

# **Releitura da teoria rogeriana da personalidade sobre os fenômenos da autoimagem corporal e autoestima**

## **Rereading of the Rogerian theory of personality on the body self-image and self-esteem phenomena**

Maria Clara Silva Lima<sup>1</sup>, Paulo Coelho Castelo Branco<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Instituto Multidisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia.

E-mail: mariacsl12@gmail.com

Orcid: 0000-0003-4236-3849

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Ceará.

E-mail: paulocbranco@gmail.com

Orcid: 0000-0003-4071-3411

## **Resumo**

Carl Rogers desenvolveu uma teoria da personalidade que pode servir como lente para entendermos diversos fenômenos clínicos. Considerando pesquisas que correlacionam os problemas de autoimagem corporal e autoestima, este artigo objetiva realizar uma releitura da teoria rogeriana da personalidade sobre esses fenômenos. Nesse sentido, apresentam-se os aspectos que: (1) organizam a personalidade pelas relações entre experiência, consciência, campo fenomenológico, comportamento, *self* (real e ideal), tendência à autorrealização, autoimagem e autoestima; (2) desorganizam a personalidade e geram problemas de autoimagem e autoestima, a partir de reações a ameaça, avaliações condicionais, regulações em função do *self* ideal, incongruências e desajustamento psicológico; (3) reorganizam a personalidade em uma autoimagem e autoestima baseadas nas experiências orgânicas diretas, regulações em função de um *self* real atrelado à tendência à autorrealização, e expressas por um funcionamento pleno, abertura à experiência e processo de ser o que se é. Conclui-se, por fim, apontando para estudos empíricos sobre o tema.

**Palavras-chave:** Carl Rogers; imagem corporal; personalidade; terapia centrada no cliente.

## **Abstract**

Carl Rogers developed a personality theory that can serve as a lens for understanding various clinical phenomena. Considering studies that correlate body self-image and self-esteem problems, this article aims to carry out a reinterpretation of the Rogerian personality theory about these phenomena. In this sense, the aspects are presented that: (1) organize the personality by the relationships between experience, consciousness, phenomenological field, behavior, self (real and ideal), self-actualization tendency, self-image and self-esteem; (2) disorganize the personality and generate self-image and self-esteem problems, from reactions to threat, conditional evaluations, regulations based on the ideal-self, incongruences and psychological maladjustment; (3) reorganize the personality into a self-image and self-esteem based on direct organismic experiences, regulations based on a real self-linked to the self-actualization tendency, and expressed by a fully functioning, openness to experience and the process of being what one is. It concludes pointing to empirical studies on the subject.

**Keywords:** Carl Rogers; body image; personality; client centered therapy.

## Introdução

Carl Rogers (1947/2020a, 1957/2020b, 1954) foi um psicólogo que se interessou em pesquisar e desenvolver uma proposta de psicoterapia que enfocava o acesso e a modificação da personalidade. Tal interesse perpassou a construção do seu pensamento clínico em vários momentos (Castelo Branco, 2019), seja em: seus anos de formação doutoral na Universidade de Columbia (entre 1926-1931); sua prática de aconselhamento psicológico com jovens considerados desajustados (entre 1928-1942); sua contratação pela universidade de Ohio (entre 1942-1945) para pesquisar e desenvolver um método não-diretivo de aconselhamento e psicoterapia; sua estada na Universidade de Chicago (entre 1945-1957), onde edificou sua teoria e prática nomeada como terapia centrada no cliente; suas pesquisas e intervenções com pessoas diagnosticadas com esquizofrenia na Universidade de Wisconsin (entre 1957-1963).

Durante o discurso de presidência da *American Psychological Association* (APA), em 1946-1947, Rogers (1947/2020a) argumentou que as pesquisas e as intervenções psicológicas clínicas, em nível de psicoterapia, deveriam enfatizar a reorganização da personalidade. Esse enfoque foi imprescindível para demarcar uma apropriação do ofício/serviço de psicoterapia, até então restrito a médicos de formação analítica freudiana ou pós-freudiana (Rogers, 1977/2001; Castelo Branco, 2019). Logo, esse argumento lançou Rogers (1954, 1961/2009) em uma empreitada que instituiu um programa de pesquisas e intervenções clínicas para validar a primeira proposta de psicoterapia elaborada fora do discurso psicanalítico e validada dentro do campo científico (Castelo Branco, 2022). Decorrente dessa campanha, foram elaboradas as teorias da personalidade e do comportamento (Rogers, 1951/1992) e das condições necessárias e suficientes para a mudança de personalidade (Rogers, 1957/2020b). Além disso, desenvolveram-se teorias relacionadas aos efeitos dessa mudança em um funcionamento pleno e às implicações dessa proposta terapêutica em outros contextos relacionais (Rogers, 1959/1977, 1961/2009). Destarte, Rogers se tornou um expoente em estudos sobre a personalidade, tornando-se um autor amplamente mencionado em diversos manuais (Bortoluzzi, 2021).

