



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
SÃO CAMILO

**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO**

**DEPRESSÃO EM FAMÍLIAS À LUZ DA COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA E DA ABORDAGEM  
CENTRADA NA PESSOA: UMA ANÁLISE DO FILME “ERA UMA VEZ UM SONHO”**

***DEPRESSION IN FAMILIES IN THE LIGHT OF NONVIOLENT COMMUNICATION AND THE  
PERSON-CENTERED APPROACH: AN ANALYSIS OF THE FILM "ONCE UPON A DREAM"***

***LA DEPRESIÓN EN LAS FAMILIAS A LA LUZ DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA Y EL  
ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA: UN ANÁLISIS DE LA PELÍCULA "ÉRASE UNA VEZ  
UN SUEÑO"***

PUBLICADO: 08/2024

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i1.5594>

**SÃO PAULO, 2021**

BEATRIZ NAHAS PINTO

**DEPRESSÃO EM FAMÍLIAS À LUZ DA COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA E DA ABORDAGEM  
CENTRADA NA PESSOA: UMA ANÁLISE DO FILME “ERA UMA VEZ UM SONHO”**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao  
Curso de Psicologia do Centro Universitário São  
Camilo, como requisito parcial na obtenção do título  
de Psicóloga sobre a orientação da Prof. Dra.  
Rosileny Alves dos Santos Schwantes.

**SÃO PAULO, 2021**

TERMO DE APROVAÇÃO

BEATRIZ NAHAS PINTO

**DEPRESSÃO EM FAMÍLIAS À LUZ DA COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA E DA ABORDAGEM  
CENTRADA NA PESSOA:  
UMA ANÁLISE DO FILME “ERA UMA VEZ UM SONHO”**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia do Centro Universitário São Camilo da cidade de São Paulo como requisito à obtenção do título de obtenção do grau de bacharelado, pela seguinte banca examinadora: Juliana Friguetto Orientadora – Rosileny Alves dos Santos Schwantes Cidade São Paulo data 23/11/2021.

Assinatura dos membros participantes da banca

.....  
.....  
.....  
.....

**SÃO PAULO, 2021**

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esse trabalho à minha família, à sociedade, ao Carl Rogers, ao Marshall Rosenberg e tudo o que venho observando desde o começo da minha vida que está começando a ser registrado.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer à professora Rosileny pela orientação que deu no decorrer desse trabalho e pela atenção desde o dia que nos conhecemos.

Agradeço a Deus, à minha família e amigos pela compreensão e pelo apoio durante o percurso em momentos de nervosismo e exaustão principalmente.

Aprendi muito no decorrer do estudo para a concretização desse trabalho inclusive me deu vontade de conhecer mais ainda a psicologia humanista.

## **RESUMO**

A depressão pode aparecer de forma a comprometer a comunicação intrafamiliar. A partir da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) se considera a depressão como uma angústia existencial como possibilidade do ser conceber a si. Nessa perspectiva, uma pessoa com depressão precisa de relações empáticas e auto empáticas para desenvolvimento do autoconhecimento a partir da compreensão empática, da reorganização do self e da aceitação dos seus sentimentos a fim de que priorize um centro de referência interno. Essa perspectiva é atualizada pela Comunicação Não-alienante. Por meio da análise do filme "Era uma vez um sonho", pelo método Violenta (CNV), que se refere à depressão como um sentimento persistente que pode bloquear a conexão com as necessidades e sentimentos, pela maior imersão numa comunicação hipotético dedutivo, foi possível compreender a depressão em membros da família em questão corroborando achados humanistas da ACP e CNV. Essa análise de filme aponta para o quanto a comunicação violenta reforçou a retroalimentação de sintomas depressivos e o aumento da intensidade da dependência química quando a congruência, compreensão empática e consideração positiva incondicional não são favorecidas no ambiente familiar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Empatia. Abordagem Centrada na Pessoa. Humanismo. Depressão.

## **ABSTRACT**

*Depression can appear in a way that compromises intrafamily communication. From the Person-Centered Approach (PCA), depression is considered as an existential anguish as a possibility for being to conceive of itself. From this perspective, a person with depression needs empathic and self-empathic relationships to develop self-knowledge based on empathic understanding, self-reorganization and acceptance of their feelings in order to prioritize an internal reference center. This perspective is updated by Non-Violent Communication (CNV), which refers to depression as a persistent feeling that can block the connection with needs and feelings, through greater immersion in alienating communication. Through the analysis of the film "Once upon a dream", using the hypothetical deductive method, it was possible to understand depression in family members in question, corroborating the humanist findings of ACP and CNV. This film analysis points to how violent communication reinforced the feedback of depressive symptoms and the increased intensity of chemical dependency when congruence, empathic understanding, and unconditional positive regard are not favored in the family environment.*

**KEYWORDS:** Empathy. Person Centered Approach. Humanism. Depression.

## **RESUMEN**

*La depresión puede aparecer de una manera que compromete la comunicación intrafamiliar. Desde el Enfoque Centrado en la Persona (ACP), la depresión es considerada como una angustia existencial, como una posibilidad para que el ser se conciba a sí mismo. Desde esta perspectiva, una persona con depresión necesita relaciones empáticas y autoempáticas para desarrollar un autoconocimiento basado en la comprensión empática, la reorganización del yo y la aceptación de sus sentimientos con el fin de priorizar un centro de referencia interno. Esta perspectiva es actualizada por la Comunicación No Alienante. A través del análisis de la película "Érase una vez un sueño", del Método Violento (CNV), que se refiere a la depresión como un sentimiento persistente que puede bloquear la conexión con necesidades y sentimientos, mediante una mayor inmersión en una hipotética comunicación deductiva, se logró comprender la depresión en los miembros de la familia en cuestión, corroborando los hallazgos humanísticos de la ACP y la CNV. Este análisis fílmico señala cómo la comunicación violenta reforzó la retroalimentación de los síntomas depresivos y el aumento de la intensidad de la dependencia química cuando la congruencia, la comprensión empática y la consideración positiva incondicional no se ven favorecidas en el entorno familiar.*

**PALABRAS CLAVE:** Empatía. Enfoque centrado en la persona. Humanismo. Depresión.

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**CNV – Comunicação Não Violenta**

**ACP – Abordagem Centrada na Pessoa**

<b>SUMÁRIO</b>	
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>1 MÉTODO</b> .....	<b>11</b>
<b>1 DESENVOLVIMENTO</b> .....	<b>11</b>
1.1 Depressão em famílias à luz da terceira força da Psicologia .....	11
1.1.1 Depressão a partir do DSM-V.....	11
1.1.2 Depressão com base fenomenológica.....	13
1.1.3 Depressão a partir da psicopatologia fenomenológica.....	15
1.2 A depressão pela Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) .....	17
1.2.1 Principais Conceitos da ACP.....	17
1.2.2 Depressão a partir da ACP.....	20
1.2.3 Diagnóstico para a ACP.....	21
1.3 Depressão a partir da Comunicação Não-Violenta (CNV).....	23
1.3.1 CNV – Conceito e princípios básicos.....	24
1.3.2 Comunicação Alienante na Depressão.....	27
1.3.3 Depressão a partir da CNV na Violência Intrafamiliar.....	29
1.4 ACP e CNV no filme “Era uma vez um sonho” .....	35
1.4.1 Cenas para a comunicação alienante.....	35
1.4.2 Cenas para a consideração positiva incondicional.....	36
1.4.3 Cenas para Self real e ideal.....	39
1.4.4 Cenas para a Compreensão Empática.....	41
1.4.5 Considerações do livro.....	42
<b>2 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>44</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>45</b>

## INTRODUÇÃO

Cada vez mais pessoas têm sofrido de depressão. Estima-se que mais de 264 milhões de pessoas no mundo, de todas as idades, têm depressão. Segundo o IBGE (2019), no Brasil, aproximadamente 10% das pessoas com 18 anos ou mais ouviram de um profissional de saúde o diagnóstico de depressão. Dessas pessoas, há maior número de casos nas cidades urbanas (10,7%) comparado às rurais (7,6%). As regiões brasileiras com maior número de diagnósticos foram as regiões Sul (15,2%) e Sudeste (11,5%), seguido por Centro-Oeste (10,4%), Nordeste (6,9%) e Norte (5,0%). A prevalência é maior em mulheres (14,7%) do que em homens (5,1%), especialmente naquelas que concluíram o ensino superior (12,2%), superando aquelas que não concluíram o ensino fundamental (10,9%).

O IBGE (2019) evidencia que 48% das pessoas com depressão escolhem tratar com medicamentos, principalmente as pessoas idosas (58,3%). Nesse sentido, apenas 18,9% das pessoas com diagnóstico de depressão fazem psicoterapia. Geralmente, as pessoas buscam consultório particular (47,4%) e unidade básica de saúde (29,7%) para tratar da depressão. Diante disso, a depressão exige mais estudos tamanho o impacto social. Como profissional da Psicologia é preciso considerar variáveis no cotidiano de pessoas com depressão.

O entendimento desses desvios a que se chama de transtorno foram entendidos de forma diferentes pela psicologia. Na primeira força da psicologia, a behaviorista, Skinner (1982) enfatizava a análise do comportamento, contrariando a visão mentalista predominante, pois ele entendia a família como a primeira referência de comportamentos de forma que conforme for recompensado ou punido orientaria o indivíduo em seu desenvolvimento e maturidade, assim, o meio influencia diretamente o sujeito que tem seu comportamento moldado pelo contexto antecedente e posterior. Nessa ideia do autor, na sociedade contemporânea, é comum que as autoridades condicionem as pessoas por meio do reforço positivo, negativo e punição, por vezes, pois tem um efeito positivo em massa já que por medo de perder algo ou para ganhar algo as pessoas têm uma tendência maior de se comportarem de uma maneira determinada. Por tanto, sucessivos acontecimentos em que poucos reforços positivos poderiam ocasionar uma depressão com sentimentos intensos como a raiva, a tristeza e a desesperança.

Essa maneira determinista de entender os sintomas depressivos também caracteriza a segunda força da psicologia, a psicanálise. Segundo Freud (1926), os sintomas depressivos são determinados pelos fatos passados infantis do inconsciente. Nessa perspectiva, a depressão é definida como uma neurose da angústia em que uma parte é crônica e outra um estado angustiante de forma que quando há um acúmulo de tensão sexual física, há uma neurose de angústia e se for psíquica, é uma melancolia. As necessidades neuróticas conduziram a defesas contra a ansiedade que se tornariam uma parte fixa na personalidade.

Na segunda força, então, estudos tem mostrado que a comunicação familiar pode ser considerada tanto situação de risco como de proteção dentro de uma perspectiva sistêmica funcional (Takahara *et al.*, 2017). Essa perspectiva procura abordar a comunicação na família em termos de

dicotomia em que o profissional de saúde mental precisa apontar o que está sendo funcional e o que não está sendo.

Entretanto, nenhuma dessas abordagens contemplou tanto a comunicação não-violenta (CNV) como a terceira força. Com a comunicação não-violenta, a causa dos sentimentos seriam as necessidades individuais não contempladas e não necessariamente algo externo (Rosenberg, 2006). Nessa perspectiva humanista, Rosenberg (2006) entende que é possível que as pessoas se sintam alegres ou entristecidas com reforçamentos positivos ou negativos ou punições ou extinção como também por conteúdos inconscientes, mas sabem que há algo controlando seu comportamento.

Nessa perspectiva, as experiências depois de adulto tem um impacto ainda maior do que os da infância podendo na terapia facilitar esse processo cuja maior preocupação durante a sessão é: Como hoje a pessoa se relaciona com o que está passando e o que passou? Logo, não há condenação até o final da vida de um conflito interno ou externo graças à eficiência da terapia de Rogers (1951). Rosenberg (2006) é um dos que estudou com Carl Rogers. Eles constataram que toda pessoa é dotada de livre-arbítrio para decidir o que é e o que quer ser, pois enfatiza o valor da autodeterminação e da autonomia.

Por isso, o entendimento também dos sintomas depressivos em uma família são entendidos pela perspectiva de autodeterminação e interdependência com o meio que a pessoa vive. Nesse sentido, o diagnóstico de depressão está relacionado com a violência intrafamiliar (Frazão *et al.*, 2020). Os autores identificaram em seu estudo associação entre essas variáveis de forma a colocar os sintomas depressivos como vulnerabilidade para violência.

Ainda em 2018, o Ministério da Saúde (Brasil, 2018) já evidenciava 1.460.326 casos de violência interpessoal registrados no Sistema de Informação de Agravos de Notificação. Desses casos, 15% eram contra crianças e 25,5% contra adolescentes. Por ser a violência um problema de saúde pública implica profissionais que fortaleçam os serviços de forma que a sociedade contribua para resolver esse problema (Brasil, 2001).

Por isso, depressão e violência intrafamiliar exigem ações que se possibilite promoção de saúde mental (Brasil, 2001). Vale ressaltar que ao considerar a aplicação da CNV e da ACP é possível permitir um maior conhecimento do funcionamento deste núcleo social e ajudar a lidar com os conflitos familiares associados à depressão (Rosenberg, 2006).

Gruba (2020) defende a importância do cinema como recurso criativo para aprender a partir de cenas que retratam vivências familiares em que há essa ausência de empatia. Somado ao que Rogers (1969) já comprovava sobre a importância de considerar uma aprendizagem centrada no aluno para uma aprendizagem significativa, optou-se por escolher um meio atrativo para a autora como forma de aprender.

Logo, evidencia-se a importância de compreender com dados ilustrativos presentes no filme, como a violência intrafamiliar, o fenômeno da depressão e a aplicação da CNV em contexto familiar. Por isso, os objetivos desse estudo estão subdivididos em, primeiramente, compreender os sintomas depressivos em famílias a partir da Abordagem Centrada na Pessoa; em seguida, compreender a Comunicação Não-Violenta (CNV) como uma das formas de ajudar a lidar com sintomas depressivos

considerando que ela tem como base a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP); e, por fim, investigar como esses conceitos aparecem no filme “Era uma vez um sonho”. Entende-se que, dessa forma, é possível compreender os sintomas depressivos de um ou mais membros de uma família e inserir a CNV que a abordagem humanista, especificamente a Abordagem Centrada na Pessoa, sugere.

## **1. DESENVOLVIMENTO**

### **1.1 Depressão em famílias `a luz da terceira força da psicologia**

Nesse capítulo, são apresentados os sintomas depressivos e em que medida eles se configuram em uma família a partir de um olhar para além da psicologia tradicional, e sim da psicologia humanista. Para isso, considera-se o percurso histórico com que essa sintomatologia foi estudada nas diversas formas de ajuda às pessoas e às suas respectivas famílias.

A forma com que os sintomas depressivos impactaram as famílias mudou muito ao longo da história da humanidade. Há de se reconhecer a inestimável relevância da ciência psicopatológica quanto à base constitutiva biológica dos sintomas depressivos assim como aos aspectos fenomenológicos para se ter um entendimento mais amplo (Barbosa, 2009).

Ao longo da história, a forma de perceber a depressão foi se modificando. Há mais de 2.500 anos, as pessoas com sintomas depressivos eram chamadas de melancólicas (Cordás, 2017). Naquela época, se entendia que a depressão estava relacionada à genialidade de forma que grandes filósofos, poetas e artistas eram caracterizados com teor melancólico. Por sua vez, na Idade Média, a depressão era entendida como uma forma de punir o pecador (Cordás, 2017).

No século XVII, há o início da psiquiatria como uma especialidade médica, mas somente na metade do século XIX o termo depressão passou a ser utilizado (Cordás, 2017). Nesse mesmo século, a abordagem da depressão se dividiu entre o modelo médico clássico elaborado por Kraepelin (1921) como um modelo mais biológico e a psicanálise por Freud (1926) que é mais psíquica, mesmo que não excluíssem a importância da outra parte. Kraepelin (1921) influenciou na elaboração do DSM-III fazendo uma classificação nosológica dos sintomas depressivos com essa ênfase biológica (Cordás, 2017).

A insistência no diagnóstico foi mudando à medida que se passou a fundamentar a segunda força (psicanálise) e depois com a terceira força da Psicologia (humanismo). A forma com que a depressão foi apresentada na psicologia tradicional merece mais detalhamento, objetivo dessa próxima subsecção.

#### **1.1.1 Depressão a partir do DSM-V**

Aqui cabe ressaltar que a psiquiatria tem sido base para a psicologia tradicional no momento de diagnosticar uma depressão para fins psicofarmacológicos. Por isso, aqui se detalha como isso é considerado pela perspectiva da terceira força da psicologia.

O DSM-V, atualmente, é a forma objetiva que se tem, tradicionalmente, de delinear em que medida os sintomas depressivos configuram uma depressão. É um Manual que traz a depressão como

“o mal do século”, e entendida como um dos transtornos mentais mais recorrentes na população mundial. Não é que a terceira força da psicologia desconsidera o DSM-V. Muito pelo contrário, considera-o importante no entendimento dos sintomas depressivos.

Segundo o Manual do DSM-V, configura uma depressão os sintomas depressivos referentes à culpa, inutilidade ou insuficiência, humor deprimido, desânimo, perda de prazer e dificuldades de tomada de decisão. Além disso, acontece perda ou ganho de apetite, baixa autoestima, insônia ou hipersonia, dificuldade de concentração, perda de energia, desesperança, retraimento social, irritabilidade e ideação suicida, se agravar.

