**OS PRINCÍPIOS DA TERAPIA CENTRADA NO CLIENTE**

SILVA, Régis Maliszewski[[1]](#footnote-0)

PERUZZO, Eduardo[[2]](#footnote-1)

KLEMANN, Karen[[3]](#footnote-2)

SANTOS, Larissa Rael[[4]](#footnote-3)

**RESUMO**

O objetivo do presente artigo é apresentar alguns princípios da Terapia Centrada no Cliente, princípios estes que são praticados no estágio supervisionado na Clínica-Escola do Centro Universitário FAG. Tendo em vista que a Terapia Centrada no Cliente se refere aos aspectos significativos da experiência do sujeito, da forma como este vivencia fundamentado na sua individualidade fenomenológica. Dessa forma o terapeuta precisará mergulhar no mundo do cliente para vê-lo e compreendê-lo como ele próprio se compreende, agindo como um facilitador e um espelho para os sentimentos e pensamentos do cliente, que passa a tomar mais consciência e começa a perceber aspectos de sua personalidade e de seus comportamentos que lhe escapavam anteriormente à consciência. Para que de fato o terapeuta consiga se centrar no seu cliente, ele necessita ter algumas atitudes facilitadoras, sendo elas, Empatia, o Reflexo de Sentimentos, Reiteração, Consideração Positiva Incondicional e a Congruência. Sendo está uma abordagem totalmente não diretiva, pois os terapeutas iniciantes, terão que vivenciar verdadeiramente o mundo do seu cliente, utilizando-se dessa não-diretividade, onde muitas vezes não é vista como uma atitude muito fácil, pois exige uma confiança inabalável na tendência atualizante do seu cliente. Por fim, todo o processo é fruto da ação do próprio cliente, de sua imersão no processo terapêutico e de seu grau de investimento no mesmo.

**PALAVRAS-CHAVE**: Terapia Centrada no Cliente, Empatia, Congruência.

**1. INTRODUÇÃO**

No presente artigo, será realizada uma revisão sobre os princípios da terapia centrada no cliente, como por exemplo a Congruência, Empatia, Consideração Positiva Incondicional e etc. Será explanado também o quanto esses princípios são importantes para o atendimento ao cliente, como surgiu e como eles se aplicam perante o indivíduo, junto com a fundamentação teórica, será discutido como esses princípios estão presentes no estágio da escola clinica do Centro Universitário Assis Gurgacz. Também será discutido um pouco de como os acadêmicos percebem esses princípios dentro da clínica, e como essa experiência no estágio acaba trazendo uma melhor compreensão de como funciona a terapia centrada no cliente só que dentro do atendimento clínico.

**2. TERAPIA CENTRADA NA PESSOA**

A abordagem centrada na pessoa está inserida na corrente humanista da psicologia com o intuito de trazer um novo olhar acerca do que é o ser humano, seu proponente é o teórico Carl Rogers, um psicólogo norte-americano que apoiou seu trabalho em sólidas pesquisas e observações no contexto clínico. Desta forma, a abordagem centrada na pessoa rejeita às ideias dos outros psicólogos, que se concentrou na perspectiva que todo sujeito possuía uma neurose básica (MIRANDA, 2013).

Carl Rogers também defendeu a ideia de que o núcleo básico da personalidade humana era a tendência à saúde e ao crescimento, ainda criou dois conceitos, que são considerados como pontos fundamentais para o entendimento do seu modelo terapêutico, sendo eles: Tendência Atualizante e a Não Diretividade (MIRANDA, 2013).

A noção de Tendência Atualizante é para Rogers o ponto fundamental da Abordagem Centrada na Pessoa, à medida que conduz não só à satisfação das necessidades básicas do organismo, como também às mais complexas, permitindo assim, por um lado, a confirmação do Self e, por outro, a preservação do organismo, facilitando assim, a consonância entre a experiência vivida e a sua simbolização. Já a definição de não diretividade passa pelo acreditar que o indivíduo tem dentro de si amplos recursos para autocompreensão, para alterar seu autoconceito, suas atitudes e seu comportamento autodirigido (MIRANDA, 2013).