A partir dessa perspectiva, Rogers participou de um movimento de recepção da Fenomenologia pela Psicologia estadunidense, o qual entendia o saber fenomenológico a partir de implicações em pesquisas e intervenções clínicas sobre o *self* (Spiegelberg, 1972). Nesse sentido, Rogers (1959a, 1959b) assimilou a noção de campo fenomenológico, proveniente dos estudos de Donald Snygg (1959), e a elaborou como um elemento de acesso subjetivo à experiência do cliente para compreender, em um processo comunicacional, como ele estrutura

a personalidade e organiza uma visão de si, do outro e do mundo (Castelo Branco & Cirino, 2022).

No que concerne à teoria da personalidade e do comportamento desenvolvida por Rogers (1951/1992), em específico, constam dezenove proposições sobre a organização do *self* e suas dinâmicas de comportamento. Em suma, as proposições (Castelo Branco, 2022): I a IX expressam como o *self* é organizado a partir das relações entre organismo e ambiente; X a XIV indicam como, dos desajustes dessas relações, o *self* se desorganiza; XV a XVII demonstram como o *self* pode ser reorganizado pelo estabelecimento de uma relação não-diretiva; XVIII e XIX acenam para os desdobramentos dessa reorganização nos âmbitos intra e interpessoais. Rogers (1954) considerou que essa teoria e os seus estudos deveriam servir de suporte para entendermos vários fenômenos relacionados à personalidade. Tal missiva, por exemplo, está presente em estudos sobre os fenômenos da esquizofrenia (Shlien, 1976/1967) e da hospitalização (Castelo Branco, A., Souza, & Prates, 2021). No que remete ao campo de pesquisas sobre as implicações da terapia centrada na pessoa à saúde mental (Joseph, 2018), ante uma sociedade que proporciona vários elementos que geram problemas de autoimagem corporal e baixa autoestima (Barros, 2005), estudos correlacionam esses fenômenos como problemas de personalidade (Alen & Walter, 2016; Kling et al., 2019), havendo apontamentos para o desenvolvimento de critérios de olhar, escuta e relação baseados nos aportes rogerianos (Humboldt & Leal, 2013).

É com base nesse panorama que este artigo, de cunho ensaístico, objetiva realizar uma releitura da teoria rogeriana da personalidade sobre os fenômenos da autoimagem corporal e autoestima. Para isso, ordena e divide essa teoria em relação aos aspectos que organizam, desorganizam e reorganizam a personalidade, de modo a servir de suporte para entender como eles comparecem na formação, deformação e reformulação da autoimagem corporal e autoestima. Ressalta-se que Rogers (1955/1992, 1959/1977) não versou direta e especificamente sobre os mencionados fenômenos, porém pressupõe-se que ele possibilitou subsídios para os entendermos.

### **Formação e organização da personalidade: relações entre *self*, autoimagem e autoestima**

Rogers (1959/1977) aponta a noção de *experiência* como tudo o que acontece com o organismo durante a vida e que tem potencial de estar disponível à consciência considerando todos os episódios pelos quais o indivíduo passa, sejam eles conscientes ou que possam estar acessíveis à consciência. *Experimentar* é se voltar para os acontecimentos que afetam o

*organismo* e contatá-los. Já o organismo, nesse contexto, pode ser entendido com uma estrutura que congrega todos os processos fisiológicos, psicológicos e ambientais que perpassam uma pessoa (Castelo Branco, 2019).

Experimentar algo que se passa no organismo, pela *consciência*, é simbolizar corretamente cada uma das experiências. Tal simbolização será completa ou correta a depender do nível de consciência implicado na experiência, ou seja, quanto mais autêntica, consciente e suscetível de ser simbolizada sem nenhuma dificuldade mais completa será a experiência vivida. A experiência plena de um sentimento aparece como termo que caracteriza a significação pessoal completa de uma experiência afetiva e sua significação cognitiva em seu contexto imediato tal como é vivido (Rogers, 1959/1977).

Nesse sentido, grande parte das experiências encontra-se disponível ao acesso da consciência e pode vir a tornar-se consciente quando e, se houver necessidade, por parte do indivíduo em experienciar certas sensações, e estas viriam à tona por estarem associadas à satisfação de tal necessidade. Ou seja, a maior parte das experiências do indivíduo compõe o plano de fundo do campo de percepções, mas podem vir a se tornar figuras, quando necessário, enquanto outras retornam ao fundo e assim vão variando (Rogers, 1951/1992).

Uma importante consideração é a de que os símbolos que compõem a consciência não correspondem necessariamente à realidade. A percepção é uma hipótese que surge na consciência com relação ao efeito de situações estimulantes de fonte externa que atuam sobre o organismo e se referem a certas operações suscetíveis à verificação (Rogers, 1951/1992). Ou seja, consciência e percepção se diferem. Percepção, geralmente, se relaciona a fatores externos; a consciência está mais voltada para as fontes internas como memória e reações corporais, além do resultado de efeitos de estimulantes oriundos de fontes externas (Rogers, 1959/1977). O conjunto dessas retenções de experiências e simbolizações delas organiza um quadro preceptivo de si, do outro e do mundo. Isso foi nomeado, inicialmente, por Rogers (1947/2020a) como *campo perceptivo*; e, posteriormente, como *campo fenomenológico* (Rogers, 1951/1992, 1959/1977). É esse campo que constitui o mundo particular em que cada indivíduo existe e inclui tudo o que é experimentado pelo organismo, sejam essas experiências conscientemente percebidas ou não. A expressão desse campo fenomenológico em um ambiente é o *comportamento*. Por isso, Rogers (1951/1992), afirma que: “(...) todo indivíduo existe num mundo de experiências em constante mutação (...) o organismo reage ao campo da maneira como este é experimentado e percebido. O campo perceptivo é para o indivíduo ‘realidade’” (p. 549-550).