Quando esses sintomas persistem por mais de duas semanas consecutivas e podem ser acompanhados por limitações em outras áreas. Na área familiar, social, profissional e/ou escolar são áreas importantes a serem compreendidas. Assim, há o critério de transtorno depressivo leve e vai aumentando de moderado a grave à medida que esses sintomas se intensificam (DSM-V).

Não são somente esses fatores psicológicos que são colocados no DSM-V como definidores de depressão. Esse manual nosográfico entende que se deve considerar outras causas para explicar uma depressão, como sociais e biológicas.

Conforme o DSM-V, eventos marcantes na vida da pessoa como luto, falência, acidentes e adoecimentos podem configurar um episódio depressivo. Porém, o manual aponta que é importante que seja feita uma análise clínica cautelosa porque é possível que outras causas tenham desencadeado uma depressão, necessitando entender a história da pessoa, da família e da cultura.

Por sua vez, com relação aos fatores biológicos, destacam-se o que acontece em regiões cerebrais como uma diminuição dos neurotransmissores como a serotonina, a noradrenalina e a dopamina (DSM-V).

Segundo Feitosa, Bouhry e Machado (2011), para regular os neurotransmissores é preciso a prescrição psiquiátrica de Inibidores Monoaminoxidase (IMAO), Antidepressivos Tríclicos (ADT), Inibidores de Recaptação de Serotonina (ISRSs), Doxepina e Agomelatina.

Em pessoas que se suicidaram, observaram-se algumas delas que não tem nenhum mecanismo neurobiológico subjacente. Esses achados indicam que fatores estressantes agudos também podem levar a reações fatais (Zanluqui; Sei, 2017).

Outro motivo para se contar com psicofármacos no manejo de depressão é por conta da desregulação da atividade dos neurônios vindos das áreas encefálicas do sistema límbico, responsável pelas emoções e presença de sintomas depressivos. É importante também assegurar se são em decorrência do hipotireoidismo, de tumor cerebral ou demências ou drogas (Zanluqui; Sei, 2017).

Por isso, além do psicólogo, é indicado psiquiatra para pessoas com sintomas depressivos graves. Isso se justifica em função dos sintomas quando de moderados a graves podem servir de forma a averiguar a interação psicofisiológica (Feitosa; Bouhry; Machado, 2011).

Então, essa perspectiva organicista da depressão a coloca como sendo causada por uma deficiência de neurotransmissores ocasionando no tratamento ser medicamentoso obrigatoriamente (Barbosa, 2012). Entretanto, essa questão orgânica é uma das causas a ser avaliada pelos profissionais de saúde mental.

O resgate histórico é outro elemento importante para perceber como foram concebidos os fenômenos depressivos e como podem ser elaboradas novas perspectivas que considerem questões sociais, histórias, culturais, psíquicas e individuais procurando acolher a totalidade do sujeito (Barbosa, 2012).

Logo, se a depressão é apenas causada por neurotransmissores, a forma de intervenção será apenas medicamentosa (Barbosa, 2012). Por isso, destaca-se a importância do DSM-V na terceira força da psicologia e o quão ele não é o definidor do conceito de depressão em famílias, mas o manual aponta a necessidade de considerar a história familiar para fins de interação psicofarmacológica (Campagna; Antunes; Negrisoli, 2017).

Por outro lado, esse entendimento focando em entender somente as causas e tratamentos medicamentosos por si só não favorecem uma intervenção em famílias com base em CNV. Por isso, a compreensão fenomenológica se faz necessária ser contemplada na subseção seguinte.

### 1.1.2 Depressão com base fenomenológica

Diferente da psicologia tradicional, a perspectiva humanista busca ultrapassar a barreira diagnóstica e para isso, há de se descrever o fenômeno e considerar os significados que cada pessoa atribui para uma experiência. Por isso, aqui se coloca o pressuposto fenomenológico que facilita uma abordagem não violenta a famílias para ajudar os profissionais de saúde mental a valorizarem o que é vivido para a relação presente.

O método da psicologia humanista de Rogers é o da fenomenologia em que se foi chamada pelos adeptos de Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) que, por sua vez, serviu de base para a CNV. Mesmo que nem todos os humanistas sigam a fenomenologia filosófica por haver diferenças epistemológicas, é de comum acordo que a ACP busca seguir uma ciência mais empírica, sustentada pela valorização da experiência das pessoas, embora não se possa dizer que Rogers tenha se influenciado diretamente por ela (Castelo Branco; Cirino, 2017).

Essa abordagem fenomenológica é utilizada nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e no SUS para favorecer na humanização dos atendimentos (Dourado; Moreira; Melo, 2016). Os autores ressaltam que além dos sintomas objetivos categorizados no DSM-V, levam-se em conta a compreensão da história pessoal, das relações sociais e das distintas maneiras da pessoa agir no mundo.

A terceira perspectiva psicológica tem fundamentos filosóficos de Heidegger (1927/2009), Sartre (2005, *apud* Castro, 2020), Husserl e Merleau-Ponty (1994, *apud* Stenzel, 2020). Esses autores ressaltam a importância da descrição e observação das experiências emocionais no presente, evitando as ideias preconcebidas, pois se busca uma aliança maior da teoria com a prática do fenômeno da depressão.

Diante da perspectiva restritamente organicista vigente na época, Heidegger (1927/2009) questiona em seu livro "Ser e o Tempo" sobre a angústia como condição existencial das pessoas. Para ele, analisar a angústia de um ponto de vista determinista, biológico e objetivo é reduzir seu caráter atemporal na vida humana.

Para a visão da fenomenologia existencial, na depressão, o indivíduo mais centrado no passado, o intuito é focar na percepção do corpo ao compreender como é a experiência da pessoa no presente com o adoecimento evitando discursos normativos (Dourado; Moreira; Melo, 2016).

Segundo Heidegger (1927/2009), não se deve preconizar uma anormalidade ou uma normalidade ao estar diante uma pessoa em sofrimento existencial. O adoecimento não é interno ou externo a pessoa, mas ela participa da sua maneira de perceber o ser-aí, sendo o ser-aí não uma localidade fixa, e sim, as inúmeras possibilidades de conceber os modos de existência.

Por isso, alguns estudiosos de família até tentaram explicar o quanto a pessoa tentava seguir sua própria existência. Esse movimento é possível quando a pessoa estivesse diferenciada de sua família de origem e por consequência os sintomas depressivos diminuiriam (Bowen, 1978). Entretanto, as premissas eram de que a pessoa teria dificuldade de se diferenciar por estar conectada emocionalmente com a família e seria mais leal à família do que a própria existência.

Ou poderia estar condicionada em um meio com violência e intensos reforços positivos e intermitentes a ponto de não alcançar uma cessação do vício por aquele jeito de se relacionar perpetuando assim a violência (Skinner, 1974). Esses entendimentos da psicologia tradicional colocam a pessoa como a mercê de estímulos externos provenientes inclusive da família.

Ao contrário disso, Heidegger (1927/2009) defende que a “a temporalidade existencial não é linear ou objetivável”. Inspirados na filosofia heideggeriana, na medida do possível, os psiquiatras Binswanger (1935/2001) e o Minkowski (1933/2007) foram os primeiros a reconhecerem a articulação de reflexões filosóficas nos fenômenos psicopatológicos como aprofundamento da compreensão do sofrimento humano como caracterizante da existência humana e até que ponto ele pode vir a ser psicopatológico (*apud* Barbosa, 2012).

Segundo Tatossian (1979/2006, *apud* Barbosa, 2012), o patológico acontece quando a pessoa não consegue agir ou ser de outra forma. Segundo o autor, há uma desvitalização do ser que não se compromete com algo dada tamanha a sua angústia existencial desencadeando experiências de depressividade. Nessa perspectiva, a depressão é entendida como se fosse uma anestesia afetiva como um distúrbio do humor ou como o termo heideggeriano “Stimmung”, restringindo a uma estabilidade da liberdade, e não um sentimento com um início, meio e fim, como uma tristeza ou a angústia.

Estar em depressão é como não saber quem se é, do ponto de vista existencial, sendo uma ideia trazida para compreender esse estado como angústia heideggeriana. Segundo Heidegger (1927/2009), a depressão é compreendida como um modo da pessoa conceber o ser-no-mundo em que se encontra aliada a uma angústia existencial a partir de uma noção de não-poder-ser ou de ser-para-a-morte.

Em questão da temporalidade, numa pessoa saudável é direcionada e impulsionada para o futuro e o presente, mas na pessoa se sentindo depressiva, há uma concentração no passado carregado de culpabilizações e sensações de fracasso (Heidegger, 1927/2009). Por isso, a noção heideggeriana de tempo se encontra com rigidez marcada pela forma como o indivíduo se percebe.

Nesse sentido, profissionais que atuam com a terceira força da psicologia consideram a família como contexto, mas não como ponto de partida. Isso se explica com base no que Sartre (2005, *apud* Castro, 2020) defendia que a angústia e o nível de desespero tem relação com a existência, sendo inerentes à mesma.

Por isso, o sintoma é entendido como uma manifestação da pessoa no mundo e o atendimento clínico procura escutar o sentido das vivências significativas de depressividade e angústia para a própria pessoa (Barbosa, 2012). Então, colocar a explicação em depressão como sendo causada por fora distancia a pessoa de assumir essa solidão e angústia para olhar a si mesmo.

É com base em teóricos da fenomenologia, como Husserl e Merleau-Ponty (1994, *apud* Stenzel, 2020), que se entende a intersubjetividade para compreender uma experiência e na investigação dos fenômenos, como o da depressão. Stenzel (2020) constata por meio de revisão de literatura que humanistas trazem a reflexão sobre a dimensão ontológica da intersubjetividade e se rompe com a visão monológica de um processo terapêutico assim como se permite possível a investigação empírica de uma relação terapêutica.

Quando se utilizam lentes humanistas, fenomenológicas e existenciais é possível repensar a depressão e por consequência o suicídio e evitar o seu agravo (Cruz *et al.*, 2020). Nesse sentido, o ambiente familiar está ali como um contexto para que as relações aconteçam com mais intensidade favorecendo o exercício da compreensão da angústia de cada membro e cada um respeitando a sua percepção singular e a do outro centrados na presença do ser e na relação.

Com essa compreensão aprofundada da subjetividade da pessoa e com um manejo clínico humanista é possível ir além de técnicas e teorias pré-estabelecidas. Assim, é preciso também considerar a compreensão dessa experiência a partir da psicopatologia fenomenológica como será aprofundada na próxima subseção.

### **1.1.3. Depressão a partir da Psicopatologia Fenomenológica**

Segundo Karwowski (2015), como a psicopatologia é a ciência que estuda o ser humano em um processo de adoecimento, existem várias teorias psicológicas que procuram embasar esse estudo. O DSM-V, ao longo das edições, também procurou tentar atender as diferentes teorias e abordagens da psicopatologia como a psicanalista, a cognitivo-comportamental e a fenomenológica, sendo esta última a base da ACP e da CNV, incentivada por Jaspers (1998, *apud* Santiago; Holanda, 2013), pois estuda as necessidades do mundo interno das pessoas.

Essa prática centrada nas necessidades da pessoa favorece o entendimento das diferenças culturais nas estratégias utilizadas para saná-las (Freitas, 2019). Maslow (1954, *apud* Rosenberg, 2006) parte do princípio de que todas as pessoas têm necessidades universais como, por exemplo: necessidades físicas (alimento, segurança, hidratação), mentais (clareza, orientação e treinamento), empoderamento (autonomia, escolha, colaboração e isolamento), responsabilidade (autenticidade, contribuição, autoestima e sinceridade), interdependência (empatia, amor, reafirmação, compreensão, validação, clareza, aceitação e inclusão), auto expressão (criação, diversão, ensino e aprendizado),

auto-alinhamento (igualdade, harmonia), celebração e reconhecimento de termos (aceitar aprendizado, lamentar sonhos não realizados e aceitar limitações).

A psicopatologia fenomenológica, base da terceira força da psicologia, percebe os dados objetivos da angústia do DSM-V e os conteúdos subjetivos ligados a compreender empaticamente o mundo vivido individual, possibilitando uma noção da pessoa mais descritiva e menos interpretativa (Cruz *et al.*, 2020).

Segundo Tatossian & Moreira (2012, *apud* Souza; Callou; Moreira, 2013), é possível compreender a angústia em seu caráter subjetivo e o adoecimento em caráter objetivo por serem igualmente importantes para o tratamento. Isso quer dizer que quando o profissional de saúde mental está com seu paciente que tem depressão, se está com ele e com a experiência de depressividade vivida por ele; assim, “pessoa e doença se constituem mutuamente, pois a pessoa é a doença e a doença é a pessoa” (Souza; Callou; Moreira, 2013).

Na fenomenologia, há a vertente mais biológica contemplando ainda um determinismo constituinte da doença na pessoa sustentado por Tatossian & Moreira (2012, *apud* Santiago; Holanda, 2013) e uma vertente mais filosófica que procura se concentrar mais no caráter filosófico da angústia existencial. As duas vertentes da fenomenologia buscam valorizar o homem a perceber suas vivências individuais inclusive a perspectiva rogeriana (Souza; Callou; Moreira, 2013).

Profissionais da humanista e da fenomenologia também utilizam da mediação não-violenta de conflitos no âmbito familiar (Barros, 2016). Nesse sentido, para auxiliar a aumentar a consciência e comunicar mais claramente sentimentos, necessidades, observações e pedidos de ambas as pessoas na relação a fim de fortalecer vínculos consigo e com as pessoas, simultaneamente (Freitas, 2019).

Feitosa *et al.*, (2011) ressaltam que a exigência de tratamentos sem acolher os sentimentos do sujeito que se sente deprimido podem ser encarados como violência assim como subestimar a necessidade de cooperação negando o sofrimento da família e do sujeito deprimido. Por isso, ressalta-se que é de extrema ajuda que a família faça parte da rede de apoio sólida para que a pessoa não se sinta constrangida e julgada como “fraca” ou “doente mental” diante do que sente.

Os autores evidenciam o quanto seja em um CAPS ou um consultório, ambos podem ser ambientes mais favorecedores e humanizados. O ambiente precisa favorecer que as pessoas confiem em suas próprias vivências de autoconhecimento sem necessariamente avaliarem como “ruins” ou “bons” (Rogers, 1961/1999).

Independente do lugar onde a pessoa é atendida é preciso seguir os princípios humanistas da ACP e não protocolos. Rogers (1973) reiterava o quanto que num ambiente em que não se faz juízo de valor dos sentimentos da pessoa, as necessidades de colaboração e independência podem ser acolhidas em qualquer pessoa da família. Quando uma necessidade se sobressai a outra ignorando tais sentimentos e adoecimentos limitantes, algum membro da família pode sentir que sua angústia não foi reconhecida (Ribeiro; Seibt, 2021).

Nesse estudo, foi possível mensurar a presentificação dos sentimentos e do eu em todo processo de evolução da pessoa desde um olhar mais fixo a um mais fluido quando está reagindo a

um ambiente favorecedor ou relação terapêutica favorecedora que centre em seu mundo interno (Amaral; Martins, 2021).

Até aqui, então, discutiu-se que a compreensão da depressão a partir da fenomenologia que é o que permeia a abordagem humanista da Terceira Força da Psicologia, que deriva a ACP. Agora parte-se para o aprofundamento do clima terapêutico favorecedor comprovado pela ACP no atendimento a pessoas que se sentem deprimidas, centrado nelas mesmas.

## **1.2 Depressão a partir da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP)**

Nessa parte, será apresentada como que a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) entende um ambiente favorecedor que contempla a compreensão da comunicação não-violenta (CNV). Vale ressaltar que Rogers orientou Marshall Rosenberg na elaboração da teoria da CNV, então, a CNV veio da ACP.

Segundo Amatuzzi (2007), a ACP se contrapõe às epistemologias anteriores das ciências psicológicas, pois não defende a existência de “causa” para “efeito” nem de um estímulo externo para cada resposta. Nessa abordagem humanista se defende a noção de que existem diversas interações recíprocas que poderiam ser traduzidas por meio de ações, sentimentos, necessidades e fatos.

A causa dos sentimentos seria interna e não externa. Por isso, essa perspectiva humanista dá ênfase no autoconhecimento com destaque para o potencial do self de forma que a pessoa se sentindo deprimida seja favorecida a se conectar com suas necessidades internas (Rogers, 1980/1987).

### **1.2.1 Principais Conceitos da ACP**

Em meio à visão da psicopatologia estritamente biológica ou comportamental ou inconsciente, a psicologia humanista surgiu nos Estados Unidos em meados da década de 1950 a 1960 no pós-guerra com psicólogos e pessoas insatisfeitas com a perspectiva de homem das psicologias vigentes. Esses pesquisadores humanistas investigaram e validaram a importância da angústia na totalidade e subjetividade do ser humano, com o apoio da fenomenologia existencial (Castro, 2020).

