

**TORNAR-SE PESSOA: UM CAMINHO PARA A AUTENTICIDADE DENTRO DO
CONSULTÓRIO**

BECOMING A PERSON: A PATH TO AUTHENTICITY WITHIN THE OFFICE

Lívia Peixoto Achtschin

Estudante do curso de psicologia da AlfaUnipac de Teófilo Otoni-MG.Brasil

Email: liviapeixota@gmail.com

Carlos Renato de Oliveira Faria

Especialista em psicologia Clínica e Psicologia Hospitalar. Especialista em Gênero e Sexualidade. Formação complementar em Saúde Mental e Políticas Públicas.

Supervisor Clínico Institucional da Saúde Mental. Psicólogo da equipe técnica de Equidade em Saúde. Professor e Supervisor do curso de Psicologia da AlfaUnipac .

Email: crofpsi@gmail.com

Recebido: 01/05/2025 – Aceito: 17/06/2025

RESUMO

Este artigo analisa a concepção rogeriana de autenticidade terapêutica, enfatizando seu caráter ético e existencial na prática clínica. Baseando-se nas obras Tornar-se Pessoa e Um Jeito de Ser, a pesquisa destaca a importância da congruência – ou seja, a integração entre a experiência interna, a consciência e a expressão do terapeuta – como elemento central na criação de um ambiente seguro que favoreça o encontro genuíno entre terapeuta e cliente. Nesse contexto, a autenticidade permite a redução da incongruência vivida pelo cliente, propiciando a resignificação de narrativas pessoais e o acesso à tendência atualizante inerente ao ser humano. O estudo também dialoga com as críticas referentes ao viés individualista da Abordagem Centrada na Pessoa, defendendo a necessidade de integrar dimensões sociais e culturais à prática clínica. Ademais, evidencia-se que uma postura autêntica no consultório contribui para a construção de uma aliança terapêutica sólida, fator determinante para os resultados positivos do tratamento. Por meio de uma análise teórico-prática, o artigo propõe que a autenticidade transcende a mera técnica, constituindo-se como um imperativo ético que redefine o cuidado em saúde mental e promove a democratização dos processos terapêuticos. Dessa forma, a proposta de Rogers emerge como uma alternativa viável para a formação de terapeutas comprometidos com o autoconhecimento, a transparência e a promoção de uma prática clínica verdadeiramente humanizada.

Palavras-chave: Autenticidade Terapêutica; Congruência; Abordagem centrada na Pessoa; Autorrealização; Ética Relacional.

ABSTRACT

This article analyzes the Rogerian conception of therapeutic authenticity, emphasizing its ethical and existential nature in clinical practice. Based on Carl Rogers' works *On Becoming a Person* and *A Way of Being*, the study highlights the importance of congruence – that is, the integration between the therapist's internal experience, awareness, and expression – as a central element in creating a safe environment that fosters a genuine encounter between therapist and client. In this context, authenticity helps reduce the discrepancy between the perceived and the ideal self, enabling clients to re-signify personal narratives and access their inherent actualizing tendency. The study also engages with critiques regarding the individualistic bias of the Person-Centered Approach, advocating for the integration of social and cultural dimensions into clinical practice. Furthermore, it is evidenced that an authentic stance in the therapy room contributes to the construction of a strong therapeutic alliance, which is a decisive factor in achieving positive treatment outcomes. Through a theoretical and practical analysis, the article proposes that authenticity transcends mere technique, constituting an ethical imperative that redefines mental health care and promotes the democratization of therapeutic processes. Thus, Rogers' proposal emerges as a viable alternative for training therapists committed to self-awareness, transparency, and the promotion of truly humanized clinical practice.

Keywords: Therapeutic Authenticity; Congruence; Person-Centered Approach; Self-Actualization; Relational Ethics.

1 INTRODUÇÃO

A autenticidade do terapeuta, conforme descrita por Carl Rogers em suas obras *Tornar-se Pessoa* (1961/2009) e *Um Jeito de Ser* (1980/1983), configura-se não apenas como um pilar técnico, mas como um imperativo ético e existencial que redefine a essência do encontro terapêutico. Rogers, fundador da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), propõe que a congruência — entendida como a integração entre experiência interna, consciência e expressão do terapeuta — transcende a mera habilidade clínica para se tornar uma postura vital. Essa autenticidade cria um espaço seguro onde o cliente pode confrontar suas vulnerabilidades, ressignificar narrativas e reorientar seu caminho em direção à autorrealização (Rogers, 1983). Mais do que um método, trata-se de uma filosofia que

coloca a relação humana, em sua profundidade e imprevisibilidade, como eixo central do crescimento mútuo.

No contexto brasileiro, as ideias de Rogers ganharam relevância a partir da década de 1970, período marcado por tensões políticas durante o regime militar. Suas visitas ao país, articuladas por figuras como o psicólogo Eduardo Bandeira, despertaram interesse não apenas por seu potencial terapêutico, mas também por ressoarem com anseios por diálogos mais democráticos e horizontais em meio a um cenário de repressão (Feitosa, Branco & Vieira, 2017). A ACP foi inicialmente recebida como uma proposta revolucionária por desafiar modelos clínicos tradicionais, substituindo hierarquias por uma dinâmica colaborativa. No entanto, sua assimilação não se deu sem críticas. Autores como Virginia Moreira (2007) apontaram limitações em seu viés individualista, argumentando que a ênfase na experiência subjetiva poderia negligenciar determinantes sociais e culturais. Tais questionamentos, contudo, impulsionaram adaptações criativas da abordagem, integrando-a a práticas comunitárias e à Psicologia Social, sem perder de vista seu núcleo ético (Góis, 2003).

