente é a qualidade de perceber o self do cliente do mesmo modo como ele o experimenta, além de perceber e aceitar os aspectos da experiência que foram negados pelo próprio cliente [...]” (Melo, Lima & Moreira, 2015, p. 9. Itálicos meus).

8 Vieira e Freire (2012), num texto em que tecem profundas críticas acerca das posições rogerianas sobre os usos de diagnósticos e sobre psicopatologia (tomando também a interpretação de Rogers do caso Ellen West), dirigem um olhar incisivo e pertinente contra esse caráter “modelar” do terapeuta que está subentendido nos textos de Rogers, bem como seu “ideal de pessoa”. Dizem os autores que “a abertura ao outro [o paciente], portanto, se dá apenas na medida em que este atinja um modo de funcionamento desejado pelo psicoterapeuta. Ou seja, essa abertura não se dá de fato para a diferença do outro, mas para sua semelhança com o mesmo – no caso, o terapeuta” (p. 64). E que “o que faz a diferença aqui é que há um ideal de pessoa a ser perseguido, em Rogers, o que o aproximaria perigosamente de uma posição disciplinadora” (p. 64).



os sentidos de sua vida, postos na berlinda quando a sente se encaminhando para algo inautêntico e estranho de si? O itinerário de cada um é da ordem da incógnita, da penumbra, da estranheza, do imprevisível, da alteridade singular. E aqui não há espaço para “neutralidades” por parte do terapeuta. Mais uma vez insisto nesse ponto: necessário que ele se implique nessa relação; nessa escuta “empático-psicológica”, se pondo em jogo junto ao seu paciente, para quem seu ser se encontra em apelo a um cuidado de si. E do ponto de vista do humano que busca auxílio, isso faz toda a diferença no processo de restaurar sentidos, alcançado por uma auscultação profunda de si, solitariamente, onde se inclui a presença do terapeuta que também o escuta. Sobre isso, Rogers, num texto mais tardio sobre suas experiências comunicativas, diz o seguinte:

Quando efetivamente ouço uma pessoa e os 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 direção a um novo sentido de liberdade. Torna-se mais aberta ao processo de mudança. (Rogers, 1983, p. 6)

Ora, o que Rogers quer denotar aqui é que essa proximidade de compartilhamento possível de experiências retira o humano de um tipo de solidão como ensimesmamento rígido, isolado, desamparado, estranhado; para guiá-lo a uma outra experiência de solidão como contato consigo num movimento de resgate e aprofundamento nas próprias experiências, mediante várias formas de expressividade que deem conta do caos dos afetos, almejando dar significados novos; direção; conformações novas. E isso tudo no suporte de uma escuta e presença sem moralismos, sem receitas prontas, nem sugestões, ou demandas de tipo “dever-ser”, ocupada em estar-presente compreensivamente.

A decorrência lógica, e desdobrando mais ainda o pensamento de Rogers, é que na relação com esse outro (o terapeuta), ao paciente abre-se a possibilidade de se aceitar e se acolher como ele está sendo naquele momento. Por esta interpretação, repito, o terapeuta não pode ser tomado como uma imagem de idealidades socialmente aceitas ou profissionalmente desejadas de alguém “bom”, “bela” e “certo” ao qual o paciente se espelharia passivamente. Bem ao contrário, longe de apontar caminhos a serem seguidos, o terapeuta aponta para ele (paciente) a fim de que se volte para ele mesmo, sozinho, para suas experiências mais íntimas e deixar que as intensidades dos afetos falem mais próximo à singularidade que ele é e está se tornando, fisingando as perguntas, maturando vivencialmente suas densidades para, quem sabe, tecer em algum momentos suas respostas. De uma existência rígida a uma existência em liberdade sinônima de fluidez que faz aflorar a multiplicidade da vida. Tornar-se uma “pluripessoa” por assim dizer.