Segundo Rogers (1951/1992), essas reações não se dão de acordo com uma realidade absoluta, mas de acordo com a percepção individual de cada realidade. Os comportamentos são adequados às realidades percebidas. É a percepção, e não a realidade, o fator crucial na determinação do comportamento. A intensidade da reação emocional varia de acordo com a percepção do comportamento com o que é preservado e aperfeiçoado no organismo. O comportamento pode ser melhor compreendido alcançando-se, tanto quanto possível, a estrutura de referência interna da própria pessoa, para ver o mundo da experiência, na medida do possível, pelos olhos dela. Logo, comportamento é, basicamente, a tentativa dirigida para uma meta que o organismo utiliza para satisfazer as necessidades que ele experimenta em seu campo fenomenológico (Rogers, 1951/1992).

No que concerne a relação organismo-ambiente, mediadas pela experiência, consciência, campo fenomenológico e comportamento, existem quatro movimentos de busca por autorrealização (Rogers, 1951/1992): o organismo busca um estado de equilíbrio com o ambiente; o organismo tenta modificar o ambiente; o organismo tenta se automodificar para se adequar ao ambiente; o organismo tenta sair desse ambiente em busca de outro. Todos esses movimentos são expressos pelo comportamento e podem ser afetados pela personalidade.

Assim, Rogers (1951/1992) observa que o campo fenomenológico, também, expressa-se como *self*, ao passo que este: atua como uma função autorreguladora do organismo em relação ao ambiente; manifesta-se pelo comportamento; não é imutável, apesar de em momentos específicos parecer ser estável. Isso ocorre quando há o foco em um momento da experiência para que ela seja observada e analisada em relação a sua manifestação pelo *self*.

Para Rogers (1959/1977), todos os fatos e acontecimentos do campo fenomenológico que o indivíduo reconhece como sendo relacionados com seu *self*, entendidos como um senso de si-mesmo, fazem parte do que ele chama de *experiência de si*. Essa constitui a matéria de que é formada a estrutura experiencial chamada de *ideia do eu* ou *imagem do eu*. Logo, os termos *eu*, *imagem do eu* ou *estrutura de si*, servem para designar a configuração experiencial composta de percepções relativas ao *self*. Essa configuração está em um estado de fluxo contínuo, em constante mudança, sempre se reorganizando de maneira coerente e está sempre disponível à consciência, ainda que não plenamente. Salienta-se que Rogers (1947/2020a, 1951/1992, 1954, 1957/2020b) usa como sinônimos os termos personalidade, *self*, si mesmo, eu e mim.

Rogers (1959/1977) indica que a ideia ou a imagem do *self* “(...) não representa uma acumulação de inumeráveis aprendizagens e condicionamentos efetuados na mesma direção” (p.166-167). Todas elas têm papel importante e intervém na noção do *self*, porém este é mais

do que apenas a soma dos elementos, “(...) essencialmente é uma *Gestalt* cuja significação vivida é suscetível de mudar sensivelmente e até mesmo sofrer uma reviravolta, em consequência da mudança de qualquer destes elementos” (p. 167). O *self* é, pois, uma *Gestalt* organizada e consistente num processo constante de reformular-se à medida que as situações se modificam.

Rogers (1951/1992), em síntese, argumenta que o ser humano é um organismo que se relaciona com um *self* organizado em um campo fenomenológico que forma um conceito de si mesmo. O *self* é formado a partir das intersecções entre fatores externos (sociedade, cultura e outros *selves*) e internos ao organismo (experiência, consciência, campo fenomenológico e comportamento). Essas intersecções são pautadas por experiências coletivas, valores sociais e conceitos que são introjetados através de diversos meios por todos os momentos da vida. Assim, o indivíduo mediante a sua experiência e o que sucede dela (campo fenomenológico e *self*) é afetado por isso. A organização da personalidade está na elaboração do que corresponde, ou não, à experiência. É nesse exame que surgem as noções de *self* real e *self* ideal (Rogers, 1959/1977).

A noção de *self* se refere ao conjunto das características que o indivíduo desejaria poder utilizar como descritivas de si mesmo (Rogers, 1959/1977). Como resultado da interação com o ambiente, e particularmente como resultado da interação avaliatória com os outros, é formada a estrutura do *self*. Este é entendido como um padrão conceitual, organizado, fluido e coerente de percepções de características e relações sobre si mesmo, juntamente com valores ligados a esse padrão (Rogers, 1951/1992).

A ideia de *self* ideal, assim como o *self*, alude a uma estrutura em constante transformação, mas que se tornou mais suscetível a tensões, pois indica um movimento em direção ao que a pessoa gostaria de ser, correndo-se o risco de se distanciar de suas experiências atuais e se regular com base em valores (ideais) alheios. Logo, as fontes do comportamento não se tornam claras, pois se distanciam dos valores reais de uma pessoa (Rogers, 1951/1992; Castelo Branco, 2019).