A obra de Rogers emerge de um diálogo profundo com correntes filosóficas como o existencialismo e a fenomenologia, que enfatizam a liberdade e a responsabilidade do indivíduo em seu processo de existir. Seu conceito de tendência atualizante — a força inata que impulsiona o ser humano à autorrealização — fundamenta-se na confiança de que, em um ambiente empático e autêntico, o cliente encontrará recursos internos para reconstruir sua trajetória (Rogers, 2001). Em *Tornar-se Pessoa*, Rogers ilustra como a autenticidade do terapeuta opera como um espelho que reflete não apenas o que o cliente traz, mas também a humanidade compartilhada na relação. Essa postura exige do profissional uma constante autorreflexão, já que, como ele mesmo afirma, "não posso fingir uma atitude que não possuo" (Rogers, 2009, p. 32). A congruência, portanto, não é um ideal estático, mas um movimento dinâmico de alinhamento entre o que se é e o que se expressa — um desafio que envolve tanto vulnerabilidade quanto coragem.

O processo terapêutico, nesta perspectiva, transforma-se em um encontro existencial, no qual terapeuta e cliente coautoram um espaço de descoberta mútua. Rogers e Rosenberg (1977) destacam que a autenticidade do profissional não apenas facilita a exploração emocional do cliente, mas também o convida a abandonar máscaras sociais, permitindo que ambos se engajem em um diálogo genuíno. Essa

dinâmica contrasta radicalmente com modelos clínicos que privilegiam técnicas ou interpretações unilaterais, reposicionando a terapia como um território de liberdade e responsabilidade compartilhada. Pesquisas contemporâneas, como as de Norcross e Lambert (2018), corroboram que a qualidade da aliança terapêutica — da qual a autenticidade é componente central — é o fator mais decisivo para resultados positivos, independentemente da abordagem teórica adotada.

Este artigo tem como objetivo analisar a concepção rogeriana de autenticidade terapêutica, explorando suas raízes filosóficas, seus mecanismos de ação no setting clínico e seus impactos transformadores tanto para o cliente quanto para o terapeuta. Busca-se ainda refletir sobre como essa postura influencia a formação de profissionais de saúde, incentivando uma prática clínica mais humanizada e menos protocolizada. A justificativa para este estudo reside na urgência de resgatar contribuições da psicologia humanista em um contexto marcado pela hegemonia de terapias breves e modelos biomédicos, que frequentemente reduzem a complexidade humana a sintomas ou diagnósticos. Em um mundo marcado por crises existenciais e fragmentação relacional, revisitar a proposta de Rogers oferece um contraponto vital para repensar não apenas a clínica, mas a própria noção de cuidado em saúde mental.

A discussão estrutura-se em três eixos principais. Na primeira seção, Fundamentos teóricos da autenticidade em Carl Rogers, examinam-se os pressupostos filosóficos da ACP, com ênfase nos conceitos de congruência, experiência organísmica e tendência atualizante, ancorando-se em passagens de Tornar-se Pessoa e Um Jeito de Ser. A segunda parte, Autenticidade no processo terapêutico: mecanismos e benefícios, analisa como a postura autêntica se materializa na prática clínica, utilizando casos descritos por Rogers para ilustrar seu papel na promoção de autonomia e resolução de conflitos. Por fim, Para além da técnica: autenticidade como ética profissional amplia o debate para as implicações existenciais da abordagem, discutindo como a congruência influencia a identidade do terapeuta e sua relação com paradigmas contemporâneos em saúde mental.

Ao longo do texto, dialoga-se com críticas à ACP, como as de Moreira (2007), que alertam para riscos de individualismo, e com respostas a esses questionamentos, exemplificadas em trabalhos como os de Araújo, Vieira e Branco (2022), que revisitam a abordagem à luz de perspectivas dialógicas. A escolha por focar no consultório como espaço privilegiado de análise não nega a relevância de aplicações comunitárias ou

interdisciplinares — como as discutidas por Góis (2003) —, mas reconhece que a relação terapêutica permanece o núcleo gerador de transformações profundas, tanto para indivíduos quanto para coletividades.

2 FUNDAMENTOS TEÓRICOS DA AUTENTICIDADE EM CARL ROGERS

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl Rogers, apoia-se em premissas filosóficas humanistas profundamente influenciadas pelo existencialismo e pela fenomenologia. No cerne da ACP está a busca da autenticidade – entendida como “ser o que se é” – tanto por parte do cliente quanto do terapeuta. Rogers posteriormente reconheceu a afinidade de sua abordagem com essas correntes filosóficas, chegando a admitir surpresa ao perceber que os aspectos centrais de seu trabalho poderiam ser classificados como existenciais e fenomenológicos. Essa base filosófica se reflete na ênfase dada à experiência subjetiva e à responsabilidade pessoal pelo próprio tornar-se. Segundo Rogers, cada pessoa constrói ativamente sua existência e tem a responsabilidade de buscar uma vida autêntica e significativa, em consonância com ideias existenciais anteriores – ele chega a citar Kierkegaard para ilustrar que o maior desespero do indivíduo é viver de forma inautêntica, “ser outra pessoa que não ele mesmo”, ao passo que “desejar ser aquele eu que realmente se é” constitui o oposto do desespero.

Essa perspectiva alinhada ao existencialismo valoriza a autenticidade como condição para uma vida plena, e Rogers identifica que seus clientes em terapia vivenciam exatamente esse dilema ao buscar “ser quem se é” como forma de superação do vazio existencial (Rogers, 2009). Tal visão aproxima a ACP das filosofias existenciais, nas quais a existência autêntica é vista como a realização da própria essência e liberdade do ser humano. Além disso, o enfoque rogeriano bebe da fonte fenomenológica ao colocar em destaque a percepção e a experiência vivida: Rogers adotou o conceito de campo fenomenológico como referência teórica, enfatizando que a realidade de cada indivíduo é construída a partir de suas percepções e significados pessoais (Rogers, 1951, apud Moreira, 2010) – um claro tributo à fenomenologia, que busca compreender os fenômenos tal como são experienciados.