O ambiente solitário, agora de um ponto de vista positivo e diferente daquilo que Rogers pensava, é de um experienciar de sentimentos suscitando modos de sentir/pensar/viver plurais, inexplorados, que se assemelham a um tornar-se si mesmo (relembrando uma vez mais a perspectiva nietzscheana) ainda que aqueles sentimentos/afetos possam se mostrar contraditórios. Escreve Rogers que, se recebesse Ellen como paciente, “poderia perceber tanto o que ela é quanto suas potencialidades, e aceitaria que ela fosse simultaneamente esses dois aspectos ou qualquer um deles” (Rogers & Rosenberg, 1977, p. 99)¹⁰.

Um modo de ser mais “organísmico” (mais autêntico) é fruto de um demorar-se consigo solitariamente. E ainda falando de Ellen (mas que poderia servir para qualquer um na busca desesperada pela liberdade de tornar-se), Rogers diz que num “relacionamento terapêutico em que fosse aceita inteiramente, poderia descobrir que era seguro comunicar-se mais completamente. Descobriria que não precisava ser solitária e isolada” (Rogers & Rosenberg, 1977, p. 100). Neste trecho, ao contrário de tudo que venho argumentando, fica bem exposto o quão Rogers parecia “solidão” e “isolamento”, não percebendo que cada uma dessas experiências possui feições diferentes, proporcionando travessias bem heterogêneas.

⁹ Tomo emprestado este termo da psicóloga acepista Isadora Dias Gomes que, em publicação no seu perfil profissional no Instagram, enuncia que uma pluripessoa “não aceita a definição de si dada por quem se considera o lado certo de qualquer coisa. Exergar uma pluripessoa envolve o esforço por não reduzi-la a binarismos de qualquer espécie. Nessa visão o ponto comum é a diferença, que não necessariamente separa, mas pode tornar-se ferramenta de Encontro. Tornar-se uma pluripessoa é trabalhar pra perceber nossas diversas dimensões desdobrando-se uma a uma em prismas contínuos de movimento rítmico. É percebermo-nos no baile do tempo”. Cf. https://www.instagram.com/p/CnjXJlluDZd/?utm_source=ig_web_copy_link

¹⁰ Fico me perguntando como seria o atendimento de uma paciente como Ellen com todo um quadro de agudo sofrimento mental (depressão; ansiedade por pressões familiares que lhe gerava sentimento de culpa pelo alheamento em relação aos próprios afetos e valores que conflitavam com seu núcleo familiar; distúrbios alimentares pendendo para a bulimia, etc.) de acordo com as ideias que Rogers expôs nesse texto. Grosso modo, e segundo Rogers, o problema é que ela não foi atendida *por ele ou por um terapeuta competente* munido, quem sabe, dos princípios da terapia centrada na pessoa. Fosse assim, o desfecho teria sido outro na vida dela. Mas bastaria ser acolhida e compreendida empaticamente numa relação dialogal de aceitação incondicional como pensava o criador da ACP? Sabemos em nossa experiência clínica que não é bem assim. Embora tremendamente importante, não se trata tão-somente de competência profissional, ética e sensibilidade de um psicoterapeuta, acepista ou não. Em pacientes como Ellen, eles precisariam perceber que não poderiam estar sozinhos no processo clínico, sendo que a participação da família é fundamental (e não estaria descartada a possibilidade de terapia familiar), além do acompanhamento por outros especialistas da saúde como um psiquiatra e um nutricionista. Em que pese as minuciosas descrições de Rogers, frutos de longas e meticulosas pesquisas clínicas sobre os elementos constituidores da relação terapêutica (e a obra *Tornar-se Pessoa* é abundante neste quesito) e sua qualidade ímpar para os processos pessoais dos pacientes, ela não é suficiente para transformar os percursos existenciais daqueles. A psicoterapia tem efetividade em muita coisa na vida dos pacientes, mas não é uma panaceia para todos os males. O modo como a cultura e as relações sociais têm se constituído contemporaneamente, em suas visões de mundo, de ser humano e de modos de vida (?) tem cultivado as mais variadas formas de adoecimento físico e anímico. Desnecessário dizer a vastidão de estudos e pensadores contemporâneos que descrevem com agudeza este estado de coisas, a começar pelo próprio Nietzsche ainda no século XIX.