Segundo Pereira (2009), a psicoterapia lida basicamente com a organização e o funcionamento do self. Há muitos elementos da experiência que o self não pode enfrentar, não pode perceber claramente, porque enfrentá-los ou admiti-los seria incongruente e ameaçador para a organização atual do self. De maneira geral, a terapia é um processo de aprendizagem, onde o cliente aprende novos aspectos de si mesmo, novas maneiras de se relacionar com os outros, novos modos de comportamentos. Uma das mudanças mais características na terapia, e talvez uma das mais importantes, é o processo de trazer à consciência experiências que, até então, não eram conscientes para o cliente.

Na experiência terapêutica, ver as próprias atitudes, confusões, ambivalências, sentimentos e percepções tão bem expressas por uma outra pessoa, despojadas contudo das complicações emocionais, é ver a si próprio e isso prepara o caminho para a aceitação, dentro do self, de todos esses elementos que agora são percebidos mais claramente. Favorecendo assim a reorganização e o funcionamento mais integrado do self (PEREIRA, 2009).

Rogers introduziu nos seus grupos de supervisão uma metodologia inovadora, a gravação das sessões terapêuticas. Foi através da utilização deste recurso que Rogers e seus alunos puderam analisar, avaliar, investigar e questionar o trabalho que realizavam como psicoterapeutas com uma profundidade que não teria sido possível se tivessem utilizado somente os relatos obtidos pela memória do terapeuta (TAMBARA & FREIRE, 1999).

Segundo Tambara e Freire (1999), o terapeuta deve reconhecer e aceitar plenamente todos os sentimentos e atitudes expressas pelo cliente, independente dos seus valores morais, sem julgamentos ou críticas, como também sem elogios ou aprovação, mesmo que seja uma atitude positiva ou negativa, um sentimento agradável ou desagradável, doloroso ou prazeroso, tudo deve ser recebido da mesma forma pelo terapeuta, com reconhecimento e aceitação.

Os sentimentos positivos são aceitos tanto quanto os sentimentos negativos, como uma parte da personalidade. É esta aceitação, tanto dos impulsos de imaturidade como os de maturidade, das atitudes agressivas e de sociabilidade, de sentimento de culpa e de expressões positivas, que dá ao indivíduo oportunidade pela primeira vez na vida de se compreender a si próprio tal como é. Não tem necessidade de uma atitude de defesa em face dos sentimentos negativos. Não tem oportunidade de supervalorizar os sentimentos positivos. E neste tipo de situação, surge o insight espontaneamente. (...) Esta compreensão, está apreensão e a aceitação de si constituem o aspecto mais importante de todo o processo. Aqui se estabelece a base a partir da qual o indivíduo é capaz de ascender a novos níveis de integração. (TAMBARA & FREIRE, 1999, p. 41).

É através de uma atitude amigável, interessada e receptiva que o terapeuta estimula o cliente a se expressar livremente os seus sentimentos, levando-o a sentir que àquela hora é verdadeiramente sua e que pode usá-la como quiser. Devido a atitude de compreensão e de aceitação do terapeuta, o cliente se liberta da necessidade de se proteger e pode ser autenticamente ele próprio. Ele percebe que pode expressar todos os seus sentimentos e que não necessita das suas defesas psicológicas habituais, pois não encontra elogios e nem censuras por parte do terapeuta (TAMBARA & FREIRE, 1999).

Outra característica inovadora da terapia centrada no cliente, é que, os indivíduos não são considerados como pacientes, mas sim como clientes. Pelo motivo que a palavra paciente está ligada ao modelo médico de doença e cura. Paciente é o indivíduo que tem uma doença e que precisa ser curado. No entanto, os conceitos de doença e cura não são aplicáveis a psicoterapia, os conflitos existenciais, as dificuldades emocionais e o sofrimento psíquico que levam um indivíduo procurar ajuda através da psicoterapia, ou seja, eles não possuem as características “objetivas” de uma doença. Por esse motivo não podemos afirmar que a psicoterapia cura doenças (TAMBARA & FREIRE, 1999).

Rogers considerava que uma das características essenciais dessa nova abordagem em psicoterapia era a confiança na tendência do indivíduo para o crescimento e para a maturidade, quanto mais ele confiava a capacidade do seu cliente para superar suas dificuldades, mais o cliente correspondia a essa confiança, liberando as forças internas de crescimento que até então tinham permanecido bloqueadas (TAMBARA & FREIRE, 1999).