Um dos pressupostos básicos da ACP é a crença na tendência positiva e construtiva do ser humano. Rogers formulou o conceito de tendência atualizante, definido como uma força inata e organísmica presente em todos os seres vivos, que os impulsiona ao crescimento, desenvolvimento e realização de suas potencialidades. Esse postulado reflete uma visão otimista da natureza humana, típica do humanismo existencial: ao contrário de visões deterministas, Rogers concebe o indivíduo como agente ativo de seu desenvolvimento, dotado de capacidade intrínseca de se atualizar e aprimorar. A tendência atualizante é “o conceito central desta abordagem” (Cazon, 2005, apud BELÉM, 2000), funcionando como eixo motivador do comportamento saudável.

Em Tornar-se Pessoa, Rogers ilustra que todo indivíduo, se colocado em condições favoráveis, tende a mover-se em direção à maturidade psicológica (Rogers, 2009). Esse impulso natural de realização assemelha-se, em termos filosóficos, à ideia existencial de que o ser humano está em permanente processo de vir-a-ser, projetando-se para além do dado. Conforme observa Rogers, “um indivíduo que existe está num processo constante de tornar-se”, ou seja, a pessoa está sempre crescendo e mudando em direção à atualização de si mesma. Aqui, nota-se a influência direta do existencialismo: a ênfase recai sobre a existência dinâmica e inacabada, em que cada escolha contribui para a construção do self autêntico. Assim, a autenticidade, no contexto rogeriano, vincula-se à disposição do indivíduo de seguir sua tendência atualizante e abraçar seu próprio processo de autodescoberta, em vez de conformar-se a papéis ou expectativas alheias. Vale ressaltar que essa força atualizante não atua de forma isolada – ela depende do engajamento do indivíduo com suas experiências organísmicas e do ambiente facilitador para manifestar-se plenamente (Rogers, 1986).

A experiência organísmica é outro fundamento teórico essencial para compreender a autenticidade na ACP. Do ponto de vista rogeriano, cada pessoa possui um campo de experiência interno rico, composto por sensações, sentimentos e percepções viscerais, que constitui sua principal fonte de orientação e significado. A ACP, influenciada pela fenomenologia, atribui enorme importância a essa vivência imediata do aqui-e-agora – é na experiência subjetiva que reside a verdade do indivíduo. Rogers defende que, quanto mais a pessoa é capaz de entrar em contato com suas experiências organísmicas, sem distorcê-las ou negá-las, mais próxima ela

estará de si mesma e do funcionamento saudável. Em outras palavras, a autenticidade depende de uma abertura às próprias experiências internas, permitindo que elas guiem o comportamento. Essa ideia conecta-se ao conceito rogeriano de organismic valuing (avaliação organísmica): um processo de avaliação interno e inerente pelo qual o organismo discrimina o que é benéfico ao seu crescimento. Uma pessoa autêntica aprende a confiar nesse processo natural.

Confiar no organismo significa reconhecer o próprio organismo total como uma referência confiável para as decisões e valores pessoais – a pessoa passa a ouvir suas reações sensoriais e viscerais como guias sábios de conduta. Essa confiança na experiência imediata reflete a influência fenomenológica: assim como Husserl propõe “retornar às coisas mesmas”, Rogers propõe retornar aos sentimentos e vivências como base da autenticidade. Ao alinharem-se self e experiência organísmica, alcança-se a congruência, condição indispensável para o funcionamento pleno (Rogers, 1986). Por outro lado, quando a pessoa rejeita ou distorce suas experiências para atender às expectativas externas – fenômeno descrito por Rogers em termos de condições de valor introjetadas na infância – instaura-se a incongruência, fonte de mal-estar e desorientação (Rogers, 1959 apud Guimarães, 2010).

Desse modo, a teoria rogeriana sugere que a inautenticidade surge do afastamento entre o self consciente e a experiência organísmica real do indivíduo. A restauração da autenticidade, portanto, requer a reconexão com esse fluxo organísmico de experiências, numa postura de aceitação e abertura fenomenológica a si mesmo.

No contexto terapêutico, a congruência desponta como um dos principais pilares – tanto como meta a ser atingida pelo cliente quanto como atitude fundamental do terapeuta. Congruência refere-se à coerência interna da pessoa: seus sentimentos, pensamentos e comportamentos encontram-se em sintonia, sem máscaras ou contradições. Rogers descreve a pessoa congruente como alguém capaz de estar ciente de suas experiências e comunicá-las honestamente (Rogers, 1997). Aplicado ao terapeuta, congruência significa autenticidade na relação: o psicoterapeuta se apresenta de forma genuína, transparente e sem ocultar-se atrás de um papel profissional rígido. Trata-se de “ser real” na interação com o cliente (Rogers, 1986), permitindo que este perceba o terapeuta como um ser humano confiável, e não como uma autoridade distante. Essa atitude congruente do terapeuta está diretamente

ligada à filosofia existencial do encontro autêntico – lembra a ideia de Martin Buber de que a relação Eu-Tu requer presença genuína de ambos os lados. Rogers incorporou esse valor, acreditando que somente quando o terapeuta “é ele mesmo” na relação é que um encontro interpessoal significativo pode ocorrer (Amatuzzi, 2010).