A relação de proximidade e reciprocidade diálogo-experiencial transmuta o que era um silêncio insidioso (do isolamento), em uma modalidade de solidão na qual o humano pode dissolver suas autoimagens sisudas, inflexíveis, todas construídas para poder melhor viver segundo as intermináveis exigências do rebanho humano, *locus* de impessoalidades e uniformidades; avesso ao cultivo da liberdade das multiplicidades, pois estas preferem o peregrinar fluido do devir a ter de sobreviver na “paz” do imobilismo conformista e obediente da vida comunal e suas exigências sem fim de produtividade laboral avessa ao cultivo de singularidades que flertam com ideias de “bem viver”. Isto posto, completa Rogers,

(...) somos de uma profunda ajuda somente quando nos relacionamos como pessoas, quando nos arriscamos como pessoas num relacionamento, quando vivenciamos o outro como pessoa em seu próprio direito. Somente assim existe um encontro de uma profundidade tal que dissolve, tanto no cliente quanto no terapeuta, o sofrimento da solidão. (Rogers & Rosenberg, 1977, p. 101).

Aqui corrijo incisivamente o autor: dissolver o *sofrimento do isolamento* para que o paciente, em vários momentos de cultivo e cuidado de si, experiencie “em seu próprio direito” as searas potencialmente ricas da vida, proporcionadas pelo *experienciar da solidão*.

A psicoterapia centrada na pessoa é a saída de um “isolamento” para adentrar numa outra sintonia do “estar-só como recolhimento” para, no contexto desse percurso, efetuar novas escolhas de modos de existir. Por outros termos, do “isolamento de si mesmo” para a solidão como “retorno para si mesmo” a experienciar-se outras perspectivas de vida que podem ser expandidas, imaginadas, maturadas, cogitadas, desenhadas. Descola-se de formas monolíticas; graníticas de existência e desloca-se para outras paragens possíveis, pois, como completa Rogers (1983), “acho que é essa permissão para que o outro seja independente que contribui para o seu desenvolvimento autônomo” (p. 11).

Palavras Finais

A solidão se delinea em um compreender que desvela, num primeiro olhar, uma abertura polissêmica: seus significados são múltiplos, negando qualquer tentativa de reduzi-la, tão-somente, à sua face tenazmente incômoda, portadora perpétua de mal-estar, tal como vige no senso comum. Isso é estreitar olhares, amortizar os afetos e, portanto, nossas experiências mais próprias. No breve percurso deste estudo, emergiu a solidão como uma experiência que traz um apelo a uma compreensão mais abrangente da nossa existência como seres lançados no mundo. Ela (a solidão) é da ordem de um ensimesmamento, em primeiro lugar; a saber: o humano consigo num contínuo jogo relacional de tecer sentidos para si mesmo; aos seus modos de ser/existir sempre em jogo. Em segundo lugar, para com toda alteridade que com ele convive. Essa ciranda não finda e a solidão doa algo de significativo ao humano para um não-findo “tornar-se si mesmo”.

Por essa dinâmica existencial estar tão forte marcada no interior da solidão, deve ter ficado claro que esta experiência não está presente e nem poderia constar como uma condição entre as outras conceituadas por Rogers como “facilitadoras” para criar e fazer crescer uma relação que seja terapêutica. Sob os auspícios de uma visão de humano que abriga a ideia de uma “força” inata de motivação geral do organismo que o direcionaria para o crescimento e amadurecimento pessoais, as condições propostas pelo criador da ACP liberariam passagens mais ou menos obstruídas para o humano poder buscar sua realização individual. E a presença de um outro/facilitador (este adjetivo aqui diz muito!) é fator crucial para o desencadear do desdobramento do humano em terapia.