Em um de seus artigos mais conhecidos, Rogers afirma que três atitudes do terapeuta são essenciais para que uma mudança de personalidade possa ocorrer com o cliente, sendo elas, congruência, empatia e consideração positiva incondicional (ROGERS, 1992).

2.1 REITERAÇÃO

A reiteração é a forma de comunicação em que o terapeuta não acrescenta elementos verbais novos, consiste basicamente em reproduzir ou resumir algumas palavras significativas da comunicação feita pelo cliente. Tem poder de ativar as forças de crescimento e autonomia do cliente (TAMBARA & FREIRE, 1999).

2.2 REFLEXO DE SENTIMENTOS

Enquanto que a reiteração facilita o processo ao dar ao indivíduo a sensação de se sentir perfeitamente compreendido e respeitado, o reflexo propriamente dito tem por objetivo descobrir a intenção, a atitude ou sentimento inerentes às suas palavras, propondo-os ao cliente, sem os impor. Desta forma consiste em tornar claro o "fundo" da comunicação de modo a permitir que o indivíduo perceba se ele encontra nela elementos suscetíveis de se integrar à "figura", de modificá-la ou de revalorizá-la. Assim o reflexo de sentimentos tem, assim, um caráter mais dinâmico do que a reiteração. Vai além da estabilização da figura proposta pela reiteração, tendendo a "favorecer a evolução" da mesma (HOLANDA, 2009).

2.3 EMPATIA

Para que haja empatia, em primeiro lugar é indispensável que tanto o facilitador quanto o cliente sintam-se bem e verdadeiramente disponíveis nessa relação, em seguida o facilitador deverá ser capaz de tentar enxergar a pessoa buscando se aproximar da visão dela, tendo desta forma, provavelmente, maior disponibilidade interna em se livrar dos seus princípios e valores e de compreender melhor o outro sob a perspectiva do outro, seus motivos, seus medos e sentimentos e consequentemente mais condições de não julgar ou direcionar a relação de ajuda (PINTO, 2010).

2.4 CONSIDERAÇÃO POSITIVA INCONDICIONAL

A aceitação incondicional positiva é a capacidade do facilitador em aceitar o outro sempre de maneira positiva, entendendo que o outro à sua maneira está sempre, no fundo procurando se sentir bem e se encontrar. Se o facilitador consegue de fato ser empático e tem a convicção de que o outro busca sempre as alternativas que entende como melhores dentro do seu repertório interno, através da tendência atualizante, fica mais fácil aceitar à pessoa, mesmo não entendendo ou não concordando. Aceitar não significa concordar. Em um ambiente onde a pessoa sinta-se verdadeiramente aceita e acolhida, livre de ameaças, ela tende a ser ela mesma e a entrar em contato consigo própria para buscar aquilo que julga importante para o seu desenvolvimento pessoal (PINTO, 2010).

2.5 CONGRUÊNCIA

Segundo Pinto (2010), a congruência é importante, pois é imprescindível que o facilitador busque ser autêntico quanto aos seus sentimentos e percepções em relação à pessoa que está buscando ajuda. Para a Abordagem Centrada na Pessoa, é importante que o facilitador diga o que sente, mais é claro que como sendo a sua verdade, e não como verdade do outro. Numa relação de ajuda onde o facilitador assume os seus sentimentos como seus, além de dar ao outro o direito de pensar a respeito, a tendência é que o outro assuma os seus sentimentos também, livre de ameaças, apoiado na aceitação, na autenticidade e no acolhimento.

**3. METODOLOGIA**

A Clínica FAG, através de seus professores e supervisores do departamento de psicologia, tem o intuito de habilitar os estudantes ao atendimento psicológico clínico na abordagem em que este escolheu, atrelando seu conhecimento teórico a uma prática ética.

Desta forma, o estágio supervisionado tem duração de 04 horas semanais, sendo 02 horas destinado a supervisão e as outras 02 horas para atendimento, cada atendimento dura em torno de 45 minutos. Durante a supervisão é realizado a leitura da transcrição, após a supervisão cada estagiário segue até a sua sala e em seguida até a recepção para averiguar se o seu cliente chegou, ou se tem clientes novos. Após cada atendimento acompanhamos novamente o cliente até a recepção.