Sob a ótica rogeriana, a congruência do terapeuta não significa descarregar indiscriminadamente sentimentos, mas sim sinceridade com responsabilidade: expressar reações reais que sejam adequadas ao momento terapêutico (Rogers, 1961). Essa franqueza compassiva modela, para o cliente, a coragem de ser autêntico. Por sua vez, no cliente, o processo terapêutico visa reduzir a incongruência, ajudando-o a integrar suas experiências à consciência e reformular seu self de modo mais fiel ao seu organismo. Rogers postulou que à medida que o cliente consegue vivenciar plenamente suas emoções e aceitá-las, aproximando o self de sua experiência real, ele torna-se mais congruente e, portanto, mais autêntico (Rogers, 1951, 2009).

Esse movimento rumo à congruência é visto como sinônimo de crescimento psicológico: a pessoa deixa de agir de forma defensiva ou alienada de si e passa a funcionar de maneira integrada, com maior autonomia e abertura ao novo. Em suma, a congruência representa a autenticidade vivida, seja no terapeuta que se mostra genuíno, seja no cliente que aprende a ser fiel a si próprio.

A relação terapêutica na ACP é o espaço privilegiado onde a autenticidade pode florescer. Rogers enfatiza que certos pressupostos relacionais são necessários e suficientes para promover mudanças construtivas na personalidade: a consideração positiva incondicional, a compreensão empática e a autenticidade (congruência) do terapeuta (Rogers, 1957). Esses três elementos atuam conjuntamente para criar um clima psicológico seguro no consultório. Em suas obras clássicas – Tornar-se Pessoa e Um Jeito de Ser – Rogers argumenta que, se o terapeuta oferece genuinamente aceitação sem julgamentos, empatia profunda e uma postura autêntica, o cliente se sente valorizado e compreendido em seu mundo interno, sem necessidade de fingimentos. Trata-se de estabelecer uma relação de confiança tão sólida que o cliente possa baixar suas defesas e explorar livremente seu eu real, inclusive aspectos dolorosos ou temidos, certo de que não será rejeitado.

De fato, Rogers acreditava que o próprio cliente é “a maior autoridade sobre si mesmo” e possui capacidade de crescimento, contanto que lhe sejam fornecidas

essas condições facilitadoras do desenvolvimento (Rogers, 2009). A autenticidade terapêutica – isto é, o terapeuta ser uma “pessoa verdadeira” na relação – desempenha papel crucial nesse clima facilitador.

Estudos teóricos indicam que quanto mais o cliente percebe o terapeuta como autêntico, empático e aceitando, mais ele se afasta de modos rígidos e defensivos de funcionar e se encaminha para uma forma de experiência mais livre, flexível e plenamente aberta aos próprios sentimentos. Em consequência, ocorre uma reorganização positiva da personalidade, com melhorias na saúde psíquica e nas relações com os outros. Ou seja, a autenticidade do terapeuta catalisa a autenticidade do cliente. Esse achado, corroborado por pesquisas da psicologia humanista, evidencia a influência mútua entre a postura do terapeuta e o processo interno do cliente: um terapeuta genuíno inspira no cliente a coragem de se expressar de modo genuíno também. Por isso, Rogers (1961) sustentou que a relação terapêutica precisa ser um encontro entre duas pessoas reais – apenas nesse encontro autêntico o crescimento acontece. A presença autêntica do terapeuta proporciona uma espécie de “base segura” emocional onde o cliente pode arriscar-se a mudar, a abandonar velhas máscaras e a confrontar experiências antes negadas. Diversos autores destacam que essa criação de um espaço seguro é, em si, um ato ético e revolucionário da ACP (Amatuzzi, 2010; Miranda; Parreira, 2021).

Em um relacionamento livre de julgamentos, o cliente se sente aceito mesmo ao revelar conteúdos difíceis, o que reforça sua confiança para assumir sua verdade interna. Assim, a autenticidade terapêutica tem um efeito libertador: ao experimentar uma relação onde pode “ser ele mesmo” sem medo, o cliente gradativamente internaliza essa liberdade e passa a viver de forma mais autônoma e autêntica também fora do consultório (Miranda; Parreira, 2021).

Em síntese, os fundamentos teóricos da autenticidade em Rogers articulam-se em torno de conceitos-chave – congruência, experiência orgânica e tendência atualizante – todos imbuídos de uma visão existencial-fenomenológica do ser humano. A congruência reflete a coerência interna e a honestidade existencial, sendo nutrida pela atenção às experiências orgânicas presentes no aqui-e-agora, conforme destaca a fenomenologia. Já a tendência atualizante fornece a direção teleológica desse processo: é a força propulsora que leva o indivíduo a tornar-se plenamente ele mesmo, contanto que as circunstâncias o permitam. Sob a influência

do existencialismo, Rogers concebe a jornada terapêutica como um exercício de liberdade e escolha autêntica – o cliente, apoiado pelo terapeuta, assume a responsabilidade por seu próprio crescimento e descobre novos significados para sua vida.

A fenomenologia, por sua vez, inspira a ACP a valorizar a percepção subjetiva e a experiência vivida, sem impor interpretações apriorísticas. Desse caldo filosófico emergem os princípios rogerianos de que a autenticidade não é um estado fixo, mas um processo dinâmico de alinhamento consigo mesmo, e de que esse processo aflora em um contexto relacional de respeito, empatia e genuinidade. A autenticidade terapêutica – manifestada pela congruência do psicólogo – é, portanto, tanto um pressuposto ético quanto uma técnica facilitadora: ela inaugura uma atmosfera relacional onde o cliente se sente suficientemente seguro para descobrir sua própria voz e identidades latentes. Como Rogers e Kierkegaard convergem em afirmar, “ser o que realmente se é” constitui uma tarefa desafiadora, porém profundamente libertadora – e a ACP oferece os fundamentos teóricos e práticos para que, dentro do consultório, terapeuta e cliente trilhem juntos esse caminho de autenticidade (Rogers, 1961/2009).

2 AUTENTICIDADE NO PROCESSO TERAPÊUTICO: MECANISMOS E BENEFÍCIOS

No âmbito da prática clínica, a autenticidade surge como elemento central não apenas como um ideal abstrato, mas como uma dimensão operante que influencia diretamente os mecanismos do processo terapêutico e os benefícios que dele emergem. A autenticidade, entendida como a congruência entre a experiência interna, a consciência e a expressão do terapeuta, permite a criação de um ambiente relacional propício à transformação do cliente. Essa postura autêntica do profissional, que se manifesta por meio da comunicação sincera e da presença empática, estabelece as bases para um encontro terapêutico verdadeiro, onde o cliente é incentivado a explorar sua vulnerabilidade e a construir uma narrativa mais coerente de sua identidade (Rogers, 2009).

Nesse cenário, a autenticidade do terapeuta atua como um facilitador que modula a dinâmica do encontro terapêutico, promovendo um espaço de segurança

emocional indispensável para a emergência de mudanças significativas. De acordo com Rogers e Rosenberg (1977), a eficácia do processo terapêutico não se restringe à aplicação de técnicas padronizadas, mas está intrinsecamente vinculada à qualidade da relação interpessoal estabelecida no consultório. Quando o terapeuta se apresenta de forma genuína, sem artifícios ou máscaras, o cliente passa a sentir-se compreendido e acolhido em sua totalidade, o que, por sua vez, estimula a autorreflexão e a disposição para o autoconhecimento. Essa interação, que transcende a simples transmissão de saberes técnicos, é pautada na convicção de que a verdadeira mudança ocorre a partir da identificação e do resgate do self autêntico (Rogers, 2009).

A operacionalização da autenticidade terapêutica envolve, primeiramente, a capacidade do terapeuta de manter uma postura de escuta ativa e empática, elemento que exige não somente a habilidade de captar e refletir os sentimentos do cliente, mas também de se colocar vulneravelmente em evidência. Essa vulnerabilidade, muitas vezes interpretada erroneamente como fraqueza, revela-se, na verdade, como uma força que permite ao terapeuta estabelecer um contato humano profundo e real. Segundo estudos recentes, a empatia e a presença genuína do terapeuta estão associadas a uma maior qualidade da aliança terapêutica, fator preditivo dos resultados positivos do tratamento (Norcross; Lambert, 2018). Nesse sentido, a autenticidade configura-se como um mecanismo facilitador que promove uma interação dialógica, onde ambos os sujeitos – terapeuta e cliente – participam ativamente da construção do significado terapêutico.

Além de favorecer a criação de um ambiente seguro, a autenticidade terapêutica possui um impacto direto na redução da incongruência vivida pelo cliente. Rogers (2009) argumenta que a incongruência, entendida como a disparidade entre a experiência interna e a imagem que o indivíduo projeta para o mundo, é uma fonte importante de sofrimento e disfunção psicológica. Quando o terapeuta adota uma postura autêntica, ele não apenas modela para o cliente a possibilidade de viver de acordo com seu próprio ser, mas também oferece um espelho relacional no qual o cliente pode reconhecer e integrar aspectos reprimidos ou negados de sua identidade. Dessa maneira, o processo terapêutico torna-se um espaço de ressignificação, no qual o cliente é convidado a abandonar defesas e a se aproximar de sua essência, em um movimento que remete ao conceito rogeriano de “tornar-se pessoa” (Rogers,

2009). Essa transformação não ocorre de forma linear ou imediata, mas emerge gradualmente à medida que o cliente passa a confiar na relação e a internalizar a experiência de ser genuinamente acolhido.

No que tange aos benefícios práticos da autenticidade no processo terapêutico, é possível identificar uma série de desdobramentos positivos que permeiam tanto a esfera individual quanto a coletiva. Em nível individual, a experiência de um encontro terapêutico pautado pela autenticidade promove a restauração da confiança no próprio self, facilitando o acesso aos recursos internos necessários para a superação de desafios emocionais e para o desenvolvimento pessoal. Estudos indicam que clientes que vivenciam uma relação terapêutica autêntica tendem a apresentar uma maior capacidade de resiliência, melhor adaptação a mudanças e uma ampliação significativa de sua autonomia pessoal (Norcross; Lambert, 2018). A partir desse processo, o cliente passa a experimentar a vida com maior liberdade, rompendo com padrões de comportamento defensivos que o impedem de explorar seu potencial de crescimento.

Em uma perspectiva dialética, a autenticidade do terapeuta também exerce um papel transformador na própria identidade do profissional. Ao se comprometer com uma postura de genuinidade e abertura, o terapeuta se coloca em constante processo de autoconhecimento e de revisão de seus pressupostos pessoais e profissionais. Essa autorreflexão contínua é fundamental para que o terapeuta possa acompanhar a evolução do cliente e ajustar suas intervenções de acordo com as necessidades emergentes do processo terapêutico. Assim, a prática clínica torna-se um espaço não só de intervenção, mas também de aprendizado mútuo, onde o terapeuta se beneficia do diálogo e da troca de experiências com o cliente. Essa dinâmica reforça a ideia de que a autenticidade não é um atributo estático, mas um processo em constante construção e reinvenção, o que amplia as possibilidades de intervenção e de transformação na clínica (Amatuzzi, 2010).

A operacionalização da autenticidade no consultório implica, contudo, desafios significativos para o terapeuta. A exigência de manter uma postura genuína, sem recorrer a artifícios ou defesas impostas pelo papel profissional, pode confrontar o terapeuta com conflitos internos e com a necessidade de lidar com suas próprias fragilidades. É imprescindível que o profissional desenvolva uma capacidade de autorregulação emocional que lhe permita estar presente para o cliente sem se

sobrecarregar com suas questões pessoais. Nesse contexto, a formação continuada e a supervisão clínica assumem papel crucial, contribuindo para o desenvolvimento de uma prática terapêutica baseada na autenticidade consciente. Diversos estudos ressaltam a importância de uma formação que privilegie não somente o domínio técnico, mas também o desenvolvimento pessoal e existencial do terapeuta, de modo a promover uma atuação pautada por uma ética da presença e do cuidado (Góis, 2003).

Outro mecanismo relevante vinculado à autenticidade terapêutica diz respeito à transparência comunicacional. O terapeuta autêntico é capaz de articular, de forma clara e honesta, suas percepções e sentimentos em resposta ao que o cliente manifesta, sem cair na armadilha de oferecer interpretações prontas ou soluções pré-formatadas. Essa transparência possibilita a construção de um diálogo verdadeiro, no qual a comunicação não se restringe à troca de informações, mas se configura como um ato de criação conjunta de sentido. Por meio desse diálogo, o cliente é convidado a revisitar suas experiências e a construir novas narrativas que estejam em consonância com sua realidade interna. Rogers e Rosenberg (1977) enfatizam que a eficácia da relação terapêutica reside exatamente nessa capacidade do terapeuta de se comunicar de forma autêntica e empática, permitindo que o cliente se sinta visto e compreendido em sua totalidade. A transparência, portanto, não apenas reforça a aliança terapêutica, mas também atua como catalisadora de processos transformadores que promovem a integração entre o self percebido e o self ideal (Rogers, 2009).

Os benefícios decorrentes da prática da autenticidade no processo terapêutico reverberam, ainda, para além do consultório, afetando a forma como o cliente se relaciona com o mundo. Quando o indivíduo experimenta uma relação terapêutica pautada pela genuinidade, ele tende a internalizar essa experiência e a replicá-la em suas interações cotidianas, o que pode resultar em relações interpessoais mais autênticas e satisfatórias. Essa mudança é de particular relevância em um contexto social marcado por relações superficiais e por uma cultura de aparências, em que o fingimento muitas vezes se sobrepõe à honestidade emocional. A prática terapêutica centrada na autenticidade, portanto, assume uma dimensão ética e social, contribuindo para a promoção de uma cultura de diálogo e de respeito mútuo – valores

essenciais para a construção de uma sociedade mais humanizada (Amatuzzi, 2010; Norcross; Lambert, 2018).

Adicionalmente, a autenticidade terapêutica promove uma revisão crítica dos modelos biomédicos e das abordagens tecnicistas que, historicamente, reduziram a complexidade humana a sintomas e diagnósticos estáticos. Ao enfatizar o encontro autêntico entre duas pessoas, a ACP desafia paradigmas que desconsideram a subjetividade e a experiência vivida. Essa perspectiva resgata a dimensão ética do cuidado em saúde mental, defendendo que o verdadeiro tratamento não reside na aplicação de protocolos pré-estabelecidos, mas na capacidade de acolher o outro em sua singularidade. Estudos de Araújo, Vieira e Branco (2022) evidenciam que a adoção de uma postura autêntica no consultório propicia a desconstrução de hierarquias e de papéis estereotipados, fomentando a emergência de uma prática clínica mais equitativa e democrática. Dessa forma, a autenticidade não se configura apenas como um mecanismo terapêutico, mas como uma proposta ética que desafia os moldes tradicionais da psicoterapia (Góis, 2003).

Por fim, os benefícios da autenticidade terapêutica estendem-se à própria qualidade da aliança entre terapeuta e cliente. A aliança terapêutica, frequentemente apontada como o preditor mais robusto dos resultados positivos em psicoterapia, é intensificada quando o terapeuta demonstra coerência entre o que sente e o que expressa. Essa congruência relacional gera um sentimento de segurança e confiança, que permite ao cliente expor suas angústias e desafios sem receio de julgamento. Conforme apontam Norcross e Lambert (2018), uma aliança baseada na autenticidade favorece o engajamento do cliente no processo terapêutico, contribuindo para a sua motivação e para a efetividade das intervenções. Dessa maneira, o benefício da autenticidade manifesta-se em múltiplas dimensões: desde a promoção de uma autopercepção mais integrada até a ampliação das potencialidades de transformação pessoal e relacional.

3 PARA ALÉM DA TÉCNICA: AUTENTICIDADE COMO ÉTICA PROFISSIONAL

A autenticidade, enquanto valor intrínseco da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), ultrapassa as fronteiras de um mero recurso técnico na prática terapêutica, consolidando-se como uma imperativa ética que orienta a conduta profissional e a

formação dos praticantes de psicoterapia. Essa perspectiva sugere que o compromisso com a congruência – entendido como a integração harmoniosa entre experiência interna, consciência e expressão comportamental – não se restringe à aplicação de técnicas terapêuticas, mas se configura como uma postura existencial que, quando adotada de forma plena, transforma o consultório em um espaço de cuidado genuíno e de encontro humano autêntico. Tal entendimento encontra respaldo tanto na obra clássica de Carl Rogers, especialmente em *Tornar-se Pessoa* (2009) e *Um Jeito de Ser* (1983), quanto em estudos contemporâneos que enfatizam a necessidade de repensar a prática clínica sob a ótica da ética relacional e da responsabilidade pessoal do terapeuta (Rogers, 2009; Amatuzzi, 2010).

Ao transcender a técnica, a autenticidade assume uma dimensão normativa que impõe ao terapeuta o dever de se apresentar de forma íntegra e transparente, sem recorrer a artifícios que mascaram sua verdadeira identidade. Esse compromisso ético vai ao encontro de uma concepção humanista que valoriza o ser humano em sua totalidade, promovendo um relacionamento onde a vulnerabilidade e a imperfeição são reconhecidas como parte fundamental da experiência existencial. Na prática clínica, essa postura implica que o terapeuta não apenas utiliza métodos e técnicas com destreza, mas se coloca como sujeito em constante processo de autoconhecimento e transformação, a fim de oferecer ao cliente um espelho relacional no qual este possa reconhecer sua própria humanidade (Rogers, 2009). Essa ética do encontro enfatiza a importância de uma postura não instrumental, na qual a eficácia do processo terapêutico depende menos de protocolos fixos e mais da capacidade do profissional de se relacionar de maneira genuína e empática.

No âmbito da formação profissional, a ética da autenticidade impõe uma revisão dos paradigmas que historicamente orientaram a prática psicoterapêutica. A centralidade da técnica, muitas vezes privilegiada em modelos biomédicos ou mesmo em abordagens comportamentais, tende a reduzir a complexidade do processo terapêutico a um conjunto de procedimentos padronizados, desconsiderando a singularidade do sujeito e a riqueza do seu campo de experiência. Em contraposição, a ética da autenticidade exige que o terapeuta esteja disposto a compartilhar, dentro de limites éticos, suas próprias experiências e desafios, de forma a construir uma relação de confiança que favoreça o desenvolvimento pessoal do cliente. Segundo Góis (2003), esse compromisso ético não se restringe a uma mera postura retórica,

mas implica uma reconfiguração profunda dos modelos de intervenção, orientando-os para uma prática mais humanizada e dialógica. Assim, o terapeuta passa a ser visto não como um aplicador de técnicas, mas como um agente transformador que, por meio da própria existência autêntica, convida o cliente a explorar e integrar suas experiências de forma plena.

Essa reorientação ética reflete também uma crítica aos modelos terapêuticos que, ao priorizarem a objetividade e a mensuração dos sintomas, acabam por negligenciar a dimensão subjetiva e existencial do ser humano. A ética da autenticidade, ao valorizar a experiência vivida e a relação genuína, propõe uma alternativa que se fundamenta na compreensão de que o verdadeiro cuidado não se dá por meio de intervenções externas impostas, mas pelo estímulo à autorresponsabilidade e à autocompreensão do cliente. Nesse sentido, a prática clínica torna-se um espaço de construção mútua do conhecimento e do sentido, em que a ética relacional supera as limitações da técnica e permite a emergência de transformações que reverberam para além do consultório (Araújo; Vieira; Branco, 2022). A proposta é a de que o terapeuta, ao adotar uma postura ética baseada na autenticidade, contribua para a criação de um ambiente em que o cliente se sinta seguro para expressar suas angústias, seus desejos e suas potencialidades, rompendo com os mecanismos de defesa que frequentemente o aprisionam em narrativas disfuncionais.

O compromisso com a autenticidade como ética profissional também se manifesta na maneira como o terapeuta se posiciona frente às demandas e desafios contemporâneos da saúde mental. Em um contexto marcado por crises existenciais, fragmentação relacional e a predominância de modelos terapêuticos que muitas vezes se mostram insuficientes para abarcar a complexidade do ser humano, a postura autêntica surge como uma resposta ética e política. Conforme argumenta Amatuzzi (2010), a prática da autenticidade permite a reconstrução de uma clínica que valoriza a dimensão relacional e subjetiva do cuidado, contribuindo para a desnaturalização de hierarquias rígidas e a promoção de um diálogo mais equitativo entre terapeuta e cliente. Essa perspectiva encontra eco nas críticas formuladas por Virginia Moreira (2007), que alerta para os riscos de um individualismo exacerbado na prática clínica, mas ao mesmo tempo reconhece que somente através de uma postura ética e autêntica é possível resgatar o sentido de cuidado integral e humanizado. Dessa

forma, a ética da autenticidade não se configura apenas como um imperativo técnico, mas como uma resposta crítica aos modelos reducionistas e mecanicistas que historicamente pautaram a prática terapêutica.

No contexto das políticas públicas de saúde, essa dimensão ética assume relevância ainda maior, ao questionar as formas de organização dos serviços de saúde mental que privilegiam o atendimento rápido e padronizado em detrimento do cuidado singularizado. A ética da autenticidade, ao defender a importância do encontro real e da construção dialógica do sentido, propõe uma reconfiguração dos serviços de saúde para que estes se tornem espaços onde a escuta e o acolhimento sejam priorizados. Segundo Bacellar, Rocha e Flôr (2012), a integração de práticas autênticas na atuação clínica pode contribuir para a humanização dos serviços e para o fortalecimento de redes de apoio comunitário, que se baseiam na reciprocidade e na construção coletiva de sentido. Assim, a postura ética do terapeuta, fundamentada na autenticidade, extrapola as fronteiras do consultório e se transforma em um agente de mudança social, promovendo a ressignificação do cuidado e a democratização dos processos de saúde mental.

Outro aspecto central da ética da autenticidade é a sua capacidade de promover uma profunda reflexão sobre a própria identidade do terapeuta e sua atuação no contexto contemporâneo. O compromisso com a transparência e a integridade exige que o profissional se coloque em constante diálogo consigo mesmo, revisitando seus valores, crenças e modos de atuação. Essa autorreflexão contínua, que pode ser fortalecida por meio de supervisão clínica e formação continuada, é fundamental para que o terapeuta se mantenha alinhado com os preceitos éticos da ACP. Conforme aponta Góis (2003), a incorporação dessa postura exige uma revisão dos paradigmas tradicionais de formação, que muitas vezes negligenciam o desenvolvimento pessoal e existencial dos profissionais. Em contrapartida, uma formação que valorize a autenticidade prepara o terapeuta para enfrentar as complexidades do encontro clínico, promovendo não somente a eficácia das intervenções, mas também o crescimento pessoal e a resiliência frente às dificuldades inerentes ao exercício da profissão.