Por este ponto de vista relacional, é na “troca de singularidades” própria da relação terapêutica, com vistas a proporcionarem condições para a aproximação consigo, que o humano, pode ir mais longe em suas vivências consigo. Permeado por um acolhedor e recolhedor estar-consigo, vive um sentimento de enorme liberdade em construção, em outras constituições subjetivas. Um autêntico “tornando-se si mesmo” sendo atravessado por essa peculiar “condição” que é a experiência da solidão, mesmo que admitamos que ela não poderia fazer parte de uma lógica que tem como premissa basilar uma concepção de crescimento, tal como Rogers compreende.

A solidão entraria como uma *condição excêntrica*, digamos (sem centro), pondo em movimento toda a gama de estranhamentos que o humano pode vivenciar como desacordos e desconfortos em sua existência. Uma vivência sofrida certamente, posto que, como experiência que é, a solidão realça outras tantas as próprias experiências que podem estar potencialmente à disposição da consciência para o humano, segundo um raciocínio do próprio Rogers (Rogers & Kinget, 1977). Pode-se assumir, portanto, que ela é um ingrediente fundamental para a tessitura existencial de um tornar-se si mesmo.

O humano pressente, na sua singular experiência solitária, a inconclusão em seu âmago. Ele tenta assimilar essa ideia que vezemquando aperreia, lembrando que, também, e apesar de tudo, a vida merece ser vivida em sua plenitude, com seus sabores e amargores, alegrias e tristezas. Que em meio às condições objetivas que o pressionam em várias direções, pode reter alguma autonomia para escolher entre elas e responsabilizar-se, cumprindo sua destinação. Que ele é “abertura” para se modelar como obra, mas inconclusa, posto a impermanência do existir. E, na verdade, onde estaria a beleza nisso tudo se encontrássemos um ponto fixo e definitivo? Essa fixidez, que é tão comum nos comportamentos cíclicos dos animais, é completamente estra-



nha à condição humana. O que nós somos está em inacabamento; em curso. Se possuíssemos uma “natureza”, não haveria o exercício da liberdade; da decisão; da escolha; da ação; da responsabilidade; do desafio.

O tornar-se si mesmo não é da ordem do isolamento ou do completamente ensimesmado, como se esse tornar-se fosse algo que “brotasse” de dentro para fora por força e obra da Tendência à Realização. Não! É no fluir de um contato dialógico; na dinâmica viva da palavra narrada para atingir um modo de ser e viver que o humano experienciará o que quer que perceba como algo vivo e autêntico em seu existir concreto, contingente; histórico nas searas do cuidado consigo. Porém, ele o fará (paradoxalmente) num fluir e refluir de íntima solidão; padecendo/fruindo experiencialmente dela, tornando-se si mesmo reconhecendo-se, por estranho que pareça, ser-outro como diferente, não absorvido pela lógica da identidade.

A tensão trazida pela solidão requer não distensionar a existência esboçando sua face trágica. Isto é (e num sentido nietzschiano), leva em consideração a ideia da inocência do devir que aceita a vida sem tirar nem botar nada; assumindo e afirmando o existir na integralidade de suas noites mais escuras e os dias mais alumiados, deleites e momentos doloridos, vendo nele a alternância constante dos conflitos, dos antagonismos, sem sínteses possíveis, pelos vieses de sua vida, justamente por serem veredas. A solidão mantém viva para o humano um processo de emancipação e (re)conhecimento de si em direção a uma certa liberdade e autonomia talvez antes não vividas. Nesta face arrebatadamente trágica, a solidão convoca o humano como tarefa existencial querendo vir à luz e tomar corpo. De fato, parece estar na “essência” do humano prosseguir, sem saber exatamente para onde neste andarilhar solitário. Mas “sente”, percebe, que precisa ir.