Durante esses atendimentos, os estagiários procederam à escuta atenta da fala da paciente, adotando as atitudes facilitadoras preceituadas por Carl Rogers, compreensão empática, consideração positiva incondicional, congruência e autenticidade, procurando oferecer-lhe respostas compreensivas, segundo os formatos denominados reiteração, reflexão de sentimentos, além de outras expressões verbais (ROGERS, 1992).

**4. ANÁLISES E DISCUSSÕES**

No estágio da clínica, podemos perceber a importância desses princípios, e como eles ajudam em todo o processo, sem eles provavelmente as sessões não teriam efeito algum, porém, é compreendido que apenas os princípios são necessários, eles precisam estar caminhando junto com ética e o sigilo que o profissional precisa ter. O acolhimento também é preciso para que os princípios fluam melhor, e o tratamento seja mais eficaz.

Para nós acadêmicos, o estágio na Escola Clinica do Centro Universitário Assis Gurgacz foi de grande ensinamento, onde podemos ver como a Terapia Centrada no Cliente funciona, e o quanto é importante cada vez mais o aprofundamento nessa linha da Psicologia, para que nos, ingressantes no mercado de trabalho, possamos elaborar um trabalho que vai trazer muitos benefícios para nossos futuros cliente, seja na clínica ou em outras áreas de atuação, como a Escolar, Jurídica, Organizacional e etc.

**5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do que foi exposto, o que se pode concluir é que a terapia centrada no cliente possui estudos que comprovam sua eficácia durante do tratamento do cliente, não tendo a tendência de padronizar o problema do indivíduo, mas sim tratar a situação do cliente como única, e que não existe apenas uma solução, e sim várias, sendo essas de acordo com o que o cliente possa lidar, pois para a terapia centrada no cliente padronizar a situação, dor e problema do cliente seria o mesmo que diminuir o quadro que ele se encontra, deixando de lado o que ele realmente está sentindo naquele momento.

**REFERÊNCIAS**

HOLANDA, Adriano Furtado. **A perspectiva de Carl Rogers acerca da resposta reflexa.** 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S2175-25912009000100004>. Acesso em: 30 jun. 2018.

# MIRANDA, A. B. S. A Abordagem Centrada na Pessoa. Piauí, 2013.Disponível em:<https://psicologado.com/abordagens/centrada-na-pessoa/a-abordagem-centrada-na-pessoa-acp>. Acesso em 18 de junho de 2018.

# 

# PEREIRA, L. G. C. Psicoterapia Centrada na Pessoa: evidências empíricas do processo de reintegração da personalidade, observadas em estudo de caso. Brasília, 2009. Disponível em: <http://repositorio.uniceub.br/bitstream/123456789/3023/2/20311263.pdf>. Acesso em 18 de junho de 2018.

# PINTO, M. A. S.; A Abordagem Centrada na Pessoa. São Paulo, 2010. Disponível em:<https://encontroacp.com.br/conhecaacp/conheca/>. Acesso em 18 de novembro de 2017.

# ROGERS, C. R. Terapia Centrada no Cliente. 1. Ed. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

# TAMBARA, N.; FREIRE, E. Terapia Centrada no Cliente. Um caminho sem volta. 1. Ed. Porto Alegre: Delphos, 1999.

1. Acadêmico do curso de graduação em Psicologia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. 10º período. E-mail: e[duardoperuzzo@live.com](mailto:Eduardoperuzzo@live.com) [↑](#footnote-ref-0)
2. Acadêmico do curso de graduação em Psicologia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. 10º período. E-mail: e[duardoperuzzo@live.com](mailto:Eduardoperuzzo@live.com) [↑](#footnote-ref-1)
3. Acadêmica do curso de graduação em Psicologia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. 10º período. E-mail: karenklemann@gmail.com [↑](#footnote-ref-2)
4. Acadêmica do curso de graduação em Psicologia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. 10º período. E-mail: larissarael@hotmail.com [↑](#footnote-ref-3)