É importante notar, ainda, que a ética da autenticidade, ao enfatizar a importância do encontro genuíno, fomenta uma postura crítica em relação à padronização dos modelos terapêuticos. Essa crítica não visa, de forma alguma,

desmerecer as contribuições técnicas acumuladas ao longo dos anos, mas apontar para a necessidade de integrar esses saberes a uma prática que reconheça a singularidade do ser humano. A ACP, ao privilegiar a relação autêntica, propõe que as técnicas e os métodos sejam vistos como ferramentas auxiliares, subordinadas ao imperativo ético de promover o encontro verdadeiro entre terapeuta e cliente (Rogers, 2009). Essa abordagem dialógica, que valoriza a escuta e a reciprocidade, reforça a ideia de que a eficácia terapêutica não depende exclusivamente da aplicação de métodos pré-definidos, mas da capacidade de estabelecer uma relação de confiança e respeito mútuo. A partir desse entendimento, o terapeuta passa a ser visto como um facilitador do processo de autorrealização, comprometido não somente com a resolução de sintomas, mas com a promoção de uma vida mais autêntica e integrada (Rogers, 2009; Araújo; Vieira; Branco, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As investigações aqui apresentadas demonstram que a autenticidade no consultório, fundamentada nos pressupostos da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), configura-se não apenas como um recurso técnico, mas como um imperativo ético e existencial que redefine as relações terapêuticas. A partir das obras clássicas de Carl Rogers – Tornar-se Pessoa e Um Jeito de Ser –, percebe-se que o processo de autorrealização e o desenvolvimento pleno do self dependem de uma postura de congruência, na qual o terapeuta se apresenta de maneira genuína, integrando sua experiência interna à sua comunicação interpessoal. Essa congruência propicia um ambiente seguro e acolhedor, onde o cliente se sente livre para explorar suas vulnerabilidades, ressignificar narrativas pessoais e, assim, mover-se em direção à autorrealização.

Ao analisar os mecanismos que operam na prática terapêutica, ficou evidente que a autenticidade do terapeuta facilita não apenas a redução das barreiras entre o self percebido e o self ideal, mas também a construção de uma aliança terapêutica robusta, fator decisivo para a eficácia dos tratamentos. Esse encontro autêntico, que valoriza a experiência organísmica e a tendência atualizante inerente a cada indivíduo, transforma o consultório num espaço de descoberta mútua, onde tanto o terapeuta quanto o cliente se envolvem em um processo dialógico e transformador.

Ademais, as implicações éticas da autenticidade ultrapassam o âmbito técnico, desafiando modelos terapêuticos que priorizam protocolos padronizados e abordagens reducionistas. Ao posicionar o encontro terapêutico como um ato de cuidado e responsabilidade compartilhada, a ACP propõe uma prática clínica que resgata os valores humanistas e existenciais, oferecendo alternativas a modelos biomédicos que frequentemente reduzem a complexidade do ser humano a meros sintomas. Nesse contexto, a ética da autenticidade estimula uma formação profissional que valorize o autoconhecimento e a autorreflexão, promovendo a emergência de terapeutas capazes de se posicionar como agentes transformadores tanto no consultório quanto na sociedade.

Por fim, as reflexões aqui desenvolvidas apontam para a necessidade de integrar as dimensões técnica e ética na prática clínica. A autenticidade, entendida como um processo dinâmico e relacional, revela-se como a chave para a transformação não só do indivíduo em terapia, mas também dos paradigmas que sustentam a saúde mental contemporânea. Assim, a proposta rogeriana de “tornar-se pessoa” convida a uma reconfiguração dos espaços terapêuticos, onde a vulnerabilidade e a transparência se tornam fontes de força e renovação, contribuindo para a construção de uma sociedade mais humanizada e solidária.

REFERÊNCIAS

AMATUZZI, Maurício M. Rogers: ética humanista e psicoterapia. Campinas: Alínea, 2010.

ARAÚJO, Iago Cavalcante; VIEIRA, Emanuel Meireles; BRANCO, Paulo Coelho Castelo. Pessoa, en-contro e presença:: abordagem centrada na pessoa ante a alteridade. Revista NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity, v. 14, n. 2, 2022. Disponível em: <https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/nufen/article/view/22455>

BACELLAR, Anita; ROCHA, Joana Simielli Xavier; FLÔR, Maira de Souza. Abordagem centrada na pessoa e políticas públicas de saúde brasileiras do século XXI: uma aproximação possível. Revista do NUFEN, v. 4, n. 1, p. 127-140, 2012. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2175-25912012000100011&script=sci_arttext

FEITOSA, Ellen Araújo Lima; BRANCO, Paulo Coelho Castelo; VIEIRA, Emanuel Meireles. Notas sobre a visita de Carl Rogers ao Brasil: uma revolução silenciosa. Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 17, n. 2, p. 777-795, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4518/451856605020.pdf>

GÓIS, Fernando. A Abordagem Centrada na Pessoa: fundamentos, práticas e desafios. São Paulo: Summus, 2003.

MIRANDA, Eunice M. F.; PARREIRA, Walter A. (Org.). Fundamentos e aplicações da Abordagem Centrada na Pessoa e da Psicoterapia Experiencial. São Paulo: Artesã, 2021.

MOREIRA, Virginia. Revisitando as fases da abordagem centrada na pessoa. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 27, p. 537-544, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/Ls8wQg3NHdXzDxJ56Rw49qx/>

NORCROSS, John C.; LAMBERT, Michael J. Psychotherapy relationships that work III. Psychotherapy, v. 55, n. 4, p. 303, 2018. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2018-51673-001.html>

ROGERS, C. Tornar-se Pessoa. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

ROGERS, C. Um Jeito de Ser. São Paulo: EPU, 1983.

ROGERS, C.; ROSENBERG, R. A Pessoa como Centro. São Paulo: EPU, 1977.