Referências

- Abbagnano, N. (2000). *Dicionário de filosofia*. 4ª ed. São Paulo: Martins Fontes.
- Amatuzzi, M. M. (2010). *Rogers: ética humanista e psicoterapia*. Campinas: Editora Alínea.
- Feijoo, A. M. L. C. (2011). A clínica daseinsanalítica: considerações preliminares. *Rev. abordagem gestalt*. Goiânia, 17 (1), p. 30-36. Recuperado em maio de 2023, em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v17n1/v17n1a06.pdf>
- Gomes, I. D. (2022). *Pluriversos*. Fortaleza. 18 jan. 2022. Instagram: @psicóloga.isadoradias. Disponível em <https://www.instagram.com/psicologa.isadoradias/>. Acesso em: 18 jan. 2022.
- Mansour, L. H. B. (2008). Solitude: virando a solidão pelo avesso. *Psicanálise e cultura*. São Paulo, 31(46), p. 38-45. Recuperado em maio de 2023, em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ide/v31n46/v31n46a07.pdf>
- May, R.; Angel, E.; & Ellenberger, H. (Orgs.). (1977). *Existencia: nueva dimension en psiquiatria y psicología*. Madrid, Editorial Gredos.
- Melo, A. K. S.; Lima, R. P.; Moreira, V. (2015). Construção da noção de experiência ao longo do pensamento de Carl Rogers. *Rev. NUFEN*. Belém, v.7, n.1, p. 4-31. Recuperado em Setembro de 2022, em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912015000100002&lng=pt&nrm=iso
- Meneghetti, F. K. (2011). O que é um ensaio-teórico? *Revista de Administração Contemporânea*. Curitiba. v. 15, n. 2, p. 320-332. Recuperado em abril de 2023, de <https://www.scielo.br/j/rac/a/4mNCY5D6rMR-DPWXtrQQMyGN/?lang=pt#>
- Moreira, V.; Cruz, A. V. H. & Vasconcelos, L. B. (2005). O caso Ellen West de Binswanger: fenomenologia clínica de uma existência inautêntica. *Rev. Mal-Estar e Subjetividade*. Fortaleza, v. 5, n. 2, p. 382-396. Recuperado em Setembro de 2022, em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482005000200010&lng=pt&nrm=iso
- Nietzsche, F. (2005). *Humano, demasiado humano: um livro para espíritos livres*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Rogers, C. R. & Kinget, M. (1977). *Psicoterapia e relações humanas*. Belo Horizonte: Interlivros. vol. 1.
- Rogers, C. R. & Rosenberg, R. L. (1977). *A pessoa como centro*. São Paulo: EPU.
- Rogers, C. R. (1983). *Um jeito de ser*. São Paulo: EPU.
- Rogers, C. R. (1987). *Psicoterapia e consulta psicológica*. São Paulo: Martins Fontes.
- Rogers, C. R. (2009). *Tornar-se pessoa*. São Paulo: Martins Fontes.



- Rogers, C. R. (2020a). Conceito de pessoa em funcionamento pleno. In: Wood, J. K. *Abordagem centrada na pessoa* (pp. 71-92). 6a ed. São Paulo: Companhia Ilimitada.
- Rogers, C. R. (2020b). As condições necessárias e suficientes para a mudança terapêutica de personalidade. In: Wood, J. K. *Abordagem centrada na pessoa* (pp. 144-164). 6a ed. São Paulo: Companhia Ilimitada.
- Safra, G. (2004). *A po-ética na clínica contemporânea*. Aparecida: Ideias & Letras.
- Tanis, B. (2003). *Circuitos da solidão: entre a clínica e a cultura*. São Paulo: Casa do Psicólogo/FAPESP.
- Vieira, E. M. & Freire, J. C. (2012). Psicopatologia e terapia centrada no cliente: por uma clínica das paixões. *Memorandum*, v. 23, p. 57-69. Recuperado em Setembro de 2022, em https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/21387/1/2012_art_jcfreire.pdf

Submetido em 20.01.2023 – Primeira Decisão Editorial em 29.03.2023 – Aceito em 20.06.2023