Para esses pesquisadores, uma pessoa com depressão pode diminuir os mesmos pelo princípio trazido por Rogers (1980/1987) da tendência atualizante. A tendência atualizante é a força interna que garante a capacidade de desenvolver seu organismo, sendo o intuito do psicólogo ou dos pais proporcionarem condições facilitadoras para que o indivíduo se desenvolva com maior facilidade,

Metaforicamente, um grão de feijão tem uma potencialidade e uma capacidade inata de germinar e crescer; se ele não estiver num ambiente favorável, germina mesmo assim, ainda que sem todos os nutrientes necessários, mas se estiver num ambiente que o favoreça, ele se desenvolve com maior agilidade (Axline, 1947). Ainda quando Rogers pesquisava sobre o efeito da terapia centrada no cliente ele descobriu a tendência atualizante nas pessoas que atendia:

o indivíduo traz dentro de si a capacidade e a tendência, latente se não evidente, para caminhar rumo à maturidade. Em um clima psicológico adequado, essa tendência é liberada, tornando-se real ao invés de potencial. Seja chamando a isto uma tendência ao crescimento, uma propensão rumo à autorrealização ou uma tendência direcionada

para frente, esta constitui a mola principal da vida, e é, em última análise, a tendência de que toda a psicoterapia depende (Rogers, 1961).

Para a tendência atualizante do self, é importante o sujeito dar valor à experiência dele e consequentemente à do outro. A experiência organísmica tem a ver com o que o corpo sente no momento que, independentemente de uma aprovação externa, existe por si só (ROGERS, 1951). Para isso, o clima psicológico contempla a compreensão empática, a congruência e a consideração positiva incondicional (ROGERS, 1980/1987).

Uma pessoa com depressão precisa de uma família ou de um ambiente terapêutico com mais compreensão empática. A forma de diálogo precisa apreender a subjetividade, o mundo interno alheio e compreender as percepções, significados, observações e sentimentos vividos pela pessoa. Com a compreensão empática, se procura ser no momento uma extensão do self do outro (Rogers, 1961/1999).

A outra condição favorecedora que ajuda uma pessoa com depressão é a congruência o que Rogers (1961/1999) entende ser a relação coerente e simultânea do que se experiencia e sente, se pensa e se comunica aos outros e a si mesmos. Muitas vezes, o pensamento ou a fala não está acompanhando o sentimento e pode parecer que a pessoa não está sendo verdadeira (Almeida, 2019).

Quando não se aceita os sentimentos diversos dessa experiência, não apenas a comunicação verbal como também a não verbal pode denunciar esse desacordo. Ao aceitar a experiência organísmica em toda sua dimensão, ocorre a simbolização que é a passagem dos conteúdos da experiência para a consciência tendo uma reação na consciência e por fim, se comunica (Rogers, 1972/2002).

Por tanto, a incongruência pode ser entendida como a divergência entre a consciência e seu mundo experiencial quando, por exemplo, uma pessoa aparentemente irritada ou entristecida não se dá conta conscientemente de que está assim. Sentir raiva é incongruente para alguém “afetuoso”. Da mesma forma, se deprimir é incongruente para alguém “vitorioso” (Rogers, 1961/1999).

A incongruência também pode ser uma divergência entre a consciência e a comunicação, por exemplo, a pessoa se sentiu incomodada com algo, mas não o expressa que é conhecida no senso comum como falsidade, porém não é indicativo de uma natureza maligna ou benéfica, é de uma pessoa que ainda não aceitou suas percepções ou não sabe como ou não quer expressá-las (Rogers, 1961/1999).

E, por fim, a terceira condição que favorece uma pessoa que se sente deprimida é a consideração positiva incondicional. A pessoa saudável precisa da aceitação plena da sua experiência de forma que não tenha condições impostas para ser aceita (Rogers, 1980/1987). A aceitação positiva condicional seria sobre o “bom” desempenho infantil como condição para o amor dos pais possibilitando a pessoa se sentir deprimida e/ou perfeccionista (Rogers, 1961/1999).

No caso dos bebês que não se diferenciam dos outros, dependendo da forma que o comportamento do bebê é desaprovado, o bebê a compreende como a não aceitação do seu self. Se isso acontecer com muita frequência, o bebê pode deixar de agir conforme à sua tendência atualizante pela desconfiança em suas percepções (Axline, 1947).

Nesse sentido, os atos podem ser chamados a atenção de uma maneira não violenta que eles se sintam ainda individualmente aceitos, embora esses comportamentos a serem observados, assim os filhos continuarão conseguindo confiar neles mesmos (Axline, 1947).

Quando havia aceitação e amor condicionalmente que resultaram em autoestima flutuante, menor autovalorização e ressentimento a eles (Assor; Roth; Deci, 2004). Esse estudo comprovou que a consideração positiva incondicional realizada pelos pais havia sido eficaz para gerar confiança nos filhos.

O desenvolvimento de uma possível depressão não se daria quando a pessoa passa a levar essas condições favorecedoras para com ela mesma. Com o passar do tempo, essa consideração passa a ser autoconsideração positiva incondicional, vital na autoestima (Figueiras, 2017)

Segundo Rogers e Kinget (1977), quando houver a consideração positiva condicional, mas houver essa autoconsideração positiva incondicional, a pessoa conseguirá não considerar uma ofensa ao self o que a outra pessoa sentiu em si por ser aceita a experiência alheia, mesmo não tendo comunicado empaticamente.

Mesmo que o outro comunique do jeito que puder, a pessoa conseguirá tentando identificar as necessidades alheias por trás do discurso violento e comunicar suas próprias necessidades e sentimentos, caso também tiver se sentido angustiada (Ribeiro; Seibt, 2021).

Para se manter sem depressão as pessoas têm necessidade de autoconsideração positiva incondicional, de aceitar e/ou falar quando precisar, aliando seu mundo interno com as necessidades sociais. Quando a pessoa deprimida não encontra uma compreensão empática, é possível que a pessoa se isole achando que ninguém seria capaz de compreendê-la (Rogers, 1951).

Mesmo que os pais tenham ou não oferecido essa consideração positiva incondicional, é possível também que a pessoa o desenvolva por outros inclusive na terapia. Ou até pode surgir a ansiedade de conversar com outros que podem interpretar como dependência emocional a necessidade dela mesma de mergulhar em seu autoconhecimento para sondar o autoconceito (Martinot, 2016).

Na pessoa com depressão, o autoconceito, referente às experiências orgânicas próprias formadas pelo centro de referência interno, está alterado. Se esse centro está muito no externo, não é determinante pro resto da vida pelo processo de autoconhecimento (Rogers; Kinget, 1977).

Esse processo é estimulado quando o ambiente ou a relação externa ou interna oferecem condições facilitadoras para que o indivíduo se desenvolva mais fluidamente ao longo do tempo. O self consegue sozinho analisar o que contribui ou não a auxiliar a conexão do ser com a sua tendência atualizante, não havendo defesas para que seja preciso esconder ou enfrentar (Rogers, 1972/2002).

Como movimento típico da terapia, para Rogers (1961), os insights mais frequentes ganham uma nova compreensão do passado dando uma atenção maior às possibilidades no presente de lidar com isso. A partir do momento que reconhece-se as experiências que foram negadas à consciência, o próximo passo da terapia é a necessidade de reorganizar o self (Santiago, 2013). Temporariamente, é possível que o cliente vivencie momentos de confusão, depressão e angústia de turbulações em que um dia se vê no seu self novo e no outro retorna ao antigo (Rogers, 1951). Vagarosamente, pela

tendência atualizante, o cliente vai formando o novo self livre de ameaças e não de ataques, já que pode considerar inclusive a sua experiência emocional e visceral que pode ser acreditada assim como aprendida com ela e com a dos outros, podendo avaliá-la se está a favor ou não da sua tendência, sendo a própria pessoa o centro de referências do self real (ROGERS; KINGET, 1977).

O self real compreende o que é e o self ideal o que ela gostaria de ser. A partir da incongruência, a pessoa está mais direcionada ao seu eu ideal do que o eu real. A congruência busca aproximar o eu ideal e eu real ao favorecer a tendência atualizante com aceitação incondicional, empatia e congruência (Rogers, 1961).

Rogers (1951) estudou os casos clínicos a partir de gravações de suas sessões e verificou-se a mudança do autoconceito no decorrer da terapia. A maneira de enumerar o coeficiente entre o self ideal e o real em vários momentos da terapia sugeriram que também em outros estudos que o índice de self ideal e real se aproximaram e se ajustaram ao longo das sessões (Butcher, Haigh, 1954).

Segundo Axline (1947), o ajustamento se refere a quando o indivíduo está disposto a perceber tudo o que realmente já fez e avaliar a partir da sua referência interna que pode ser confiável guiando seus comportamentos mais voltados ao que favorece a sua tendência atualizante. Já o desajustamento ocorre quando há uma desconfiança das próprias experiências em prol das dos outros mais confiáveis.

Conforme as observações de Rogers e Axline (1947) quanto mais distantes estão o comportamento e o autoconceito, maior é o nível do desajustamento da pessoa. Por outro lado, quando o comportamento e o conceito se equivalem, e este, que se constrói dentro da pessoa, há expressão exterior adequada, então se diz que a pessoa está ajustada e não há mais distorção (Axline, 1947). Então, expressar algo está alinhado com o quanto a pessoa se enxerga e quer acreditar na sua força.

Então, a tendência atualizante ainda existe no caso de a pessoa estar com depressão, mas não está agindo por si mesma, pois a pessoa não consegue validar suas experiências. O isolamento pode ser compreendido como uma das manifestações da tendência atualizante para preservar a pessoa que não sabe no momento se defender a outras que se comunicam com ela a partir de uma comunicação impregnada de não aceitação do seu self assim como ela mesma que se comunica assim consigo própria, não sabendo por onde recorrer (Rogers, 1974).

Nesse sentido, há uma força nela latente para viver que almeja uma comunicação cada vez mais autêntica consigo mesma. Do contrário, a pessoa pode encontrar externamente em outras pessoas ou em substâncias psicoativas como um manifesto do próprio corpo para ela mesma e para os outros de como seus sentimentos e necessidades também são importantes (Rogers, 1974).

O seu centro de referência interno é prioritário de ser olhado sem julgamentos para que a depressão se amenize como será aprofundada na subseção a seguir.

### 1.2.2 Depressão a partir da ACP

Para a abordagem rogeriana, experienciar depressão tem uma ênfase diferente de um narcisismo infantil defendido por Freud (1919). Entende-se que o cliente se abre à experiência quando sente na relação à aceitação do fluir dos sentimentos ambíguos repletos de desânimo, temores e ódio assim como os sentimentos de coragem, amor e aceitação uns dos outros (Rogers, 1951).

Quando o terapeuta humanista ACP adentra o mundo experiencial do cliente numa postura observadora e não avaliadora, a pessoa se sente livre para ser ela mesma, naturalmente, resgatando a autoestima e a autonomia (Figueiras, 2017)

Por isso, o que diferencia o entendimento da depressão nessa perspectiva humanista de outras abordagens é que Rogers (1902) alerta que quando o cliente se percebe triste, incapaz, indigno de amor e dependente, uma tendência do psicólogo iniciante é de pensar que seja um exagero ou uma imaturidade psíquica, mais para o lado intelectual e interpretativo externo à pessoa (Stenzel, 2020).

Outro entendimento para uma experiência de por meio da ACP é preciso que em terapia a pessoa tenha espaço favorecido para encontrar um conhecimento além do seu aspecto intelectual e cognitivo; mas também, emocional. Assim, a relação de apoio é baseada por meio de um viés de vivência ou experiência emocional significativa para os presentes acrescentarem em sua história (Amatuzzi, 2007).

De acordo com as premissas da Psicologia Humanista de Rogers (1902), as condições para uma pessoa se desenvolver pode ir além do consultório de um terapeuta. Num ambiente familiar, é possível às pessoas que possam ter seus sentimentos de tristeza e amor aceitos na família de modo que a base desse relacionamento interpessoal seja o diálogo (Gaspari, 2020; Barros, 2016).

Por isso, essa atitude aberta pode substituir a atitude defensiva que outrora se acreditou ser sua sina e fosse usada no fundo por medo de que as pessoas rompam essa “fachada defensiva” (Rogers, 1972/2002). Dessa forma, por isso que a abordagem humanista de Rogers é chamada de abordagem centrada na pessoa, pois possibilita tornar-se pessoa, a sua mais pura verdade.

O entendimento da abordagem humanista é que isso é possível quando se busca, na relação, fortalecer o centro de referência interno da pessoa para que ela se sinta mais confiante de vivenciar suas experiências, mesmo que possam ser avaliadas e julgadas por terceiros condicionalmente (Rogers; Kinget, 1977).

Assim, à medida que a pessoa percebe o quanto isso é satisfatório, ela também vai permitindo que o outro seja ele mesmo, apesar das suas divergências, que não são mais vistas como ameaçadoras (Rogers, 1961/1999).

O tempo da sessão sendo preenchido pelo diagnóstico externo que é mais na linha intelectual do que emocional e a essa reorganização do self pode justificar uma preocupação da ACP que será detalhada no tópico a seguir.

### 1.2.3 Diagnóstico para a ACP

O diferencial da perspectiva humanista para entender a depressão é que Rogers (1961/1999) constatou que as atitudes de um indivíduo tem relevância maior do que os fatores externos, coisa que até então os profissionais de saúde estavam se dedicando a analisar o meio de forma supervalorizada (Cruz, 2020).

Para Rogers (1974) e Tatossian (1979/2006 *apud* Souza; Callou; Moreira, 2013), há o entendimento do fenômeno depressivo como a que não se limita a um diagnóstico ou com necessidade de se ter uma técnica prática para ela, pois a experiência é reconhecida com sua significância ao

homem ao invés de um aprisionamento a algo estático também das suas possibilidades de autoconhecimento (Martinot, 2016).

Suas visões se divergem quando Rogers (1974), em qualquer grau de depressão, não entende a doença constitutiva da pessoa como uma personificação, dedicando um tempo da sessão tratando dela, pois centra na pessoa e o seu olhar a ela confiante e facilitador de que ela pode conseguir potencializar essa tendência atualizante e reorganizar o seu self.

Rogers (1974) comprovou que é preciso priorizar a pessoa não que está adoecida, restaurando um olhar favorecedor à tendência atualizante. Por outro lado, Tatossian (1979/2006 *apud* Souza; Callou; Moreira, 2013) defende a importância de estar com a experiência de depressividade da pessoa.

Se alinhando um pouco mais com Heidegger (1927/2009) do que o próprio Tatossian (1979/2006 *apud* Souza; Callou; Moreira, 2013), Rogers (1961/1999) estava bem menos adepto objetivar a angústia e a diagnosticar na clínica com menor resistência por priorizar que a finalidade da terapia é permitir que a pessoa seja quem for, não no sentido de voltar a sua essência, mas a experimentar as diversas (im)possibilidades do ser-aí, inclusive da sua angústia existencial.

Diagnosticar, para Rosenberg (2006) e Rogers (1951), a partir de uma noção que desconsidere o entendimento e a reverberação do diagnóstico para o cliente, tem o risco de ser um mecanismo que induz à dependência em alguns casos em que se acredita que o terapeuta é quem sabe mais que o próprio cliente.

Os estudos de Rogers (1951) e sua equipe mostram que quando o cliente cria dependência do terapeuta, o cliente não se responsabiliza pelos seus sentimentos e tem mais dificuldade de autoconfiança e de autoconhecimento (Martinot, 2016).

“Se aceito a outra pessoa como alguma coisa definida, já diagnosticada e classificada, já cristalizada pelo seu passado, estou assim contribuindo para confirmar essa hipótese limitada. Se a aceito num processo de tornar-se quem é, nesse caso estou fazendo o que posso para confirmar ou tornar real as suas potencialidades” (Rogers, 1961, p. 35).

Rogers (1951) e Rosenberg (2006) mostram preocupação com a estratégia exacerbada da visão mecanicista dos psiquiatras e dos profissionais da saúde que trazem a angústia em seu lado objetivo como sendo indicativo de um sintoma para realização de diagnósticos (Santiago; Holanda, 2013).

Para Rogers (1951), na relação terapêutica, para de fato haver ajuda, as condições favorecedoras são suficientes para que a incongruência seja percebida no tempo da pessoa e o quanto a angústia tem relação com uma das necessidades mais profundas do ser humano que é a de “se associar e de se comunicar com os outros.” (p. 103), rompendo totalmente com a doença constitutiva como uma sina.

Rogers (1951) também não se opõe à importância do diagnóstico para investigar as causas orgânicas no comportamento, porém ele enfatiza que além da participação ativa do cliente no diagnóstico, ele indica que o diagnóstico não seja feito inicialmente, mas após um tempo que o cliente sentir que está avançando um pouco mais no seu processo de reorganização do self e de aceitação da natureza dos seus sentimentos. Consequentemente, com seus sentimentos aceitos, a tensão é

diminuída pela compreensão empática e evita que o cliente seja medicado em algo que poderia ser contornado de outra forma (Sampaio; Oliveira; Pires, 2020).

Caso os sintomas não passem de forma alguma, Rogers (1951) considera a importância do cliente experimentar por ele mesmo formas de ajuda que possam se apresentar como experiências novas e novas tentativas de compreender a si sem danos extras ou dependências. Essas formas de ajuda sendo escolhidas pelo cliente para auxiliar em seu processo de autoconhecimento e reabilitação psicossocial o coloca como agente de sua história (Figueiras, 2017).

Em vez de ser uma abordagem “sobre” e “para” o paciente, Rogers (1951) propõe que seja “com” ele continuamente nas decisões de tomar um medicamento, de preferir uma internação em um local mais isolado, de necessitar consultas multiprofissionais, de alguma atividade mais voltada para yoga, esportes, de estar disposto a realizar reuniões familiares ou até a desfrutar de recursos espiritualistas ou religiosos (Aragão, 2019; Takahara, 2017).

“Clinicamente, parece claro que há um movimento que parte dos sintomas para o self. A exploração do cliente gira primeiramente em torno dos vários aspectos do problema, mas, aos poucos, o interesse volta-se mais e mais para o self. Que tipo de pessoa eu sou? Quais são os verdadeiros sentimentos? Qual é o meu verdadeiro self?” (Rogers, 1951, p. 85).

Rogers (1951) enfatiza a percepção ou a forma de perceber como compreendida pela origem psicológica das atitudes. Como o cliente é a pessoa mais capacitada para compreender as suas percepções, se o cliente não se identificar com tal diagnóstico, é porque ele não é real, não é uma negação imatura dele, pois ele tem autoridade para se opor ou aceitar tal diagnóstico, de forma sincera. Esse manejo é possível para um terapeuta da ACP, pois ele procuraria entender seu campo perceptivo com compreensão empática e aceitação incondicional.

Segundo Rogers (1951), para que ocorra a mudança comportamental, é importante que a percepção individual e a reorganização do self seja vivenciada e não um conhecimento intelectual como um diagnóstico externo (Rogers, 1951).

Para que o terapeuta possa confiar que o diagnóstico pode auxiliar a vida num todo da pessoa, é importante considerar a experiência e a percepção dela em primeiro lugar (Silva, 2021). O propósito do terapeuta em casos em que isso acontece é de junto do cliente experimentar e hipotetizar as diversas possibilidades de conceber o ser-aí, base de um olhar menos julgador (Heidegger, 1927/2009).

Até aqui discutiu-se a importância de um aprofundamento do pensamento rogeriano que revolucionou a psicologia por priorizar um trato humanizado entre as pessoas, pois cada um fala da forma que puder o que necessita, mas quando se fala a partir da CNV como será abordado no próximo tópico, é possível desenvolver ainda mais a empatia, auxiliando as pessoas deprimidas a transformarem suas relações familiares internas e externas, se assim o permitir e quando o conseguir.

### 1.3 Depressão a partir da Comunicação Não Violenta (CNV)

A importância da comunicação para se promover relacionamentos mais saudáveis que evitam sintomas depressivos a ponto de configurar uma depressão é enfatizada pela perspectiva humanista.

Por isso, a CNV precisa aqui ser aprofundada no âmbito familiar como forma de prevenir a violência, já que inclui a empatia como elemento fundamental.

A comunicação é essencial para a sobrevivência, pois se possibilita a colaboração entre as pessoas através da expressão das necessidades físicas, psicológicas e sociais. Desse modo, entende-se que os três elementos básicos da comunicação são: o remetente (quem fala), a mensagem (o que diz) e o destinatário (quem escuta) (Luz, 2018).

Luz (2018) evidencia que uma das principais razões dos conflitos sociais é o modo, forma, conteúdo ou meio como a mensagem foi transmitida ou decodificada, o que pode não garantir a compreensão da mensagem. Logo, quanto mais a mensagem for clara, mais o processo comunicativo poderá ser bem-sucedido.

Segundo Silva (2021), conforme o homem age e se comunica consigo e com os outros, mais ele vai atualizar a sua existência. Nesse sentido, a palavra na relação tem a capacidade de afetar as emoções uns dos outros, sendo o elemento mais importante num diálogo. O homem vai em direção ao outro por meio da palavra que impulsiona o movimento da relação como será abordada no próximo tópico.

### 1.3.1 CNV – Conceitos e Princípios básicos

Devido às divergências de atitudes, sentimentos, culturas e opiniões entre as pessoas, é comum que os conflitos aconteçam no cotidiano (Bolze *et al.*, 2017). Por tanto, uma escolha muito frequente que as pessoas fazem é relacionada às estratégias diferentes para a administração do conflito, que podem ser: violenta, passiva ou pela comunicação não-violenta (Separovic, 2019)

Nessa perspectiva dos autores supracitados, a estratégia passiva é a evitação do diálogo por não acreditar que vai levar a algum lugar ou por considerar a discussão de qualquer forma negativa (Bolze *et al.*, 2017). Já a violência se refere a qualquer ato intencional que viole os direitos humanos afetando a integridade física e/ou psicológica do outro (Brasil, 2001).

Existem vários tipos de violência passíveis de punição criminal como: a física por lesões corporais não acidentais; a violência sexual forçada a relacionar-se sexualmente; e a violência psicológica em que, numa relação desigual e intencional de poder, por anos, ocorrer humilhação, insultos e ameaças (Brasil, 2001). Para Rosenberg (2006), além desses tipos em que há violência de forma explícita, a violência pode ser encontrada sutilmente em conversas cotidianas da família.

Com relação à família, segundo Brasil (2001), é o agrupamento de pessoas por consanguinidade, convivência ou vínculos afetivos de cuidado. O primeiro núcleo de convivência é a família, a qual oferece ao indivíduo a noção básica cultural de valores e costumes da sociedade. Na contemporaneidade, há composições familiares, como, tradicionais, monoparentais, após o divórcio, adotivas etc.

Segundo Barros (2016), a “violência estrutural” se refere a ideologia de dominação dentro do grupo, o que reduz o sujeito à objeto, podendo ser evidenciada na comunicação cotidiana quando é normalizada e reproduzida pela família a violência ser entendida como a única saída à resolução de conflitos.

Segundo Rosenberg (2006), a agressão acontece não por uma natureza violenta do ser humano, mas sim, pela dificuldade que muitas pessoas encontram ao não saberem bem a maneira de expressar claramente suas necessidades não atendidas. Pela forma de expressar a raiva tragicamente diante de uma necessidade não atendida, é comum violência psicológica antes da física (Separovic, 2019)

Quando a força acontece, há o uso punitivo e o protetor dela: o protetor é quando, por exemplo, os pais agarram a criança que está no meio da rua com a finalidade de evitar danos favorecendo à integridade da vida; e o punitivo seria espancar a cara da criança pela premissa de que assim sofrendo bastante ela poderá aprender a se comportar (Rosenberg, 2006).

Quando a força punitiva passa a ser frequente e se tem pouca esperança em se clarear tal necessidade, a depressão pode se prolongar. Segundo a experiência de pessoas que já tiveram depressão, o distanciamento pela violência intrafamiliar ao longo da vivência acentua a sensação de solidão (Moreira, 2009).

A violência intrafamiliar ocorrida no âmbito familiar refere-se a todo o ato que procura interferir negativamente no bem-estar, integridade e direitos de desenvolvimento de outro membro familiar (Maia *et al.*, 2017). Então, expressar uma necessidade claramente tem potencial para evitar violência familiar.

Para isso, outra forma que pode ajudar a aprimorar a comunicação e conseqüentemente, quiçá amenizar a depressão é através da comunicação não violenta (CNV) elaborada por Rosenberg (2006), sob orientação de Rogers (1997) que consiste numa proposta de aprimorar o diálogo interpessoal e intrapessoal a fim de proporcionar a todos os envolvidos que suas necessidades sejam atendidas.

A comunicação não-violenta (CNV) traz um conjunto de técnicas de linguagem, entendida como uma organização de um sistema composto por sons, gestos e signos (Almeida, 2019). Segundo esse autor, é preciso que se analise a gramática e a sintaxe para entender como a mensagem pode ser transmitida e entendida de forma clara ou mais ruidosa. Para Hassan (2021), na sua releitura “Comunicação Pacífica”, além de uma técnica de linguagem, a comunicação não-violenta é um estilo de vida mais pacífico. D’Anseberg (2018), na releitura da CNV como nome “Comunicação Consciente”, a considera mais voltada à consciência.

Rosenberg (2006) não foi o único a investigar o papel da linguagem na visão de mundo subjetiva do homem. Segundo MacDowell (2016), a filosofia se atenta a levar o questionamento dos discursos normativos e autoritários com base na análise dos pressupostos e do que significa tais palavras no senso comum. Logo, os filósofos analíticos passam a analisar as palavras na procura das ideais.

Hassan (2020) enfatiza que a postura não-violenta de resolver conflitos começou com o Gandhi, o pai da Comunicação Pacífica, porque ele se posicionou contra o regime segregacionista, quando estava no trem indo para África do Sul, ao recusar sair da primeira classe dos brancos, mesmo tendo sido expulso do trem.

Gandhi liderou uma marcha à praia de 24 dias, ao longo de 200 km percorridos, com cerca de 60 mil como a proibição inglesa de extração do sal aos indianos. Se a polícia utilizasse a violência para

conter o protesto, a população não atacaria, mas não cederia às ordens. Isso contribuiu para que a Índia conquistasse a independência, tendo esse feito impactado na cultura indiana (Hassan, 2020).

A natureza humana por Skinner (1982) e Freud (1926) é compreendida de formas diferentes repercutindo no processo terapêutico principalmente em pessoas com depressão e sua relação familiar porque se a natureza humana precisa ser controlada pelo ambiente ou inconsciente, respectivamente, a crença nas potencialidades da pessoa pode ser desacreditada.

D'Anseberg (2018) manifesta angústia pela impotência de expressar algo com clareza o suficiente para que ocorra um diálogo com conexão real entre seres humanos. É essa noção que leva à ideia de solidão abordada por Rogers (1972), ressaltada por ele como uma necessidade para aprimorar a comunicação.

Por meio da capacidade da pessoa se permitir querer se sentir aceita e amada pelos demais e por si mesma que ela se sente em condições de se comunicar cada vez com mais precisão (Luz, 2018). Por outro lado, o autor afirma a flexibilidade de se comunicar de outras formas fora de uma paráfrase com o fim de tornar mais clara e espontânea a mensagem já que não é um método rígido.

Os dois eixos principais da CNV são: a empatia e a autenticidade. Primeiramente, na empatia, procura se colocar no lugar do outro para compreender as observações, os sentimentos, necessidades e pedidos dos outros na relação. Já a autenticidade visa esclarecer os pessoais aos outros (Rosenberg, 2006).

Há quatro passos fundamentais da CNV. O primeiro é o da observação que consiste em apresentar ou descrever a experiência. O segundo é do sentimento que tem a finalidade de expressar os sentimentos pessoais envolvidos como, por exemplo, tristeza e animação evitando interpretações, avaliações e pseudo-sentimentos que responsabilizam o outro por como se sentiu (Freitas, 2019).

O terceiro passo é o da necessidade ao confessar o motivo dos sentimentos individuais. Já o quarto e último passo é o do pedido, ao propor alguma ação específica para que se atenda às necessidades de ambos, como se fosse uma cena em que seja possível ser filmada (Freitas, 2019).

A CNV auxilia a notar as observações, sentimentos, necessidades e pedidos individuais como também alheios para facilitar a comunicação como é possível notar nas paráfrases: “Quando ocorre (observação), eu me sinto (sentimento) porque gostaria de (necessidade). Por isso, seria possível (pedido)” (Rosenberg, 2006).

Paráfrases também são utilizadas para confirmar se houve a compreensão devida do que a pessoa está necessitando como “Você se sente (sentimento) porque tem necessidade de (necessidade), é isso?” (Freitas, 2019, p. 237).

Segundo Freitas (2019), realizar pedidos sem expressar necessidades e sentimentos por trás deles podem parecer exigências ou compartilhar os sentimentos e necessidades sem fazer pedidos podem diminuir a chance de satisfação dessas pela falta de clareza no que se gostaria que fosse feito.

Por isso, as necessidades trazidas por Maslow (1954), as fisiológicas, de segurança, de afiliação (pertencimento), de estima e de autorrealização precisam ser favorecidas em um grupo familiar ou em qualquer outro. Essas necessidades quando não contempladas tem correlação negativa com eventos estressantes na vida e afetos negativos; por outro lado, quando elas são contempladas, há

correlação com uma vida mais satisfatória, especificamente com mais autotranscendência e desenvolvimento psicossocial (Leidy, 1994).

Rogers e Rosenberg acreditam na tendência atualizante e na natureza compassiva advindas das necessidades humanas de cooperação, compreensão e empatia que podem estar desconectadas na depressão, se a pessoa está imersa na comunicação alienante que será abordada na próxima subseção.

### 1.3.2. Comunicação Alienante na Depressão

A forma de comunicação pode favorecer ou bloquear a empatia, aproximando ou alienando o ser humano da sua natureza compassiva como sugere a tendência atualizante de Rogers (1961/1999).

Para Rosenberg (2006), essa forma de comunicação recebe o nome de “comunicação alienante” porque ocorre uma alienação do ser da vontade de cooperação de si e do outro com julgamentos moralizadores, comparação e negação de responsabilidade.

Almeida (2019) alega a predominância dos adjetivos presentes nos julgamentos moralizadores tanto positivos quanto negativos. Os julgamentos moralizadores impõe atos como certos ou errados de modo a controlar o outro numa dualidade estática, ao invés de procurar olhar para o que foi mobilizado em si.

Segundo Rosenberg (2006), a linguagem em que o foco é o erro foi herdada pelas culturas feudais baseadas na dominação do povo por reis e autoridades locais em que as pessoas eram desestimuladas a pensar e se comunicar em termos de necessidades associadas à imaturidade, mas sim, a como serem obedientes e dóceis. Usar o pronome “eu” é um indício de imaturidade ou carência, até hoje.

Algumas autoridades insistem no controle, pois terá mais respeito e retorno financeiro, porém considerar os sentimentos, necessidades e observações dos funcionários e dos dirigentes num diálogo assertivo pode inclusive ter um efeito ainda maior de crescimento e respeito. Atualmente, um líder mais humanizado está cada vez mais em vigor porque é evidente a produtividade maior nas empresas quando as pessoas são acolhidas em sua subjetividade se sentindo mais motivadas a trabalhar assim como relações nas famílias da mesma forma (Freitas, 2019).

Santos (2020) entende que o julgamento é inerente à vida sendo um mecanismo de autopreservação e sobrevivência. Julgar um momento perigoso é possível burlar a morte. Para a autora, o grande problema é quando esses julgamentos são comprados numa verdade absoluta e como algo fechado que pudesse resumir a pessoa num todo guiada por esse rótulo durante anos.

Para Rosenberg (2019<sup>a</sup>), julgar através da culpa em um nível mais intelectual é diferente de observar e de experimentar o mundo alheio num nível mais emocional, considerando que observar as experiências inclui os sentimentos e necessidades não atendidas ou atendidas (Amatuzzi, 2007).

Graças a capacidade do self de avaliar as experiências, uma pessoa com o self integrado e autorrealizado consegue analisar o que serve ou não a si mesmo, para favorecer sua tendência atualizante (Schultz, D.; Schultz, S., 2018).

Segundo Rosenberg (2006), essa comunicação alienante se refere ao uso de julgamentos moralizadores que insinuam uma essência errada ou má em quem se comporta de modo diferente de si próprio, como, por exemplo, “se minha mulher deseja mais afeto do que estou lhe dando, ela é ‘carente e dependente’. Mas, se quero mais atenção do que me dá, então ela é ‘indiferente e insensível’.”

O uso da comunicação alienante não é porque as pessoas são “más” da mesma forma; é a forma trágica que encontraram de comunicar sua necessidade. Então, “por trás de mensagens intimidadoras, estão simplesmente pessoas pedindo para satisfazermos suas necessidades” (Rosenberg, 2006, p. 144).

Por isso, Rosenberg (2006) enfatiza que no centro da violência de todos os tipos entre diversos grupos existe um tipo de pensamento vigente de que os inimigos estão errados impossibilitando pensar nesses adversários como pessoas com possível vulnerabilidade, raiz central da raiva que pode alertar o que se necessita.

Para Santos (2020), numa releitura da CNV nominada por “Educação Não-Violenta”, na comunicação alienante, há a premissa de que alguns sentimentos são errados, impróprios e se surgem é por haver um defeito de fábrica. Pessoas “más” ou “ruins” passam a se julgar como uma forma de correção de uma pessoa insuficiente que não pode aceitar a sua experiência como ela é, inclusive com as percepções e sentimentos que ela desperta (Ribeiro; Seibt, 2021).

Por isso, Carvalho & Jerônimo (2020) elencaram, em um formato de livro, o quanto as histórias trazidas em consultório refletem a necessidade de se potencializar a voz de cada pessoa, de forma que uma *storytelling* que contempla violência traga a necessidade de empatia.

Quando se conta uma história a partir da sua voz e se ela for ignorada ou não entendida, há o risco de uma comunicação violenta. Carvalho & Jerônimo (2020) ressaltam que quando isso se aplica a um grupo familiar se reforça a importância de se evidenciar os princípios da narrativa dando valor aos significados de pertencimento relacionados às experiências de vida de cada um.

Segundo Almeida (2019), quando se pretende expressar como se sente, é preferível escolher um adjetivo que tem a função de qualificar seu estado de humor evitando utilizar advérbios de intensidade (nunca/sempre/muito/pouco) nem figuras de linguagem como comparações (“como tal”), ironias num tom depreciativo, difemismos, hipérboles (exagero) e metáforas (“você é um”).

Um dos grupos mais estudados se refere à família, em que a comunicação alienante é a comparação que podem bloquear a empatia ao exigir do indivíduo um desempenho perfeito em detrimento dos sentimentos. A rivalidade entre os irmãos pode ser percebida através do uso da linguagem, já que muitos irmãos quando se veem em termos de vulnerabilidade, podem se ajudar (Santos, 2020).

Além dos julgamentos moralizadores e da comparação, outro aspecto importante da comunicação alienante é a negação de responsabilidade dos sentimentos, atitudes e necessidades individuais atribuindo culpa ao outro como se algo externo provocasse o sentimento no outro ou atribuindo culpa a si mesma dos sentimentos dos outros (Rosenberg, 2006).

Martinot & Fiedler (2016) apresentaram estágios que mostram a evolução de como a pessoa reage às emoções alheias como: o estágio da “escravidão emocional”, em que se sente responsável pelos sentimentos dos outros se tornando escravo de manter os outros felizes em troca de negar as suas próprias necessidades para evitar conflitos. No estágio “ranzinza”, o indivíduo já percebe que não é responsável pelos sentimentos dos outros, mas continua sentindo culpa pela maneira ainda rude e confusa de expressar as suas necessidades. Por fim, o estágio de “libertação emocional”, como o nome sugere, pela linguagem, o sujeito manifesta sentimentos de forma mais eficiente e clara, assim como entende e atende às necessidades alheias na medida do possível.

Conforme Almeida (2019), muitas pessoas utilizam verbos e locuções verbais como por exemplo, “dever”, “ter de” “tenho que” dando a entender que as suas ações foram causadas pelos papéis sociais conforme o diagnóstico externo, à idade, ao sexo ou à posição social ou até pelas regras e regulamentos.

É diferente dizer que faz algo por obrigação ou por ter consciência do ato como quando substituímos um termo que não dá possibilidade de escolha para outra que se é possível escolher, como, por exemplo: “Eu opto por (situação indesejada) porque (necessidade)” (D’Ansemberg, 2018)

Para Rosenberg (2006), a comunicação alienante evita a responsabilização das escolhas e instiga a culpabilização dos pensamentos, sentimentos e atos do indivíduo a forças vagas, histórico pessoal ou psicológico e diagnóstico, atitudes alheias, ordenações das autoridades, força externa do grupo, regras, papéis determinantes ao sexo, idade ou posição social e impulsos incontroláveis.

Santos (2020) enfatiza uma responsabilidade intrínseca aos papéis sociais de pais e mães, especificamente, para que ensinem seus filhos a aceitarem seus sentimentos presentes. Para ela, os pais podem utilizar seus papéis de modo a controlar o comportamento dos seus filhos. Já Rosenberg (2006) propõe que a atribuição da responsabilidade de atos e sentimentos a um terceiro como, por exemplo, um papel social dificulta a conexão entre seres humanos. Ambos os autores corroboram a hipótese de Rogers (1961/1999) de que é extremamente vital exprimir esses sentimentos pertencentes à pessoa que o diz e não a terceiros.

Segundo Gaspari (2020), foi possível compreender melhor sobre a CNV e em como esta ideia pode ser aplicada com os membros da família para que alcançassem novos níveis de consciência. Desse modo, as palavras que antes seriam repetitivas e ditas de forma automática se tornariam respostas conscientes, baseadas na percepção do que cada um está, de fato, sentindo mediante o ocorrido (Gaspari, 2020).

Para este fim, o propósito seria de que cada um se expressasse com bastante conexão e clareza, procurando praticar a comunicação não-violenta e a comunicação alienante, por considerar a experiência de cada um. Para esse feito, a seguir, será esclarecido como a CNV compreende o sentimento depressivo.

### **1.3.3 Depressão a partir da CNV na Violência Intrafamiliar**

A pessoa com depressão está imersa em uma comunicação que não favorece nem a conexão com ela mesma, quiçá com os demais, o que não ajuda a favorecer as suas potencialidades. A

depressão afeta as questões linguísticas, relacionais, culturais e emocionais já que se caracteriza pela culpa e a vergonha na relação consigo mesma e com os outros (Rosenberg, 2006).

A pessoa com depressão destaca sentimentos frequentes de culpa que carrega consigo aliada a muitos julgamentos moralizantes e um autoconceito extremamente carregado de violências consigo mesmo e com suas próprias experiências (Carvalho; Jerônimo, 2020). Isso se evidencia em:

“Quando a consciência se concentra naquilo que de fato precisamos, somos naturalmente impelidos a agir em direção a possibilidades mais criativas para que aquela necessidade seja atendida. Ao contrário dos julgamentos moralizadores de quando nos culpamos, que tendem obscurecer tais possibilidades e a perpetuar um estado de autopunição” (Rosenberg, 2006, P. 185).

Segundo Rosenberg (2006), a reação corporal da culpa é vivencialmente diferente a da angústia. A depressão se destaca para o sentimento frequente de culpa que carrega consigo muitos julgamentos moralizantes através de um autoconceito que não concebe as experiências orgânicas (Rogers, 1951)

A angústia é um sentimento que advém de quando a pessoa percebe não ter atendido uma necessidade dela mesma ou alheia graças a natureza compassiva. Nesse sentido, os sentimentos desencadeados a cada experiência pelo indivíduo, quando validados quanto a sua existência graças a uma necessidade também reconhecida, pode trazer alívio de tensão já que houve a compreensão do mundo interno daquela pessoa (Separovic, 2019). Isso se evidencia em:

“Quando transcorre dentro de nós um diálogo impregnado de julgamentos, nos tornamos alienados daquilo que precisamos, por isso impedidos de agir para atender a essas necessidades. A depressão é indicativa de um estado de alienação de nossas necessidades” (Rosenberg, 2006).

Rosenberg (2019a) reconhece a dificuldade de habituar nossa mente a pensar em termos diferenciados, porém da mesma maneira que captam-se as necessidades de um discurso a partir de uma comunicação alienante, é possível treinar nossa mente para identificar as necessidades por trás do que se pensa de si mesmo o que pode auxiliar o indivíduo numa depressão, em alguns casos.

O pensamento recorrente depreciativo (“Veja só, estraguei tudo de novo”) pode suceder o seguinte: “Que necessidade minha não foi atendida e está sendo expressa por meio desse julgamento moral?”. Quando há conexão a essa necessidade, nota-se a mudança corporal e emocional de alívio por se permitir vivenciar esse momento de perda ou luto com tristezas e angústias, diferente da culpa que está associada à depressão (Freitas, 2019).

Passado um tempo pessoal desse luto, outro questionamento (Que necessidade eu estava tentando atender naquele momento quando agi assim?) pode auxiliar a conexão com o mundo interno para tentar atenuar esse ódio a si mesmo, o que pode atenuar na violência intrafamiliar (Freitas, 2019).

Segundo Rosenberg (2019a), a partir dessa violência intrafamiliar, entre as possíveis reações de um discurso violento, a primeira é culpar a si ao aceitar o julgamento alheio ou a crítica desconstrutiva. Outra reação consiste em culpar ao outro, que não tem direito de sentir ou dizer o que sente já que ele é como acusa.

Diante dessa relação, a pessoa diminuída percebe a autoestima ainda mais baixa pela desconexão das suas necessidades ao sentir ódio de si ou do outro pela vergonha e depressão que substancialmente no indivíduo se distinguem da tristeza e da angústia quando se percebe que não se atendeu uma necessidade em prol de outra necessidade também reconhecida a importância (ROSENBERG, 2019b).

A outra reação do discurso violento é aceitar o luto ao perceber uma necessidade não atendida no outro, comunicar a sua também não atendida e estarem ambos abertos às experiências novas em que procurariam atender tais necessidades que foram desatendidas por ações concretas (Rosenberg, 2006)

Se os pais exigem obediência pela comunicação alienante do estado compassivo dos filhos, provavelmente poderá acontecer dos filhos resistirem ou sentirem-se deprimidos por terem sido violada a autonomia de serem intimados a viver a partir da culpa, obrigação e vergonha ao invés do amor, do prazer e da livre espontânea vontade (D`Anseberg, 2018)

Viver motivado pela alegria, comprometimento natural e amor o que é uma dificuldade de muitos pais na contemporaneidade de acreditar nisso por assim não o terem sido criados ou não estarem acostumados, mas pode fazer uma grande diferença demonstrar esse suporte familiar pela empatia a todos (Santos, 2020).

Duas perguntas são imprescindíveis nesses momentos:

1. O que você quer que a criança faça de outro modo?
2. Quais as motivações que os pais gostariam que as crianças façam o que querem? (Rosenberg, 2019a)

Conforme Rosenberg (2019a), no livro denominado “Criar Filhos Compassivamente”, se depender da primeira pergunta, punições valem a pena, mas pensando na segunda pergunta, pode distanciar o relacionamento familiar a longo prazo, sendo preferível ambos na relação se escutarem como gostariam de ser tratados e com quais sentimentos gostariam de serem motivados a viver. Nessa perspectiva de Rosenberg (2019a), há uma diferença importante entre exigir que os filhos cumpram com as ordens e de desenvolver a qualidade de vínculo a fim de que as necessidades de ambos sejam atendidas em pedidos (Calandri, 2019).

Impactos evidenciados na literatura estão ligados à perpetuação da violência nas famílias. Em um estudo com adolescentes Baptista *et al.*, (2021) constataram correlação entre sintomas depressivos e a percepção de suporte familiar. Segundo eles, os adolescentes com mais sintomas depressivos eram o que mais percebiam sua família de forma ressentida. Esse dado somado ao de Frazão *et al.*, (2020) reforçam que a depressão está correlacionada com a violência intrafamiliar.

Os adolescentes com mais sintomas depressivos eram os que mais percebiam sua família de forma ressentida. Isso implica em mais chance de sinais de desadaptação com brigas em famílias com adolescentes com depressão. Por isso, a literatura atual vem evidenciando o quanto a empatia no relacionamento entre os familiares com as crianças e adolescentes é importante (Xavier; Dias; Quintilio, 2021). Os achados mostram que esse relacionamento pode evitar várias doenças psicológicas inclusive evitar que o adolescente sofra de depressão.

Segundo Sousa & Baptista (2017), é possível inferir que o suporte familiar tem uma grandiosa influência com a saúde mental considerando questões culturais, estruturais, econômicas, sexuais e raciais, assim como outros fatores como: eventos de vida estressantes, estratégias de enfrentamento, personalidade, resiliência, locus de controle, autoeficácia e dentre outras.

Tais fatores podem afetar a saúde emocional porque as relações sociais apresentam importância no bem-estar individual. Por isso, ressaltam a urgência de programas sociais que viabilizem essa convivência mais harmoniosa da família de modo a prevenir e proteger os indivíduos desses riscos (Sousa; Baptista, 2017).

Esses programas sociais podem estar embasados pela psicologia humanista de Carl Rogers (1961) e Marshall Rosenberg (2006) para que a partir da empatia a sociedade perceba que pode ajudar na relação a oferecer um pouco de alívio à pessoa que está se sentindo deprimida.

Para Rosenberg (2006), não são avaliadas as palavras que as pessoas escolhem usar para manifestar, o intuito é escutar suas necessidades, observações e sentimentos seja qual for a forma que a pessoa consiga falar, por isso ele criou a CNV. Porém quem tenta praticar a CNV procura demonstrar, a partir da compreensão empática, que compreende a pessoa em sofrimento.

Tal postura é diferente de aconselhar como “Acho que você deveria”, disputar qual é o pior sofrimento “Isso não é nada; espere até ouvir o que houve comigo”, instruir “Isso pode acabar sendo uma experiência rica para você se você apenas...”, consolar “não foi sua culpa. Você fez o melhor que pode” contar uma história “isso me lembra uma ocasião”, encerrar o assunto “Anime-se. Não se sinta mal”, solidarizar-se “oh, coitadinho”, interrogar-se “Quando isso começou?” e explicar-se “eu teria telefonado, mas...” e corrigir “não foi assim que aconteceu”. Tais posturas não estão certas ou erradas, apenas são diferentes da empatia (Almeida, 2019).

Rosenberg (2006) perguntou a 23 trabalhadores da saúde mental o que diriam a um paciente que acabou de relatar: “Estou me sentindo muito deprimido. Simplesmente, não vejo nenhuma razão para continuar vivendo” e pediu para escreverem num papel e levantarem a mão, tentando se colocarem no lugar desta pessoa, quando se sentirem compreendidos. Levantaram a mão apenas 3 das 23 respostas. A maioria delas são: “Quando isso começou?” que pode dar a sensação de que o profissional está coletando dados para concluir um diagnóstico.

A insistência da compreensão intelectual diante a situação dificulta a presença que é o principal ponto da empatia, diferenciando-a bastante de outras maneiras de reagir ao sofrimento alheio. Embora se tenha liberdade de escolher consolar ou interrogar ou compreender intelectualmente em alguns momentos, é importante notar a distinção da comunicação empática e a sua importância quando o paciente necessitar de compreensão (Salo; Schunck; Humphreys, 2020).

Segundo Rosenberg (2019b), ele se refere a essa comunicação empática como um processo em que há, numa forma mais didática, quatro estágios principais. No estágio inicial, a presença é fundamental para estar disposto a escutar e acolher os sentimentos vivos na pessoa. No segundo estágio, há a tentativa de associar os sentimentos às necessidades da pessoa quando a fim de verificar, por meio de hipótese, o que ela necessita. No terceiro estágio, procura notar outros sentimentos e necessidades que estão relacionadas, junto com a pessoa. No quarto estágio, pergunta-se se há algo

mais a falar. No quinto estágio seria o pedido à pessoa o que ela gostaria de receber nesse momento tentando formular pedidos, à medida que ela estiver confortável a fazê-los (Ribeiro; Seibt, 2021).

Por isso que para Rosenberg (2006), empatia não é se colocar no lugar do outro apenas porque não tem como deixar de ter as próprias perspectivas diante do outro. A ideia é que se possa associar o sentimento expressado pelo outro à necessidade atendida ou não, podendo provocar um alívio de tensão quando sucessivamente isso acontecer no diálogo aos diversos sentimentos que possam estar relacionados e mais conectadas do que outras (Calandri, 2019).

Num seminário em que as pessoas praticam a CNV com Rosenberg (2006, p. 147) representando o marido, quando a mulher diz “Você nunca me escuta!”, então responde: “Parece que você está frustrada porque gostaria de sentir uma ligação maior entre nós quando conversamos”. A esposa chora por ter sido compreendida e o marido real se surpreende ao perceber que era isso o que queria. É possível manter a empatia para outros sentimentos relacionados ao assunto. Ao notar que tudo o que ocorre nela recebeu empatia a partir de chutes empáticos para o outro confirmar se é essa a necessidade não atendida, a tensão é aliviada e para de falar.

Com relação a necessidade de conexão entre as pessoas, existem duas formas de encarar o outro numa relação a partir das seguintes palavras-princípio: “Eu-Tu” e “Eu-Issso”. Seja em qualquer forma que o ser perceba o homem, na essência do pensamento buberiano, o homem é um “ser em relação” seja entendido o outro como um objeto ou pessoa (Silva, 2021).

Segundo Buber (2006), “Eu-Tu” consiste numa forma de relação em que há entre o eu e o outro reciprocidade. Não depende apenas de uma pessoa do diálogo. O outro é escutado com comprometimento, num encontro olho no olho, quando reconhece essa alteridade. Já o “Eu-Issso” entende o outro como um objeto à mercê das necessidades e sentimentos do Eu. Os sentimentos aqui podem ser considerados errados ou certos havendo sempre uma aprovação ou desaprovação alheia para a vivência do outro que é reduzido a um objeto quando este não tem permissão para vivenciar suas próprias experiências e confiar em suas percepções (Silva, 2021). Buber (2006) não procura enxergar o Tu como uma representação personificada do amor ou ódio, mas sim, na relação em que as duas partes podem ser compreendidas em suas diferenças. Os padrões de pensamentos e atitudes repletos de julgamentos e rótulos podem ter implicações na relação pai e filho.

Na perspectiva de Buber (2006), essa relação “Eu-Tu” só poderia ocorrer em acontecimentos inesperados cotidianos, mas Rogers (1951) discorda por na terapia ser possível também ocorrer quando o terapeuta e o cliente se mostram reais, o que colabora em amenizar a depressão através da empatia, do diálogo interno e da autoconsideração positiva incondicional que pode ser favorecida e fortalecida mesmo sendo adulto, embora quando criança tenha sentido falta (Silva, 2021).

Para propor um entendimento maior do que seria uma escuta empática, a CNV se utiliza da teoria “U” que, segundo Nascimento (2016), busca categorizar diversas maneiras de se realizar escutas, como, por exemplo, a primeira é a Downloading quando não se apresenta interesse e oferece-se respostas automáticas. A segunda é a Open Mind quando o sujeito procura entender o que está sendo dito. A terceira é a Open Heart quando além de tentar entender os pensamentos do outro, procura-se entender os sentimentos também. Já a quarta é a Open Will quando procura-se ter uma

postura na conversa menos tendenciosa e mais favorável a uma integração das necessidades de cada um.

Há diversos estudos que tentam entender se a depressão tem alguma relação com a empatia. Nessa pesquisa, há correlações positivas entre a depressão, a empatia e o suporte familiar. Por tanto, a empatia pode ser aprimorada como um propósito da psicologia clínica de forma que compreendendo as necessidades latentes e urgentes com mais clareza, seja possível melhorar a relação de cuidado desde o início e ao longo do tempo (Salo; Schunck; Humphreys, 2020).

Outra pesquisa no contexto familiar, de Tepfer *et al.*, (2021) foi realizada com 279 colaboradores da pesquisa do Human Connectome Project divididos em três subgrupos: 103 com histórico familiar de depressão desse tipo, 71 com histórico pessoal do transtorno de depressão maior, e 105 com uma saúde emocional saudável. O autor da pesquisa descobriu que o histórico familiar está correlacionado a maiores índices de tristeza e de sintomas depressivos desse tipo de depressão.

Separovic (2019) enfatiza a importância de a família considerar as necessidades de cada pessoa para favorecer a empatia de todos os envolvidos na CNV. Esse entendimento da fenomenologia busca acolher o sofrimento das pessoas inclusive das crianças em ambientes não favorecedores (Stenzel, 2020).

Caso a necessidade não seja contemplada, a angústia vem como forma de comunicar as necessidades não atendidas e não identificadas que dizem respeito à forma da pessoa permitir se sentir como for (Rogers, 1961).

As necessidades humanas não correspondem às expectativas de cada fase da vida, pois não estão atreladas a papéis sociais e sim, com qual é o sentimento que está motivando serem satisfeitas ou ignoradas numa relação de interdependência com o ambiente e não, de dependência ou independência que beira a um julgamento (Queiroga; Vitalle, 2013).

Nessa perspectiva de interdependência é que Rosenberg (2006) traz a comunicação cooperativa. Ele ressalta que ao lidar com os sintomas depressivos a própria pessoa pode pensar em formas de ajuda ativas de modo que rompa com o ciclo de violência que se vê prisioneiro.

Essa proposta de interdependência da pessoa com a sociedade corrobora o que o psicólogo norte-americano Rogers (1972/2002) comprovou. Ele traz o quanto em um grupo com autonomia, orientação, respeito e amor ajudam a entender o espaço de grupo como facilitador de empatia quando as pessoas percebem o efeito revitalizante da cooperação mútua associada a um clima terapêutico favorecedor.

Por outro lado, se a CNV é utilizada para manipular e pacificar de modo que a autonomia das pessoas seja ignorada em prol da obediência às autoridades ou vice-versa, então não terá o mesmo efeito revitalizante e verdadeiramente ela não teria sido praticada (Rosenberg, 2006).

Com a compreensão empática, a congruência e a consideração positiva incondicional, podem aflorar as potencialidades do que já existem na própria pessoa e o quanto que essa autoconfiança pode favorecer a autoestima e o bem-estar estando correlacionadas como sugere esse estudo de Figueiras (2017).

Logo, discutiu-se a importância de um aprofundamento do pensamento rogeriano que revolucionou a psicologia por priorizar a empatia, o livre-arbítrio ao controle, os sentimentos aos julgamentos, a autoconfiança do que a incapacidade, a autenticidade do que a sinceridade, pois cada um fala da forma que puder o que necessita. Vale ressaltar que quando uma pessoa se abre à vulnerabilidade com seus sentimentos e eles são aceitos e expressos, é possível haver uma conexão humana mais aprofundada. Diante dessa perspectiva, a seguir ilustra-se com a análise do filme “Era uma vez um sonho”.

#### 1.4 ACP E CNV NO FILME “ERA UMA VEZ UM SONHO”

O filme “Era uma vez um sonho” estrelado por Amy Adams representando a personagem Bev e Glen Close, na personagem da avó do JD, personagem principal que narra toda a história de sua família. A seguinte análise não se atentarà a analisar a família como sistema (Bowen, 1978); mas sim, compreender os sentimentos e necessidades do James David Vince e de Bev na relação familiar.

##### 1.4.1 Cenas para a Comunicação Alienante

O filme inicia com uma cena da infância de J. D. que explicita o *bullying* que sofria na comunidade sendo afogado pelos colegas de escola que confessavam desejos pela sua mãe Bev. Parece que J. D. Vance se sentiu incomodado, tentou bater neles, eles bateram de volta e o tio aparece batendo neles (Hillbilly, 2020).

Então, a violência é a estratégia que a família utiliza para resolver seus conflitos. Essa cena coloca situações de vulnerabilidade, desemprego, falta de moradia e *bullying* como causas sociais envolvidas na desesperança que ele começou o filme dizendo que sentia em sua cidade natal pela falta de oportunidades e dificuldades em casa (Queiroga; Vitalle, 2013).

Ainda na infância dele, um dia, a mãe Bev o convida para morarem com Chip, o novo namorado dela. J. D. Vance diz que não quer, e ao invés de expressar sua necessidade de segurança, acaba resmungando à mãe porque acabaram de se mudar para Ohio, acrescenta, rindo que Chris, seu amigo de escola, a chama de “prato do dia” porque teve muitos namorados (Hillbilly, 2020).

Em seguida, ela reage buscando expressar sua necessidade de aceitação e reconhecimento, cobrando que ele como filho, não deixasse falar isso dela depois de ter feito tudo por ele. Bev acelera o carro ainda irritada ameaçando bater “para ele saber a sorte que tem” (sic), ele com medo vai para trás do carro, ela se zanga dele ter feito isso e para o carro, pois não bateria o carro de verdade (Hillbilly, 2020).

Então, o J. D. Vance dispara: “Chris tem razão! Você é uma vaca e uma fracassada!”. Essa cena aponta para as possíveis necessidades de segurança, empatia, aceitação e confiança de uma família estável por parte de J. D. Vance. Isso é entendido como uma reação na consciência graças às suas necessidades básicas e por fim, se comunica e interage com o meio em nível de erro por rótulos e insultos e não em necessidades e sentimentos (Rosenberg, 2006).

Na continuidade dessa cena, a necessidade de proteção e empatia aparecem mais profundamente para J. D. Vance quando Bev para o carro e bate nele várias vezes e o chama de

“gorducho” (sic). Ele corre, entrando na casa de uma desconhecida e liga para a avó, que representa essa segurança que necessitava. A Bev entra violentamente na casa e pega-o pelo braço à força. Quando chegam a avó e o policial, ele nega a agressão para que a mãe seja solta (Hillbilly, 2020).

Essa cena de Hillbilly (2020) ilustra o conceito de comunicação alienante, pois, segundo Rosenberg (2006), é a expressão trágica de uma necessidade não atendida. Nesse sentido, violência física é algo que ocorre normalmente após violências psicológicas em que ambos acabam sofrendo um com o outro.

Tais necessidades quando não atendidas manifestam dificuldade de olhar para a necessidade do outro e se olha apenas um ponto de vista específico, o seu. Filho e mãe precisavam de suas necessidades atendidas, mas o fizeram de forma violenta por não considerarem a necessidade um do outro (Souza; Callou; Moreira, 2013).

Observa-se que, embora seja a forma que essa família sabe se comunicar, os julgamentos moralizantes, os rótulos e as comparações bloquearam a empatia entre ambos de forma que não sentiram suas necessidades reconhecidas (Ribeiro; Seibt, 2021). Quando se atende a necessidade alheia se está atendendo uma sua, pela relação bilateral de interdependência (Rogers, 1961/1999)

Tem outra cena que retrata a comunicação alienante que é da discussão de Bev e Lindsay na cozinha dizendo que não pretende ter filhos insinuando que a sua não é agradável. A Bev diz que é o que acontece com mulheres. Lindsay responde: “Só com mulheres que são burras” (sic). Bev irritada bate em Lindsay que diz ir para casa de Kevin, seu namorado. Bev diz que é fácil quando tem alguém pagando suas contas. E Lindsay diz: “Sou mais inteligente que você” (sic) (Hillbilly, 2020).

Essa comparação entre a filha e a sua mãe também dificulta se conectarem com as necessidades de ambas. Essa rivalidade não é entendida por Rogers (1997) como da natureza humana que tende a existir no próprio desenvolvimento, como o único meio de fazer o sujeito almejar a independência; ela tem raiz na raiva ao julgar e comparar em nível de erro e procurar olhar para dentro claramente a necessidade não atendida, evitando reprimir a raiva, diferentemente da violência.

#### 1.4.2 Cenas para a consideração positiva incondicional

Uma cena muito impactante que dá para ilustrar bem o impacto da falta de consideração positiva incondicional nas relações familiares é quando Bev, a mãe do personagem principal, anda de patins no hospital onde trabalha, é despedida e na cozinha diz para os filhos e sua mãe que queria sair daquele emprego mesmo. Sua mãe Mamaw diz que não pode arrumar um chique quando está de folga, pois precisa pensar nessas crianças (Hillbilly, 2020).

Essa cena indica uma das formas em que, segundo Tatossian (1979/2006 *apud* Souza; Callou; Moreira, 2013), o patológico acontece quando a pessoa não consegue agir ou ser de outra forma de modo a descrever a experiência, mas aqui se ilustra um exemplo do quanto o princípio da consideração positiva incondicional faria a diferença (Rogers, 1951).

Bev não queria mais ser enfermeira porque não conseguia mais oferecer esse cuidado com os outros (filhos e pacientes) já que as próprias necessidades dela de empatia e reconhecimento estavam por tanto tempo negligenciadas para ela.

“É impossível dar algo a alguém se nós próprios não o temos. Dessa forma, se não temos a capacidade ou a disposição de oferecer empatia, apesar de nossos esforços, isso é geralmente um sinal de que estamos carentes demais de empatia para oferecê-la aos outros.” (Rosenberg, 2006)

Por conta da noção de certo e errado, o foco do diálogo foi em nível de erro e não de buscar acolher os sentimentos e necessidades intrínsecas entre Bev, Mamaw, Lindsay e J. D. Vance que se sentiram preocupados com a sobrevivência por conta da realidade social que vivem também (Ribeiro; Seibt, 2021).

Para Rogers (1972), quando o bom desempenho de um filho não está como condição para o amor dos pais, a relação familiar pode contribuir para a pessoa se compreender e aceitar o seu self. Então, os sentimentos de raiva e de angústia de J. D. tornam-se ameaçadoras para não reconhecer o amor e aceitação da sua mãe, o que o deixa angustiado e desesperançoso e acaba julgando como forma de expressão. Ao passo que os sentimentos de J. D. também são ameaçadores à aceitação e amor para Bev que dependeu da aprovação externa da sua mãe e dos filhos a quem cuidou por muito tempo, mas também que não sabe lidar com a angústia para assumir que quer uma conexão genuína de aceitação entre eles.

Pela perspectiva humanista é possível validar o ‘você querer muito andar de patins num hospital’ para se divertir como forma de favorecer a consideração positiva incondicional seguida de validação da frustração em se deparar com a realidade de não poder concretizar ali esse querer. Vale ressaltar que esses princípios precisam acontecer paralelos ao do comprometimento (Rogers, 1972).

Essa ideia é reforçada por Rosenberg (2006) que propõe que a importância da responsabilidade de atos, necessidades, observações e sentimentos e não da culpabilização ou da terceirização deles como foi o caso em que Bev atribuiu aos filhos ou até mesmo na fixação no paradigma do certo e errado, bem e mal e normal e anormal quanto ao esperado de uma “mãe”.

O mesmo ocorre com James D. Vance que entende como ele ficava irritado ou entristecido ainda criança não se dava conta conscientemente pela incongruência entre a consciência, a comunicação e a experiência. Ele se sentiu incomodado com o fato da mãe e da avó terem exigido que colocasse seu próprio xixi no pote para um exame da Bev de modo que não perdesse o emprego, ele disse suas necessidades e não sentiu serem acolhidas pela forma expressa (Hillbilly, 2020).

Ali se evidencia quanto quando uma pessoa que ainda não aceita suas percepções orgânicas ou não sabe a melhor maneira de expressá-las a não ser que são “mães de merda”, especialmente porque ele tentava dizer o que sentia e necessitava tragicamente na base da culpa (Santos, 2020). Com isso, não se sentiam aceitos incondicionalmente, configurando uma sensação de ressentimento uns com os outros (Assor; Roth; Deci, 2004). Essas cenas corroboram os achados de Baptista *et al.*, (2021) sobre o quanto adolescentes com mais sintomas depressivos percebem sua família de forma ressentida.

Outra fala se destaca de Bev “Você e sua irmã são as únicas coisas que eu fiz na vida que valem alguma merda, não sei como chegaram tão longe”, pois também se caracteriza como um julgamento a si mesmo que esconde muita culpa que substancialmente é diferente do arrependimento ou do luto ao se responsabilizar. Aqui percebe a internalização do julgamento alheio ou a crítica,

percebendo Bev deprimida pela desconexão consigo ao sentir ódio e vergonha de si pela necessidade que não atendeu alheia (Rosemberg, 2019b).

Rosenberg (2019b) propõe que Beth assim como os outros personagens se vejam como são realmente ao acolher os diversos sentimentos e necessidades das suas experiências não atendidas num período de luto. Depois, o aprendizado mais significativo ocorre ao se conectar à necessidade não atendida em experiências novas com responsabilidade acolhendo quem se é como pessoa, acima de tudo.

Na cena que se segue em que J. D. fala pra Beth “não sei até onde realmente cheguei” mostra que ele olha para o passado dele com certa angústia e o futuro com certa desesperança pelo “problema” de a mãe estar de volta o desconcentrando das entrevistas de emprego. Isso compromete o seu autoconceito por hipoteticamente não achar que merece uma aceitação por se sentir culpado pelo efeito orgânico que pode dar a consideração positiva condicional (Rogers; Kinget, 1977).

Tem uma cena que Bev está chorando no quarto e o J. D. Vance pergunta se fez algo errado se sentindo culpado tendo dificuldade de aceitar a tristeza da mãe como responsabilidade dela e de acolher esse sentimento nela. Essa experiência de ver a mãe com um autoconceito do Eu tão abalado fica nitidamente exposto com preocupação por J. D. ao narrar a história ao ver o estado dela (Hillbilly, 2020).

O centro de referência parece ser mais externo da mãe dele, pois dependia excessivamente dos outros para agir o que comprometeu sua autoestima buscando nas drogas um refúgio numa tentativa tortuosa de tornar seu centro mais interno de modo que sentisse alguma emoção prazerosa corporal e não a culpa de ser um peso aos outros e a si (Axline, 1947; Figueiras, 2017).

Outra cena de consideração positiva incondicional é quando ganham um cachorro que mijava no quarto e sai correndo com Beth berrando com ele dizendo que é mau e que se fizer de novo, ela o matava. J. D. tenso e assustado vai atrás do cachorro, mas bate a cabeça distraído na mesa o que Bev fala aos berros: “Quantas vezes eu preciso dizer para ter mais cuidado!” (Hillbilly, 2020).

Nessa cena fica evidente também a frustração da necessidade de J. D. Vance pela mãe de proporcionar uma consideração positiva incondicional e empatia. Mas, o desempenho dele é colocado como variável para ser aceito pela mãe podendo ele até se sentir inadequado e perfeccionista, sem notar que por trás dessa forma mais agressiva, Bev se sente preocupada com a segurança dele (Rogers, 1951). O entendimento humanista é que: “apenas quando uma pessoa descobre que é amada pelo que é, e não pelo que pretende ser, não pelas máscaras atrás das quais se esconde, então começa a sentir que é realmente uma pessoa digna de respeito e amor.” (Rogers, 1972).

### 1.4.3 Cenas para o Self Real e Ideal

Com relação a Bev, o self real e ideal estavam extremamente distantes também. Pode ser que Bev tenha agravado a depressão logo após a morte de Papaw já que ela tenta cortar os pulsos no meio da rua. No livro, fica claro que Bev via em Papaw como o único capaz de compreendê-la empaticamente. Depois disso, a solidão se agravou por encarar as pessoas da família como inimigas pelos seus sentimentos serem encarados como ameaças a como ela percebe a si e o que gostaria de ser, mais centrado externamente do que internamente (Rogers, 1961).

Houve uma parte do livro de Hillbilly (2020) em que J. D. Vance ponderou sobre a dependência química ser uma doença mental e ele alega que isso pode ser encarado como um pretexto para não responsabilizar a pessoa pelo que está fazendo à família. É importante responsabilizar, mas considerando que os sintomas depressivos ali favoreceram a entrada e evolução para drogas mais intensas; que as questões biológicas e genéticas comprovam que os sentimentos não são frescura ou pura preguiça, e sim, são reais; e que as drogas podem ser bem danificadoras do sistema cerebral (DSM-V; Zanluqui; Sei, 2017).

Outro ponto diferencial na compreensão da depressão na perspectiva humanista de Rogers é a forma de Bev perceber a solidão como não aceita em seu self real, se julgando mais ainda por esse sentimento que a distância naturalmente do self ideal. A solidão é vista como necessária enquanto separação do outro e indicativo de singularidade, ou seja, uma parte inerente à existência (Rogers, 1972/2002) A aceitação da solidão como solitude tem a ver com a “capacidade de ficar só de maneira positiva” como uma necessidade de se afastar dos outros de tempos em tempos de modo a renovar as energias (Tomei; Fortunato, 2008).

Para Rogers (1972/2002), a pessoa se sente mais só quando deixa cair a “fachada defensiva” para se proteger do mundo ameaçador que não aceita o seu eu real interior vulnerável nem mesmo ela própria que se percebe num dilema existencial. E então, uma pessoa com sintomas depressivos é obrigada a viver numa fachada que não mais é suficiente para a forma como ela mesma se vê.

Em termos práticos, em ambiente clínico, essa compreensão implica em validar a solidão em seu carácter polissêmico. Isso porque a solidão é entendida como reflexo social da dificuldade de conexão com os outros, contribuindo para aumentar as necessidades de isolamento, empatia e comunicação (Ponte, 2020).

Outra compreensão de solidão é trazida por Ponte (2020) pela condição de que a pessoa será amada, apenas se comportando como é imposto pelos outros, construindo uma espécie de carapaça. Por isso, tal carapaça de avaliada pode passar a ser observada para pensar no sentido vivencial para ela.

Com relação a Mamaw, o self real e ideal se evidenciam o distanciamento quando Mamaw se culpa no final do filme dizendo que fez algo errado, que fracassou como mãe e que Bev havia se perdido para as drogas. Mamaw reconhece que o que fez foi em nome da sobrevivência da família, mas agora que a finitude se aproxima, ela se pergunta: “Quem vai cuidar dessa família quando eu partir?” expressando uma preocupação genuína a J D. Vance que se motivou a estudar.

Segundo Ponte (2020), outro ponto de compreensão de depressão pela perspectiva humanista tem a ver com o sentido da vida. Isso acontece quando a pessoa reconhece que o sentido da vida é insuficiente ao se perceber como cumpridora dos papéis sociais como parte do self ideal a que lhe estavam sobrecarregando com as exigências feitas que escondiam uma grande preocupação, mas que não revelava por medo de se mostrar vulnerável, solitário, mas real.

Nesse sentido, a descoberta de que esse sentido da vida não é uma base suficiente para sentir a força interna para se viver a pessoa pode sentir-se solitária, que pode ser validada e compreendida da mesma forma, não como parte de uma doença, mas como parte das angústias existenciais do self real (Castro, 2020).

Para Rogers (1972/2002), a solidão pode possuir muitos níveis e graus, porém é mais evidente e aguda no indivíduo com suas defesas sendo questionadas, um eu vulnerável e real que assume escolher conscientemente ser aceito. A carapaça da autossuficiência para não serem julgados nem suas famílias com dependências são superadas e aceitas numa relação de interdependência de amor, orientação, confiança e autonomia.

Com relação a J. D. Vance, parece que como adulto ele conseguiu se conectar e favorecer sua tendência atualizante e toda vez que estava diante de um dilema convida o telespectador a entrar em seu mundo experiencial (Hillbilly, 2020). Ele apresenta um self real até distanciado do seu self ideal, o que foi se direcionando a aproximar o eu ideal e eu real, ao longo do filme (Rogers, 1951)

Várias são as cenas em que James demonstra um afastamento do self real e ideal como quando não quer contar a verdade de sua mãe ter tido overdose de heroína para a sua namorada Usha por sentir medo de sua reação, dificultando para ele se mostrar vulnerável em seu namoro. No começo do filme, mostra muitas cenas em que mostravam a história do ponto de vista dele, como era nítido o seu desejo de sair logo da cidade de origem e ir a Washington com Ursha (Hillbilly, 2020).

Ele teve uma entrevista de emprego quando um dos entrevistadores insinua que as pessoas de sua cidade natal são “jecas”, que seria um termo considerado ofensivo aos caipiras (Hillbilly, 2020). Essa cena vai ao encontro do fato de que a raiva tende a diminuir quando identifica os julgamentos associados, o seu sentimento e necessidade não atendida, se escolher dizê-los (Rosenberg, 2006). Ou se não escolher dizê-los, os diversos sentimentos sendo plenamente reconhecidos nele mesmo e nos outros já poderiam ajudar a não serem encarados como ameaças a quem ele é e o que almeja ser (Rogers, 1951).

Essa forma do personagem ao se perceber ansioso quanto a sair daquela realidade social, mas poderia dizer que sente empatia e respeito pelas pessoas que sobrevivem por lá. Por isso, ele sentiu tais sentimentos de raiva, tristeza e sensação do julgamento podendo ser expressas ou conscientizadas por meio da CNV. Ali se percebe a necessidade dele de aceitação que não foi atendida nem pelo meio nem por si mesmo (Rosenberg, 2006).

Procurando compreender os sentimentos de J. D. Vance, o self ideal se referia a conseguir sua independência financeira e psicológica de sua mãe que representava uma vilã ou um monstro a esse propósito, como é descrito no livro. Percebe-se que a namorada Ursha de James David (adulto) o

encoraja a conseguir o emprego, já que sentia uma pressão elevada para a entrevista de emprego pela oportunidade de ir a Washington com ela (Hillbilly, 2020).

Conseguir passar nas entrevistas representava confrontar com esse self ideal que parecia distante do real já que tanto tempo passado se sentindo incapaz e desesperançoso quanto ao seu futuro o fazia se sentir muito ansioso esperando uma aprovação externa porque ele mesmo tinha dificuldade de aceitar seus sentimentos e necessidades e legitimá-los por fim (Rogers, 1951).

Essas cenas ilustram o quanto fortalecer o centro de referência interno faz se sentir mais confiante em vivenciar suas experiências, mesmo que possa ser avaliadas ou julgados por terceiros porventura (ROGERS, 1961). Por isso, na próxima subseção, aborda-se a compreensão empática para que seja possível esse diálogo interno e externo dos sentimentos e das experiências de cada um.

#### 1.4.4. Cenas para a Compreensão Empática

A CNV afasta uma linguagem em nível de erro a fim de compreender as necessidades e sentimentos por trás de tais falas: quando Bev diz para J. D. Vance que sempre pensou nessas crianças desde os seus 18 anos e que nunca teve uma vida sem pensar nelas, o que ela sentia? Quando a irmã mais velha Lindsay diz: “Tudo tem a ver com a gente!”, do que ela necessita? (sic)” (Hillbilly, 2020).

Tais cenas remetem ao entendimento de Heidegger (1927/2009) de que depressão pode ser entendida como a angústia que envolve uma noção de não-poder-ser, mas que a pessoa pode descobrir outras noções como poder-ser-com. Nessa perspectiva, há diversas possibilidades de conceber a existência pela forma como o indivíduo se percebe, mas pela angústia gerada, a temporalidade está estagnada ao fazer Bev achar que não tem mais sentido para si o seu futuro e sua existência. A consideração positiva condicional faz com que o outro seja culpado ou envergonhado pela forma que ocorreu algo, não reconhecendo o mundo interno que se encontra mais apagado e centrado no externo (Rogers; Kinget, 1977).

Não se acolhem ali as percepções que fazem sentido a si mesmo de como o corpo sente no momento numa procura de valorização da experiência. A compreensão empática cria uma relação de conexão e escuta, auxiliando ambos na conscientização e expressão mais clara dessas percepções (Rogers, 1980/1987).

O filme Hillbilly (2020) mostra uma relação familiar permeada por uma comunicação alienante mais impregnada de julgamentos moralizantes à realidade da mãe pelo ponto de vista central ser a dor de uma pessoa na relação, mas é de se afirmar que retrata muito fielmente o distanciamento das pessoas nesse tipo de relação inseridas nela ou que olham de fora (Rosenberg, 2006).

A partir de uma postura de consideração positiva condicional, eles apresentam dificuldade de entrar em contato com as necessidades de aceitação, compreensão e empatia. As experiências passadas, presentes e futuras não eram concebidas em sua existência, mas sempre avaliadas externamente o que justificavam ainda mais essa desconexão (Rogers, 1961). As percepções rígidas nas relações bloqueavam a possibilidade de empatia a partir da percepção, da vivência e dos sentimentos de cada um, inclusive de depressão (Castro, 2020).

Entretanto, aparecem sinais singelos iniciais de uma comunicação não-violenta no filme quando J. D. Vance adulto fala tragicamente num grito da sua preocupação e exaustão pelo descuido dela com ela mesma por não seguir o tratamento na clínica e Bev fala de como ela expressa tragicamente a falta de sua autonomia e reconhecimento de suas tentativas já que James reconheceu apenas as dores da avó já falecida dizendo que ela não é santa (Hillbilly, 2020).

James David Vance reconhece que se sente cansado de se sentir culpado pela comunicação alienante entre eles e procura alertar Lindsay. Esta diz que esse tipo de comunicação baseada na culpa não começou com sua mãe e sim, com seus avós. Lindsay termina dizendo que não tem intenção de defender sua mãe, mas de perdoá-la para sair desse ciclo vicioso da culpa (Hillbilly, 2020).

Há uma última cena que procura mostrar uma tentativa de empatia e relação Eu-Tu, segundo Buber (2006), de J. D. Vance com a Mamãe Bev que tinha acabado de impedir que ela se drogue mais uma vez quando ela se depara com essa solidão pela primeira vez sozinha em um quarto de hotel sem nenhum namorado ou filho e pela sensação de ser um fardo para os filhos.

Em contrapartida, ele diz a ela enquanto ela chora e pede para ficar com ela: “Eu sei, mãe. Quero que melhore. Seja feliz. Vou te ajudar, fazer tudo o que eu puder. Mas não estou salvando ninguém aqui. Lindsay está vindo. Quero que espere por ela. Mas eu tenho mesmo que ir. Não desiste, mãe.” (sic) (Hillbilly, 2020).

J. D. termina o filme ressaltando que não esquece de sua origem, mas que confiando em si, aproveitou suas oportunidades com o apoio de sua vó já falecida que foi importante para ele nesse momento, mostrando que uma mesma pessoa pode conseguir atender as necessidades de um, e talvez não tanto de outro, graças a diferença de percepção e da compreensão empática, já que ele reconheceu a redenção de Mamaw nos últimos anos de vida, depois de realmente ter se arrependido pela forma que se relacionou com Bev, mesmo com plena consciência de que era o que conseguiu fazer, como relatado no livro por J. D. Vance.

#### 1.4.5. Considerações sobre o livro “Era uma vez um Sonho”

Vale a pena ressaltar que no decorrer do processo de análise dos personagens envolvidos no filme se atentou para a importância de aprofundar o entendimento do personagem diante da necessidade de apoio familiar e se fez a leitura do livro que deu origem ao filme.

No livro de Hillbilly (2020), há descrições mais detalhadas inclusive do contexto social em que as pessoas se sentiam desesperançosas com a falta de oportunidades tanto do governo com a cidade quanto das suas famílias que se comunicavam de uma forma que não estimulava a autoconfiança. Isso é corroborado pelo que a literatura aponta sobre o quanto a empatia na relação familiar pode prevenir a depressão (Xavier; Dias; Quintilio, 2021).

Segundo Takahara *et al.*, (2017), a família, a partir da visão sistêmica, é entendida como um sistema que precisa se manter estável promovendo a homeostase. A coesão, estabilidade e segurança são essenciais para essa homeostase familiar. Por tanto, a dependência química e a depressão seriam consideradas fatores de risco para essa homeostase, podendo intensificar nas relações familiares as cobranças e o distanciamento dos sentimentos relacionados aos “problemas” como sendo entendido

como fraqueza e falta de limites, atribuindo a uma explicação mais paternalista, culpabilizadora, intelectualista e reducionista.

Segundo Góis (1984), a psicologia popular precisa procurar considerar o contexto social como parte da realidade do sujeito que repercute em angústias existenciais e revoltas que precisam ser validadas na clínica e não abafadas. Embora os fatores sociais não sejam as causas dos sentimentos, para Rogers (1961), podem ser o cenário para a importância social da produtividade, da aparência, da extroversão, da amizade etc. Quando não atendidas tais necessidades implicadas na aceitação, a pessoa pode se sentir angustiada.

A pessoa enfrentando a dependência química e a depressão, tanto no caso do filme quanto nas realidades periféricas, precisam ser expressas em suas necessidades individuais no contexto social e familiar de modo que o atendimento clínico possa favorecer possibilidades de ações reivindicatórias a nível individual, governamental e social com empatia a estimular essas três iniciativas (Gois, 1984).

Além disso, no livro de Hillbilly (2020), houve uma interessante descrição de um encontro do personagem com 14 anos com a mãe acompanhado de uma psicóloga em que fica clara a abordagem autoritária, diretiva e parcial dizendo que o personagem precisava obedecer a mãe porque ele é o filho e deve acompanhar a sua mãe, mas a partir da autonomia violada de James David, ele diz que se sentiu julgado e a oportunidade que poderia ter com a sua mãe de fortalecer a relação foi frustrada. Essa atitude tendenciosa da terapeuta compromete o princípio de aceitação incondicional proposto por Rogers (1961) já que a profissional ajuda a Bev a impor uma exigência considerando seu papel como mãe e não tentando conciliar as necessidades de ambos visando uma relação autêntica, humanizada e empática.

Essas cenas retratam o que Rogers (1972/2002) comprovou sobre a importância de uma pessoa ser amada pelo que é, aceitando os diversos sentimentos de suas experiências reais inclusive de angústia e de solidão e não pelo que pretende ser, não pelas máscaras que a afoga no ideal, pela comunicação alienante (Rosenberg, 2006).

A insegurança e a angústia assim como o amor e a aceitação partes da necessidade de interdependência são sentimentos do eu real de cada membro da família que quando compreendidos empaticamente tais sentimentos ambíguos e diversos podem ocorrer uma mudança mais fluida e irreversível da personalidade (Rogers, 1972/2002).

Por isso, é possível que o self real e ideal se aproximem pela pessoa conseguir confiar em suas experiências orgânicas a partir da autoconsideração positiva incondicional e/ou consideração positiva incondicional, congruência e compreensão empática (Rogers, 1951).

Por isso, entende-se que conceitos que permeiam a Comunicação Não Violenta contemplada na Abordagem Centrada na Pessoa são formas de fortalecer serviços oferecidos ao público e suas famílias de forma que, a exemplo dessas cenas em que se pode ilustrar a teoria trazida por Rogers e Rosenberg levando a conclusões como as ressaltadas na Conclusão a seguir.

## 2. CONSIDERAÇÕES

O presente trabalho teve como objetivo o aprofundamento das questões que a psicologia humanista considera importantes para a relação entre a família e uma pessoa com depressão a partir da análise do filme “Era uma Vez um sonho”. Foi possível, a partir das teorias de Marshall Rosenberg e Carl Rogers, perceber que a relação familiar têm importância fundamental na rede de apoio para o combate à depressão, mas confiando nas potencialidades do sujeito, não são imprescindíveis para que ele consiga estabelecer um diálogo interno e externo mais favorecedor.

Com o presente trabalho, foi possível concluir que cada pessoa é livre para dizer o que necessita da forma que conseguir, mas quando é mostrada a sua vulnerabilidade, é possível compreender com maior clareza a mensagem, maior conexão entre as pessoas numa relação horizontal e maior doação pela compaixão, livre espontânea vontade e amor nas relações internas e externas.

A compreensão da fenomenologia ressalta a importância da descrição e observação das experiências emocionais no presente, evitando as ideias preconcebidas, pois se busca uma aliança cada vez maior da teoria com a prática de quem atende pessoas com depressão, numa visão integrativa mais voltada às condições biológicas ou filosóficas, dependendo da vertente (Castro, 2020).

Rogers (1951) afirma que o diagnóstico pode colaborar para o desajustamento psicológico, se feito de forma impositiva e não natural, ou seja, pode ser considerado uma violência ao próprio cliente que está numa posição de extrema vulnerabilidade. Isso não significa que Rogers (1951) não dá importância para o diagnóstico, quando vem de iniciativa do cliente, mas sim que o diagnóstico se desenvolve mais na experiência do cliente do que em teorias pré-estabelecidas.

A aceitação plena nos sentimentos e necessidades do indivíduo pode deixá-lo mais confiante para receber a sua experiência tal como ela é, possibilitando assim uma transformação em sua autoestima ao longo das simbolizações dessas experiências (Figueira, 2017). Nesse sentido, uma pessoa é digna de aceitação e amor por si mesma, considerando a angústia como tendo sido parte do processo de autoconhecimento e não como uma ameaça a essa autoaceitação.

Rosenberg (2019b) sugere que cada um da família procure aceitar o momento de luto e angústia ao se responsabilizar reconhecendo as necessidades não atendidas alheias e próprias a fim de amenizar a culpa pela empatia entrando em conexão com a necessidade em que estava tentando se conectar na época, embora os meios escolhidos possam não ter favorecido a tendência atualizante.

Centrados no presente e na manifestação dos sentimentos de si e do outro, a relação familiar tende a se ver mais autêntica e mais fluída e com isso, os sentimentos de depressão tendem a ser aliviados (Rogers, 1961). Assim, percebe-se a comprovação das hipóteses trazidas pelos humanistas. A CNV ajuda a lidar com os conflitos familiares associados à depressão (Rosenberg, 2006).

Por meio da análise desse filme foi possível ilustrar como os sintomas depressivos que aparecem em uma família ao longo de diferentes gerações podem ser compreendidos à luz da CNV e da ACP. Constata-se a importância do próprio J.D Vance reconhecer a tristeza quando estava em ambientes desfavorecedores e sua tendência atualizante diante disso (Rogers, 1951).

Foi possível ver ali a realidade da mãe do personagem principal, a Bev, que mesmo buscando soluções em âmbito particular não teve sua dor ouvida além de um diagnóstico e exigiu que James D. Vance buscasse recursos em si para conquistar sua autonomia (Hillbilly, 2021).

Uma das hipóteses elencadas foi do quanto os personagens entre si se comunicavam a partir da culpabilização ou da responsabilização por sentimentos depressivos pela dificuldade de diálogo interno. Nessa perspectiva, é importante contemplar as necessidades de cada pessoa não apenas no personagem principal, valorizando as histórias de vida de cada um (Carvalho; Jerônimo, 2020).

Por fim, culpabilização não tem um efeito de união como a responsabilização que visa a compreensão empática num foco nas observações, necessidades e sentimentos e pedidos de todos a favor da compaixão, um fluxo com base em entrega mútua. Isso pode ser aprendido ainda no ambiente familiar como forma de prevenir depressão contra crianças adolescentes (Salo; Schunck; Humphreys, 2020). Tendo em vista que a isso tem sido um problema de saúde pública implica profissionais que fortaleçam os serviços (Brasil, 2001).

Essa análise do filme aponta para o quanto a comunicação violenta reforçou a retroalimentação de sintomas depressivos e aumento da intensidade da dependência química quando a congruência, compreensão empática e consideração positiva incondicional não são favorecidas no ambiente familiar (Hillbilly, 2021).

Por isso, é de se esperar uma pequena consideração de que a dependência química foi tratada de forma reducionista pelo filme, mas retrata como parte da sociedade a percebe e como a família toda, além do usuário, sofre, pela estratégia que usam para sanar necessidades de autoempatia e empatia.

Essa análise corrobora as hipóteses trazidas da ACP e da CNV para membros de família com depressão. Considerando que sentimentos e necessidades estão presentes em todas as relações em especial aos familiares como é preciso compreender fenomenologicamente como a pessoa vivencia o seu crescimento.

Entretanto, evidenciou-se como limitação a pouca produção científica, em português brasileiro sobre o tema aplicado ao contexto familiar. Além disso, estudar um conceito não aprofundado na graduação desafia a abrir para o novo e o quanto impacta na vida de uma pessoa não ter suas necessidades atendidas: podem reverberar em sintomas depressivos por gerações até que um membro decida ouvir suas necessidades e não passar isso para a próxima geração.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Rodrigo Biliéri. A Importância do Estudo das Linguagens para a Comunicação Não Violenta. **RELACult- Revista Latino- Americana de Estudos em Cultura e Sociedade**, v. 5, n. 4, 2019.
- AMATUZZI, Mauro Martins. Experiência: um termo chave para a Psicologia. **Memorandum**, v. 13, p. 8-15, 2007.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.
- AMARAL, Letícia Maia; MARTINS, André Amorim. Escala do processo terapêutico como instrumento de um estudo de caso. **Rev. Nufen: Phenom. Interd**, v. 13, n. 1, p. 205–221, 2021.

ARAGÃO, Pricila Cristina Marques. **Yoga e Espiritualidade em Projeto de Extensão: Caminhos para uma Cultura de Paz na FAGED/UFC**. [S. l.: s. n.], 2019.

ASSOR, Avi; ROTH, Guy; DECI, Edward. The emotional costs of parents conditional regard: A self – determination theory analysis. **Jornal of Personality**, v. 72, p. 47-87, 2004.

AXLINE, Virgínia Mae. **Play Therapy - The Inner Dynamics of Childhood**. Canada: Hesperides Press. 2013 (Originalmente publicado em 1947).

BAPTISTA, Makilim Nunes et al. Depressão, ansiedade, autorregulação emocional, percepção do suporte social e familiar em escolares. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 9, n. 1, p. 18-28, 2021.

BARBOSA, Synara Layana Rocha. **A experiência de depressão na contemporaneidade: uma compreensão fenomenológica-existencial**. 2012. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte: Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Natal, 2012.

BARROS, Amailson Sandro de. **Pais e violência contra filhos: dimensões psicossociais e educativas sobre grupos a partir de experiência no CREAS**. 2016. 207f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2016.

BOLZE, Simone Dill Azeredo et al. Conflitos Conjugais e Parentais em Famílias com Crianças: Características e Estratégias de Resolução1. **Paidéia** (Ribeirão Preto), v. 27, p. 457-465, 2017.

BOWEN, Murray. **Family therapy in clinical practice**. Nova York: [s. n.], 1978.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Violência intrafamiliar: orientações para prática em serviço**. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

BRASIL, Ministério da Saúde. Análise epidemiológica da violência sexual contra crianças e adolescentes no Brasil de 2011 a 2017. **Boletim epidemiológico**, Brasília, v. 49, n. 27, jun. 2018.

BRASIL. **Pesquisa nacional de saúde: 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.113p.

BUTHER, John M.; HAIGH, Gerard V. Changes in the Relationship between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counseling. In: ROGER, C. R.; DYMONG, R. F. (Eds.). **Psychology of temperament: Changes, continuities and challenges** Chicago: University of Chicago Press, 1954. p. 67-69.

CALANDRI, Emanuela et al. Empathy and depression among early adolescents: The moderating role of parental support. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 1447, 2019.

CAMPAGNA, Renata Zuccari; ANTUNES, Gisele Lima; NEGRISOLI, Leticia Negrisola. A influência da psicopatologia moderna na medicalização da vida. In: **VI JORNACITEC - Jornada Científica e Tecnológica**, 2017.

CORDÁS, Táki Athanássios. **História da Melancolia** (recurso eletrônico). Porto Alegre: Artmed, 2017.

CARVALHO, Mayara; JERÔNIMO, Lucas. **Comunicação Não-Violenta: diálogos e reflexões**. [S. l.]: Instituto Pazes, 2020

CASTRO, Fabio Caprio Leite. A angústia em Kierkegaard, Heidegger e Sartre – sobre o que a ciência não pode objetificar. **Revista Ética e Filosofia Política**, v. 1, n. 23, p. 144-164, 2020.

CRUZ, Carolina Alves et al. O Suicídio na Perspectiva das Psicologias Humanista, Fenomenológica e Existencial: Revisão Sistemática e Metassíntese. **Contextos Clínicos**, v. 13, n. 1, p. 293-315, 2020.

D'AMSEMBOURG, Thomas. **Como se lecionar bem usando comunicação não violenta**. Rio de Janeiro. Sextante, 2018.

DOURADO, Clarissa Garcia Jaborandy; MOREIRA, Virgínia; MELO, Anna Karynne Silva. Revisão sistemática de literatura sobre a Psicopatologia Fenomenológica no Brasil. **Revista Psicopatologia Fenomenológica Contemporânea**, v. 5, n. 2, p. 111-144, 2016.

FEITOSA, Michelle Pereira; BOHRY, Simone; MACHADO, Eleuza Rodrigues. Depressão: Família, e seu papel no tratamento do paciente. **Encontro: Revista de Psicologia**, v. 14, n. 21, p. 127-144, 2011.

FIGUEIRAS, Marcelo Madruga. **A Relação entre Bem-Estar Psicológico, Autoestima e Felicidade: Diferenças entre alunos do ensino superior privado e alunos do ensino superior público em Portugal**. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde). Porto: Universidade Fernando Pessoa, Portugal, 2017.

FRAZÃO, Maria Cristina Lins Oliveira et al. Violência praticada por parceiros íntimos a mulheres com depressão. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 24, p. 1-7, 2020.

FREITAS, Nilo Coradini de. **Ferramentas Organizacionais da Convivialidade: Aproximações de Ivan Illich aos Estudos Organizacionais**. 2019. Dissertação (Mestrado em Administração) - Escola de Administração, Programa de Pós-Graduação em Administração, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019.

FREUD, Sigmund. Inibições, Sintomas e Ansiedade. *In*: FREUD, S. **Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud**. Rio de Janeiro: Imago, 1926/1990. v. 20.

GASPARI, Thaís. **Comunicação não-violenta: ajudando famílias a se comunicarem reduzindo conflitos**. São Paulo. Editora Atlas, 2020.

GRUBBA, Leilane Serratine. Cinema, human rights and development: the cinema as a pedagogical practice. **CINEJ Cinema Journal**, v. 8, n. 1, p. 87-123, 2020. doi: <https://doi.org/10.5195/cinej.2020.238>

GÓIS, Cezar Wagner de Lima. **Proposta de um caminho para a psicologia junto à classe oprimida por uma psicologia popular**. [S. l.: s. n.], 1984.

HASSAN, Maher Malik. **Comunicação Pacífica: A arte de Viver em Paz**. [S. l.]: Umanos Editora. 2020.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e Tempo**. Petrópolis: Vozes. 2006. (Trabalho original publicado em 1927)

HILLBILLY Elegy. Direção: Ron Howard. Produção: Brian Grazer. Intérprete: Amy Adams, Glenn Close, Gabriel Basso, Haley Bennett. Roteiro: Vanessa Taylor, J. D. Vance. Fotografia de Gregory A Weimerskirch, adg. Gravação de Diana Pokorny. Estados Unidos: LYN PINEZICH, 2020. Disponível em: Netflix. Acesso em: 4 out. 2021.

KARWOWSKI, Silverio Lucio. Por um entendimento do que se chama psicopatologia fenomenológica. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, v. 21, n. 1, p. 62-73, 2015.

KRAEPELIN, Emil. Maniac-Depressive Insanity. p. 104. *In*: WOLPERT, E. A. **Maniac-Depressive Illness: a history of a syndrome**. Nova York: IUP, 1977.

LAVILLE, Christian; DIONNE, Jean. **A construção do saber**. Belo Horizonte: UFMG, 1999. v. 340, p. 1990.

LEIDY, Nancy Kline. Operationalizing Maslow's Theory: Development and Testing of the Basic Need Satisfaction Inventory. **Issues in Mental Health Nursing**, v. 15, n. 3, p. 277-295, 1994. doi: <https://doi.org/10.3109/01612849409009390>

LUZ, Cristiane Martins de Paula. **Por uma linguagem jurídica não violenta**: possíveis interações entre comunicação jurídica e a comunicação não violenta. Sistema de Justiça: conciliação, mediação e justiça restaurativa. [S. l.]: Unisul Virtual, 2018.

MAIA, Rosely Cardoso et al. Da Proteção ao Risco: Configurações da Violência Intrafamiliar na Juventude Paraense. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 33, n. 1, 2017.

MARTINOT, Annegret Feldmann. A importância da CNV na realização do processo de autoconhecimento. **Revista Educação**, v. 11, n. 1, p. 58-77, 2016.

NASCIMENTO, Natalia Talita Araújo et al. **Inovação Organizacional com foco na Teoria U**: Estudo de Caso em um Instituto de Educação Rural. 2016. Dissertação (Mestrado Profissional em Administração Pública) – PROFIAP, Porto Velho, Rondônia, 2016.

PACKER, Abel Laerte et al. **Scielo – 15 anos de acesso aberto**: um estudo analítico sobre acesso aberto e comunicação científica. Paris: UNESCO, 2014.

PONTE, Carlos Roger Sales da. **Sobre a solidão e o tornar-se si mesmo**: aproximações e distinções entre Friedrich Nietzsche e Carl Rogers. [S. l.: s. n.], 2020.

QUIROGA, Fernando Lionel; VITALE, Maria Sylvia de Souza. O adolescente e suas representações sociais: apontamentos sobre a importância do contexto histórico. **Physis: revista de saúde coletiva**, v. 23, p. 863-878, 2013.

RIBEIRO, Lestiane Pereira; SEIBT, Cezar Luis. Para além do certo e errado, do bem e do mal: conhecendo melhor Marshall Bertham Rosenberg e seu processo de construção da comunicação não violenta. **Revista Signos**, v. 42, n. 1, 2021.

ROGERS, Carl Ransom Rogers; KINGET, G. Marian. **Psicoterapia e Relações Humanas**, v. 1, Belo Horizonte: Interlivros, 1977.

ROGERS, Carl Ransom Rogers. **Grupos de Encontro**. 8. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

ROGERS, Carl Ransom Rogers. **Novas formas de amor**: o casamento e suas alternativas. Rio de Janeiro, J. Olympio, 1974.

ROGERS, Carl Ransom Rogers. **Psicoterapia e consulta psicológica**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1979/1942.

ROGERS, Carl Ransom Rogers. **Tornar-se Pessoa**. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1961/1999.

ROGERS, Carl Ransom Rogers. **Terapia Centrada no Cliente**. São Paulo: Martins Fontes, 1951.

ROGERS, Carl Ransom Rogers. **Um Jeito de Ser**. São Paulo: EPU Editora, 1980/1987.

ROSENBERG, Marshall Bertham. **Comunicação não-violenta**: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

ROSENBERG, Marshall Bertham. **Criar filhos compassivamente**: maternagem e paternagem na perspectiva da comunicação não violenta. Tradução tônia van acker. São Paulo: Palas Athena, 2019a.

ROSENBERG, Marshall Bertham. **Vivendo a Comunicação Não Violenta**: como estabelecer conexões sinceras e resolver conflitos de forma pacífica e eficaz. Tradução Beatriz Medina. Rio de Janeiro: Sextante, 2019b.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paul. enferm.**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi, June 2007. Disponível em

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010321002007000200001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010321002007000200001&lng=en&nrm=iso).

Acesso em: 30 abr. 2021.

SALO, Virginia C.; SCHUNCK, Sara J.; HUMPHREYS, Kathryn L. Depressive symptoms in parents are associated with reduced empathy toward their young children. **Plos one**, v. 15, n. 3, p. e0230636, 2020.

SAMPAIO, Leonardo Rodrigues; OLIVEIRA, Letícia Coelho; PIRES, Michelle França Dourado Neto. Empatia, depressão, ansiedade e estresse em Profissionais de Saúde Brasileiros. **Ciências Psicológicas**, v. 14, n. 2, p. 2215, 2020.

SANTOS, Elisama. **Educação Não Violenta**: como estimular autoestima, autonomia, autodisciplina e resiliência em você e nas crianças. 9. ed. Rio de Janeiro / São Paulo: Paz e Terra, 2020.

SCHULTZ, Duane P.; SCHULTZ, Sydney Ellen. **Teorias da personalidade**. 3 ed. São Paulo: Cengage Learning, 2018, p. 180-204.

SEPAROVIC, Elizangela. A empatia e a mediação de conflitos: Uma perspectiva baseada na comunicação não-violenta. **J2-Jornal Jurídico**, v. 2, n. 1, p. 63-78, 2019.

SILVA, Maycon Renan. Eu e tu como proposta dialógica em Martin Buber. **Prometheus - Journal of Philosophy**, n. 35, 2021.

SKINNER, Burr Frederic. **Ciência e comportamento humano**. Brasília: Editora da Universidade de Brasília, 1967.

SOUZA, Mayra Silva; BAPTISTA, Makilim Nunes. Associações entre suporte familiar e saúde mental. **Psicologia Argumento**, v. 26, n. 54, p. 207-215, 2017.

SOUZA, Camila Pereira; CALLOU, Virgínia Torquato; MOREIRA, Virgínia. A questão da psicopatologia na perspectiva da abordagem centrada na pessoa: diálogos com Arthur Tatossian. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia, v. 19, n. 2, p.189-197, dez. 2013.

STENZEL, Lúcia Marques. A Fenomenologia e relação terapêutica. **Perspectivas Em Psicologia**, v. 24, n. 2, p. 73-102, 2020.

TAKAHARA, Andressa Hithomi et al. Relações familiares, álcool e outras drogas: uma revisão integrativa. **Revista de APS**, v. 20, n. 3, 2017.

TEPFER, Lindsey J.; ALLOY, Lauren B.; SMITH, David V. Family history of depression is associated with alterations in task-dependent connectivity between the cerebellum and ventromedial prefrontal cortex. **Depression and anxiety**, v. 38, n. 5, p. 508-520, 2021.

TURRA, Gabriela Sufiati et al. **A gestão dos conflitos familiares e o diálogo com a comunicação não-violenta**. 2020. Dissertação (Mestrado em Direitos e Garantias Fundamentais) - Faculdade de Direito de Vitória, Vitória, 2020.

TOMEI, Patrícia Amélia; FORTUNATO, Graziela. A solidão no poder nas organizações. **Organizações & Sociedade**, v. 15, p. 13-31, 2008.

VIEIRA, Américo Augusto Nogueira et al. Metodologia Científica no Brasil: ensino e interdisciplinaridade. **Educação & Realidade**, v. 42, p. 237-260, 2017.

ZANLUQUI, Luzia Venâncio; SEI, Maíra Bonafé. **Suicídio**: já parou para pensar? [S. l.: s. n.], 2017.