Em contraposição ao *self* ideal, o *self* real se manifesta quando a pessoa se expressa, a partir de simbolizações que correspondem ao que se passa em sua experiência direta e correspondem ao seu campo fenomenológico. Assim, essas manifestações de personalidade indicam que a pessoa está atinente aos seus movimentos de autorrealização, no sentido de buscar realizar suas experiências e direcionar o seu comportamento naquilo que lhe é mais significativo e potencial (Rogers, 1959/1977), e não mais a partir de experiências e *selves* alheios.

Chama-se de tendência atualizante (ou tendência à autorrealização) a crença no desenvolvimento pessoal em que, se possibilitadas as devidas condições, cada indivíduo poderá acessar suas potencialidades, a partir de suas experiências orgânicas diretas e correspondências de *self real* (Rogers, 1959/1977, 1977/2001). Quando há acordo entre o *self* e as experiências do organismo em sua totalidade, a tendência à realização flui e funciona de maneira relativamente unificada. Quando existe conflito entre esses dados, a tendência à realização do organismo pode ser oposta à tendência à realização do *self* que se vincula a ideais advindos de fontes externas, sem maiores contatos, apropriações e elaborações (Rogers, 1951/1992).

Segundo Rogers (1951/1992), o *self* é formado a partir da convivência da criança com os pais, quando se dão suas primeiras relações. Dessa forma, o *self* se constitui de acordo com as expectativas que outras pessoas depositam no indivíduo, e este vai desenvolvendo de modo correspondente uma necessidade de consideração positiva. É nesse ponto que se constituem a autoimagem e a autoestima como manifestações da personalidade.

Toda pessoa precisa de cuidado e atenção quando é criança. Depois essa necessidade se transforma em uma necessidade de aceitação, de pertencer a um grupo. Se esse pertencimento estiver relacionado a uma condição de valor que não corresponda à imagem de si em um *self real*, a pessoa tende a idealizar o seu *self* e a distorcer a percepção de suas experiências e a tomada de consciência criando uma discrepância entre sua autoimagem real e ideal (Rogers, 1951/1992). Essa condição de valor é um obstáculo à tendência ao desenvolvimento que o sujeito possui, pois remete a uma autoimagem falsa sustentada por distorções da experiência (Rogers, 1959/1977).

Essas condições de valor são determinadas pelas pessoas-critério. Estas são as que o sujeito tem como modelo e de quem gostaria de ter uma aceitação. Ao longo da vida, elegemos várias pessoas-critério as quais exercem grande influência sobre nós. A aceitação dos valores considerados importantes por uma pessoa-critério é introjetada podendo causar uma confusão de valores, pois o sujeito passa a julgar como bom ou ruim o que a pessoa-critério julga bom ou ruim, deslocando, assim, o centro de autoavaliação da percepção interna para a externa da pessoa-critério. Como resultado, pode existir a perda de contato com os processos pessoais internos os quais impulsionam o sujeito à sua tendência ao desenvolvimento bloqueando seu crescimento pessoal (Rogers, 1959/1977).

Com o objetivo de esclarecer a compreensão do “ser” e do “eu mesmo”, Rogers (1961/2009) faz o apontamento de que o corpo é parte da constituição do *self*, sendo assim apresenta características herdadas que proporcionam ao indivíduo o sentimento de



pertencimento a grupos sociais e acaba sendo culturalmente definido. Nessa relação entre organismo e *self*, as necessidades vinculadas à tendência à autorrealização só podem se efetivar por meios que sejam coerentes com o conceito organizado que o sujeito tem de si mesmo, sem que haja alteração da simbolização, intercepção ou negação da experiência direta pelo organismo (Rogers, 1951/1992).

A autoimagem é um elemento diretamente relacionado com a autoestima, sendo a forma como o indivíduo se vê, considerando que apreende as informações que lhe são fornecidas durante toda a vida e, muitas vezes, impostas ao seu comportamento, e relacionando isso à sua aparência física e à sua produção cognitiva. A autoimagem possui uma função adaptativa, pelo fato de agrupar memórias episódicas e semânticas, traços e valores que fazem parte da formação do *self*. Assim, a autoimagem permite que as pessoas façam projeções na vida e aprendam a se autoavaliarem, planejando e ponderando o desempenho dos seus papéis (Alen & Walter, 2016). A autoimagem se desenvolve por meio de um processo contínuo, determinado pela vida pessoal e estruturado pelo social (Barros, 2005). Por isto, a autoimagem da pessoa reflete, na verdade, a sociedade em que ela vive, pois reproduz os padrões culturais e os valores considerados pelo social como significativos para o desenvolvimento da sua vida.

Como um elemento da personalidade, a autoestima corresponde ao modo como a pessoa se valoriza em diferentes momentos, diante de situações e eventos da vida, tendo como referência determinados conjuntos de valores que são categorizados pelo próprio sujeito como positivos ou negativos e que variam de acordo com a sua experiência. A autoestima se reflete na forma como a pessoa: percebe-se, o que sobressai sobre essa percepção de si, (autoaceitação ou autocrítica); percebe e valoriza o outro, utilizando-o como referência ou espelho para depositar suas perspectivas. Nessa dinâmica a autoestima está relacionada à (in)satisfação do sujeito nas diversas áreas da vida (Humboldt & Leal, 2013).

