



DIÁLOGOS HUMANOS ALÉM DO CONSULTÓRIO: NARRATIVAS DA PERSPECTIVA HUMANA

BORDIM, Daiane Fernanda¹
CONTINI, Leticia Aparecida²
COSTA, Jessica Gaspar da³

RESUMO

O presente estudo incorpora elementos teóricos da Abordagem Centrada na Pessoa para promover diálogos humanos que valorizem a perspectiva do indivíduo. Isso significa que as interações e conversas têm como objetivo principal a compreensão e a aceitação dos sentimentos e das experiências do cliente, permitindo que ele seja autêntico e verdadeiro consigo mesmo. Em resumo, o estudo se baseia na Abordagem Centrada na Pessoa para criar um ambiente de diálogo humano caracterizado pela escuta empática e pelo acolhimento dos sentimentos do indivíduo, promovendo assim a expressão genuína de sua identidade e experiências.

PALAVRAS-CHAVE: Abordagem Centrada na Pessoa, Diálogos Humanos, Psicologia.

1. INTRODUÇÃO

O terapeuta centrado no cliente acredita que o cliente é o protagonista em sua própria vida e tem a capacidade de se auto descobrir e encontrar formas de lidar com seus problemas. O terapeuta facilita esse processo ao fornecer empatia, congruência e aceitação incondicional (TAMBARA E FREIRE, 1999).

A empatia envolve a habilidade de compreender e se colocar no lugar do cliente, tentando ver o mundo através de seus olhos. O terapeuta demonstra interesse genuíno no cliente e em suas experiências, ouvindo atentamente, fazendo perguntas abertas e mostrando compreensão. A congruência refere-se à autenticidade e transparência do terapeuta. