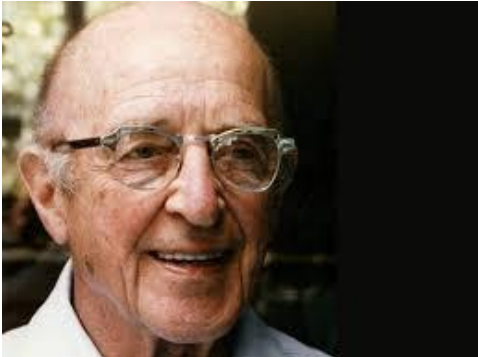


**Carl Rogers**  
(1902 – 1987)

Gustavo Camassola Lazaretti



**BIOGRAFIA**

Carl Rogers (1902-1987) foi um psicólogo americano que se destacou como um dos principais teóricos da psicologia humanista. Nascido em Oak Park, Illinois, Rogers inicialmente estudou agronomia na Universidade de Wisconsin, mas sua experiência em um seminário de psicologia o levou a mudar de rumo e se formar em psicologia. Após obter seu doutorado na Universidade de Columbia, Rogers desenvolveu uma abordagem inovadora para a psicoterapia, conhecida como terapia centrada na pessoa. Sua carreira foi marcada por um profundo interesse em compreender o potencial humano e promover o crescimento pessoal e a autoatualização.

Rogers foi professor e pesquisador em várias instituições, incluindo a Universidade de Chicago e a Universidade de Wisconsin. Seu trabalho teve um impacto significativo na psicologia, educação e práticas de aconselhamento. Ele foi um defensor da ideia de que as pessoas têm uma tendência natural para o crescimento e a realização pessoal, desde que recebam um ambiente de apoio e compreensão. Rogers também se envolveu em movimentos sociais e políticos, promovendo a paz e os direitos humanos ao longo de sua vida.

## PRINCIPAIS ASPECTOS DA TEORIA

A teoria de Carl Rogers, conhecida como **Terapia Centrada na Pessoa** ou **Abordagem Centrada na Pessoa**, é um dos pilares da psicologia humanista. Seus principais conceitos incluem:

- **Autoatualização:** Rogers acreditava que todos têm uma tendência natural de atingir seu máximo potencial, o que é facilitado por um ambiente com aceitação, empatia e autenticidade.
- **Aceitação Incondicional:** Rogers destacava a importância de aceitar o cliente sem julgamentos. Isso permite que a pessoa explore seus sentimentos e pensamentos sem medo de ser rejeitada.
- **Empatia:** A empatia é a capacidade de entender e compartilhar os sentimentos do outro. Rogers acreditava que é essencial para uma terapia eficaz, ajudando o terapeuta a ver a experiência do cliente do seu ponto de vista.
- **Congruência:** Congruência, ou autenticidade, é a harmonia entre o que o terapeuta sente e o que expressa. Isso cria um ambiente genuíno e transparente, essencial para a terapia.

## RELAÇÃO DA TEORIA COM A EDUCAÇÃO FÍSICA/ESPORTE/MOVIMENTO HUMANO

Na educação física e no esporte, a abordagem de Carl Rogers pode ser usada para criar um ambiente mais acolhedor e motivador para alunos e atletas. Por exemplo, um professor pode aplicar princípios centrados na pessoa, como aceitação incondicional e empatia, para apoiar o desenvolvimento das habilidades e da autoestima dos alunos. Em vez de criticar os erros, o professor pode fornecer feedback construtivo e encorajador. Isso ajuda a criar um ambiente onde os alunos se sintam seguros para explorar e aprimorar suas habilidades, promovendo um ambiente positivo e estimulante para o crescimento e aprendizado.

## REFERENCIAS

- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Duane P. Schultz e Sydney Schultz. *História da Psicologia Moderna*.