Portanto, uma autoimagem e autoestima bem estruturadas são integradas e organizadas a partir de um *self* real. Elas possibilitam um aspecto avaliativo em que a pessoa desenvolve uma percepção de si integrada a sua experiência. Isso gera uma autodescrição baseada nos valores que procedem da experiência ou que são (re)examinados a partir dela.

### **Desorganização da personalidade: o desenvolvimento da angústia/do desacordo interno e a emergência das demandas relacionadas a autoimagem e autoestima**

Segundo Rogers (1951/1992), o desenvolvimento do *self* é formado a partir da tomada de consciência da forma de existir e agir do sujeito, sendo esse o resultado da tendência à

diferenciação, que constitui um aspecto da tendência atualizante (à realização) e é considerado a experiência verdadeira do eu. Tal consciência se forma e cresce gradativamente para constituir a noção de *self*, e como descrito anteriormente, é uma parte do campo fenomenológico total, enquanto objeto da percepção a partir da interação do organismo com o ambiente.

A partir do momento em que essa noção de *self* se desenvolve e vai se tornando parte do comportamento, a consideração positiva começa a se desenvolver como uma necessidade corrente (Rogers, 1959/1977). A realização dessa necessidade depende de uma variedade de experiências. Em busca de tal satisfação, o sujeito acaba por se basear no campo fenomenológico do outro e faz inferências próprias a partir de experiências alheias. Quando o indivíduo percebe que satisfaz a necessidade de consideração positiva no outro, contenta-se com isso como se atendessem a sua própria necessidade. Para Rogers (1959/1977), esta é uma necessidade adquirida.

Logo, o sujeito aprende a selecionar a consideração positiva de si mesmo a partir do julgamento de certas pessoas-critério que julgam a experiência do indivíduo como sendo ou não dignas de consideração positiva (Rogers 1959/1977). Assim,

Em consequência da necessidade de consideração positiva de si, o indivíduo percebe sua experiência em função das condições às quais ele veio a se submeter. (...) a partir do primeiro caso de percepção seletiva, estabelece-se um certo estado de incongruência ou de desacordo entre o 'eu' e a experiência e um certo grau de vulnerabilidade e de desajustamento psíquico aparecem. (Rogers 1959/1977, p. 201)

A confusão do conceito da necessidade de consideração positiva tende a levar o sujeito a um estado de desorganização. O indivíduo manifesta, frequentemente, um comportamento instável e que é desagradável para si, sendo determinado algumas vezes por experiências que fazem parte da estrutura do *self* e, outras vezes, por experiências que não fazem parte dela. Em certos momentos, o comportamento é determinado pelo organismo expressando verdadeiramente as experiências previamente danificadas ou negadas pela reação de defesa; em outros momentos, o *self* se recupera temporariamente e determina ao organismo um comportamento de acordo com sua própria estrutura. Sob condições de desorganização, a tensão e o conflito entre a estrutura do *self* e as experiências incorretamente simbolizadas, ou assimiladas à estrutura do *self*, conduzem uma tensão caracterizada por um comportamento incongruente e instável (Rogers, 1951/1992).

Rogers (1959/1977) formula que ao existir um estado de desacordo entre o *self* e a experiência de si, em consequência de alguma experiência crítica, esse desacordo é desvelado de maneira súbita, manifestando uma reação de defesa a uma ameaça. Dessa forma, o indivíduo

experimenta esse estado de desacordo e se torna ansioso e vulnerável, ocorrendo um estado de desorganização psíquica.

O autor (1959/1977) considera a liberdade experiencial como condição fundamental para a eficiência da ação que formula e direciona a noção do *self*. Afirma ainda que sem essa liberdade a autoimagem não será representada de forma real, falhando em conduzir à satisfação plena subjetiva e à potência do comportamento da pessoa porque ela estará baseada em experiências não autênticas do indivíduo – ou seja, experiências que foram impedidas de serem verdadeiramente simbolizadas na consciência, por conta da alimentação de uma falsa imagem de si mesmo.

Assim, o processo de bloqueio das experiências se inicia com uma falta dessa liberdade para contatar o que se sente. As experiências, conforme Rogers (1951/1992, 1959/1977), são os movimentos que a pessoa faz subjetivamente ao traduzir esses elementos da realidade dando a eles significados pessoais. Contudo, essa tradução, às vezes, não é igual à realidade objetiva, o que difere as pessoas umas das outras. O indivíduo é guiado e age de acordo com essa subjetividade que é composta por suas percepções. Eis a gênese da distorção da imagem corporal de si.

A pessoa deixa de ser psicologicamente livre a partir do momento em que se vê forçada a recusar ou alterar as suas reais experiências com a finalidade de manter a estima daquelas pessoas que lhes são referência e têm importância na constituição da sua autoestima. Isso acontece porque certas mensagens de caráter julgador e punitivo das pessoas que são consideradas importantes chegam ao indivíduo, também, de forma julgadora e punitiva causando um sentimento negativo e fazendo com que ele abandone a verdadeira expressão da experiência vivida ou expresse-a de maneira indireta ou mascarada. Desse modo, escondendo ou disfarçando seus sentimentos, a fim de manter a consideração positiva daqueles que são importantes para si, o indivíduo acaba por chegar no lugar de não reconhecimento de seus sentimentos com autenticidade. Isso ocasiona em reações e intercepção (bloqueios), negações ou distorções da experiência a partir de formas de reagir às ameaças à autoimagem (Rogers, 1959/1977).

O resultado disso é a criação de uma “barreira” que causa o impedimento dessas experiências de terem acesso à consciência. Esse desnível entre a experiência orgânica direta e a sua representação inadequada gera uma desordem no sistema de comunicação interna do indivíduo. Valores introjetados com informações advindas da cultura, da família ou de pessoas-críterio estão na consciência com esses rótulos vindos de fora do sujeito, estando este

sem saber o que realmente julga como bom ou ruim, revelando um problema em sua comunicação consigo mesmo (Rogers, 1959/1977).

Assim, o que permite a classificação das experiências que serão simbolizadas e das que não serão é a imagem de si (Rogers, 1961/2009). Existe, pois, a possibilidade de a autoimagem não ser real e por ter sido mal formulada, pela falta de liberdade de experimentar o que se passa na experiência, em função das condições (auto)impostas, não fará as seleções corretamente e as experiências na consciência serão prejudicadas (Rogers, 1959/1977). Nesse momento, a pessoa não está completamente integrada consigo e está incongruente, pois não há exatidão entre a experiência, a consciência e a comunicação (Rogers, 1957/2020b). Eis que, conforme ocorrem problemas de autoimagem corporal e autoestima,

(...) as experiências podem (a) ser simbolizadas, percebidas e organizadas em alguma relação com o *self*, (b) ser ignoradas porque não há relação percebida com a estrutura do *self*, ou (c) ter sua simbolização negada ou distorcida porque a experiência é incoerente com a estrutura do *self*. (Rogers, 1951/1992, p. 572)

Esse estado de incongruência é identificado como um estado de discrepância entre a autoimagem, a autoestima e o que está sendo vivenciado no momento. Rogers (1959/1977) aponta que “(...) quando o indivíduo se encontra num estado de desacordo fica sujeito à tensão e à confusão” (p.169). O resultado disso seria a incompreensão do comportamento e a incompatibilidade deste com a personalidade, deixando-a de certo modo desequilibrada. No momento em que o sujeito está em estado de desacordo (incongruência) e não percebe, está:

Mais vulnerável à angústia (estado de mal-estar ou tensão, cuja causa o indivíduo não conhece); à ameaça (quando o indivíduo se dá conta de modo consciente ou subliminar de que certos elementos da sua experiência não concordam com a ideia que faz de si mesmo) e à desorganização (desajustamento psíquico - quando o organismo deforma ou intercepta elementos importantes da experiência). (Rogers, 1959/1977, p. 169-170)

Rogers (1951/1992) afirma que o desajustamento psicológico existe quando o organismo nega ou desvia da consciência as experiências corporais e sensoriais significativas que acabam não sendo simbolizadas e organizadas na estrutura do *self* por não terem sido genuinamente representadas. Quando essa situação ocorre, há uma tensão psicológica que resulta numa discrepância entre o organismo que experimenta, tal como ele existe, e o conceito de *self*, o qual demonstra possuir uma influência tão dominadora sobre o comportamento. Portanto, existe tensão. Essa tensão indica a possibilidade de que as simbolizações de certas experiências sejam destrutivas para a organização do *self*. Ou seja, se o organismo tem certa consciência dessa tensão, sente-se ansioso, ficando inseguro quanto a sua direção. É a partir disso que, seguindo a lógica de Rogers (1951/1992, 1959/1977), as tensões perpassadas por

problemas de autoimagem e autoconceito podem ser manifestas em termos de incongruência, em nível de ansiedade ou de vulnerabilidade ou angústia (Rogers, 1957/2020b).

### **Reorganização da personalidade: o desencadeamento de uma experiência de apropriação, elaboração e valorização de si mesmo**

Quando a pessoa começa a se expressar a partir de sua experiência organísmica direta, ocorre uma autorregulação real que remete a uma ideia de autoconceito organizado. Decorre a possibilidade de a simbolização disso ocorrer de forma coerente e congruente ao *self*, de modo a reexaminar os conceitos, os valores e as percepções introjetadas por conta da sociedade e da cultura que outrora geraram autorregulações em função de um *self* ideal (Castelo Branco, 2019; Rogers, 1951/1992).

A autorregulação real vai se alinhando de acordo com a tendência à autorrealização, ou seja, o organismo vai fluindo em direção a um crescimento autêntico e que preenche as necessidades reais do indivíduo. Aqui, todas as experiências são vivenciadas potencialmente e estão disponíveis à consciência para serem simbolizadas como forma de sensações, sentimentos e impulsos. Essa disponibilidade faz com que o organismo e o *self* sejam mais naturais, ressaltando e permitindo que o indivíduo demonstre sua autenticidade. Esse é o processo que desencadeará a reorganização da personalidade e do comportamento, possibilitando o reconhecimento da potência de viver as experiências adequadamente para um verdadeiro sentimento de funcionamento organísmico do *self*. A partir da expansão do *self* e, conseqüentemente, da permissão do organismo em vivenciar novas experiências, a pessoa atinge uma nova orientação sobre si e sobre suas relações interpessoais (Rogers, 1951/1992).

Rogers (1951/1992) indica que o ajustamento psicológico é sinônimo da ausência de uma tensão interior. Ou seja, o *self* está, pelo menos em parte, condizente com as experiências vividas pelo organismo. A sensação da diminuição de tensão é experienciada pelo sujeito a partir do momento em que ele se permite ir na direção do verdadeiro eu e passa a ter novos sentimentos em relação a si mesmo. Destarte, “(...) o ajustamento psicológico existe quando o conceito de *self* é tal que todas as experiências sensoriais e viscerais do organismo são, ou podem ser simbolicamente assimiladas para formar uma relação coerente com o conceito de *self*” (p. 582). Este é o tipo de funcionamento que leva o organismo e o *self* a se tornarem mais coerentes e espontâneos, permitindo que o indivíduo aceite suas atitudes e comportamentos como partes de si. Decorre-se, então, uma mudança em termos de reorganização de personalidade e do comportamento.

Rogers (1959/1977) menciona a importância do processo terapêutico no caminho para aceitação da imagem de si. É o momento em que o sujeito vai exercitando a autoaceitação. O *self* e a experiência começam a entrar em um acordo que vai sendo elaborado a partir da sua experiência prática. O cliente em processo terapêutico começa a entender a importância da simbolização real das experiências e sua autoimagem começa a se reorganizar trazendo à tona características que antes não eram compatíveis com esta imagem real e que agora podem ser aceitas e elaboradas integrando-se à experiência. Essas elaborações estão vinculadas a uma autoestima mais real e positiva.

Denomina-se congruência o estado de correspondência entre a estrutura do *self* e o conjunto de suas experiências relativas. Essa aceitação da experiência leva o indivíduo a estar em um estado de acordo consigo, a vivenciar um modo de funcionamento pleno. Os efeitos disso são percebidos pelo reflexo da harmonia, da integração e da autenticidade reconhecido pelo comportamento e como sendo parte da personalidade. É uma abertura à experiência. Neste momento, o sujeito consegue ser observador e tem coragem de se guiar a partir de suas próprias percepções, com base em sua realidade (campo fenomenológico e *self* real), e deixa de lado opiniões e posicionamentos alheios (Rogers, 1959/1977). É nesse ponto que passa a ter uma autoestima positiva sobre si e sobre sua autoimagem. Se a autoimagem não for real e se basear em idealizações (*self* ideal), todo o funcionamento do organismo, desde suas funções psíquicas menos complexas, estará comprometido e a direção do comportamento que leva ao autodesenvolvimento não será eficaz. Por isso o estudo da construção e reconstrução da autoimagem é muito importante para entender o funcionamento dos clientes (Rogers, 1954).

Rogers (1961/2009) descreve o processo terapêutico referenciando uma expressão, como um processo de vir a “ser o que realmente se é”. Na relação terapêutica, o cliente começa a adquirir mais segurança sobre o que apreende de sua autoimagem e sua autoestima e vai descobrindo o quanto do seu comportamento e sentimentos são reações genuínas do seu organismo, e examina aqueles que são constituídos por uma falsa aparência em que o seu ser real pode estar se escondendo. Na tentativa de descobrir seus componentes mais autênticos, o cliente começa a experimentar sentimentos e assumir atitudes que se escondiam ou se camuflavam dentro dele. Experiências que nunca estiveram conscientes e que geram profunda contradição e dúvidas sobre a percepção que o sujeito tem de si mesmo. É como se o indivíduo se revelasse e se descobrisse. Este é o momento em que o cliente se permite vivenciar plenamente todos os sentimentos que existem nele e se descobre sendo ele mesmo.

Ao descrever o resultado da mudança terapêutica, Rogers (1959/1977, 1961/2009) considerou uma condição na qual a psicoterapia centrada no cliente tivesse atingido o seu nível

ótimo. No ponto máximo desse processo terapêutico, o cliente se tornaria uma pessoa em funcionamento pleno. Essa pessoa apresentaria características como: estar aberta a todos os elementos presentes na sua experiência; confiar no seu próprio organismo; utilizar seus critérios internos de avaliação; viver sua vida como um processo fluido, descobrindo continuamente novos aspectos de si de acordo com o fluxo da sua experiência. Com esse estado fluido de reorganização, Rogers (1951/1992) afirma que o indivíduo se torna mais aberto à sua própria experiência como consequência do processo terapêutico. Isto significa que ele, conscientemente, se torna mais aberto aos seus sentimentos e atitudes que se apresentam nos níveis organísmicos.

A abertura à experiência é o oposto de assumir uma postura defensiva e rígida, e esta mudança tende a ocorrer durante o processo terapêutico. O indivíduo vai se conscientizando da realidade tal como ela é nele mesmo ao invés de percebê-la através de seus critérios anteriormente concebidos. Ele se torna capaz de perceber e vivenciar uma nova situação exatamente da forma como ela é, ao invés de precisar modificá-la para se encaixar nos modelos que ele tinha como padrões. O sujeito desenvolve uma liberdade para abertura de consciência do que existe no momento vivido em si mesmo e na situação (Rogers, 1961/2009). São estes elementos que estão presentes na reorganização da personalidade e, também, na reorganização da autoimagem e autoestima.

### **Considerações finais**

Este estudo objetivou tecer uma releitura sobre a teoria rogeriana da personalidade em seus desenvolvimentos conceituais, para entender os fenômenos da autoimagem corporal e da autoestima, em seus aspectos constitutivos, desconstitutivos e reconstitutivos.

Do transcurso do que foi elaborado, observa-se que a teoria rogeriana configura-se como uma lente que provê ideias e noções suficientes para explicar tais fenômenos e adornar o olhar, a escuta e a relação clínica de profissionais que recebem clientes com demandas que perpassam problemas de autoimagem e autoestima. Espera-se que este estudo teórico inspire futuras releituras sobre outros fenômenos que não foram diretamente abordados por Rogers, sobretudo aqueles relacionados a transtornos de personalidade.

Recomenda-se, por fim, estudos empíricos sobre os procedimentos interventivos que usam o referencial teórico e prático rogeriano para avaliar a prática terapêutica centrada em pessoas com demandas relacionadas à autoimagem e à autoestima.

## Referências bibliográficas

- Alen, M., & Walter, E. (2016). Personality and body image: a systematic review. *Body Image*, 19, 79-88. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.08.012
- Barros, D. (2005). Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, 12(2), 547-554. doi:10.1590/S0104-59702005000200020
- Bortoluzzi, N. (2021). *Teoria da personalidade: a abordagem centrada de Carl Rogers nos manuais em circulação no Brasil* (Dissertação de Mestrado em Psicologia). Instituto de Educação, Universidade Federal do Mato Grosso, Cuiabá, Brasil. Recuperado de: [https://ri.ufmt.br/bitstream/1/2863/1/DISS\\_2020\\_Nayara%20Nunes%20Bortoluzzi.pdf](https://ri.ufmt.br/bitstream/1/2863/1/DISS_2020_Nayara%20Nunes%20Bortoluzzi.pdf)
- Castelo Branco, A., Souza, L., & Prates, B. (2021). Aplicabilidade e releitura da teoria da personalidade e do comportamento no hospital. *Revista do NUFEN*, 13(3), 90-104. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnufen/v13n3/v13n3a09.pdf>
- Castelo Branco, P. (2019). *Fundamentos epistemológicos da abordagem centrada na pessoa*. Rio de Janeiro: Via Verita.
- Castelo Branco, P. (2022). As pesquisas clínicas coordenadas por Carl Rogers: apontamentos metodológicos e repercussões. *Psicologia em Pesquisa*, 16(2), 01-24 doi: 10.34019/1982-1247.2022.v16.31533
- Castelo Branco, P., & Cirino, S. (2022). Carl Rogers e a recepção da fenomenologia na psicologia estadunidense. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 38, 01-10. doi: 10.1590/0102.3772e38405
- Humboldt, S., & Leal, I. (2013). Person centered-therapy and older adults' self-esteem: a pilot study with follow-up. *Studies in Sociology of Science*, 3(4), 01-10. doi: 10.3968/j.sss.1923018420120304.753
- Joseph, S. (Ed.). (2018). *The handbook of person-centred therapy and mental health: theory, research and practice*. London: PCCS.
- Kling, J. et al. (2019). Systematic review of body image measures. *Body Image*, 30, 170-211. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.06.006
- Rogers, C. (1954). An overview of the research and some questions for the future. In C. Rogers., & R. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and personality change* (pp. 413-434). Chicago: University of Chicago Press.
- Rogers, C. (1959a). Some observations on the organization of personality. In A. Kuenzli (Org.), *The Phenomenological Problem* (pp. 49-75). Harper & Brother Publishers.
- Rogers, C. (1959b). Communication: its blocking and facilitation. In A. Kuenzli (Org.), *The Phenomenological Problem* (pp. 230-239). Harper & Brother Publishers.



Rogers, C. (1977). Teoria e pesquisa. Em C. Rogers & M. Kinget, *Psicoterapia e relações humanas: Teoria e prática da terapia não-diretiva* (Vol. 1., pp. 143-282). Belo Horizonte: Interlivros. (Original publicado em 1959).

Rogers, C. (1992). *Terapia centrada no cliente*. São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1951).

Rogers, C. (2001). *Sobre o poder pessoal*. São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1977).

Rogers, C. (2020a). Algumas observações sobre a organização da personalidade. In J. Wood et al. (Org.), *Abordagem centrada na pessoa* (pp. 44-70). São Paulo: Companhia Ilimitada. (Original publicado em 1947).

Rogers, C. (2020b). As condições necessárias e suficientes para mudança terapêutica de personalidade. In J. Wood et al. (Org.), *Abordagem centrada na pessoa* (pp. 144-164). São Paulo: Companhia Ilimitada. (Original publicado em 1957).

Rogers, C. (2009). *Tornar-se pessoa*. São Paulo: Martins Fontes (Original publicado em 1961).

Shlien, J. (1976). O estudo da esquizofrenia pela terapia centralizada no cliente: Primeira aproximação. In C. Rogers., B. Stevens., E. Gendlin., W. Dusen., & J. Shlien (Eds.), *De pessoa para pessoa: O problema de ser humano – Uma nova tendência em psicologia* (pp. 173-189). São Paulo: Pioneira. (Original publicado em 1967).

Snygg, D. (1959). The need for a phenomenological system of psychology. In A. Kuenzli (Org.), *The Phenomenological Problem* (pp. 03-30). Harper & Brother Publishers.

Spiegelberg, H. (1972). *Phenomenology in psychology and psychiatry*. Northwestern University Press.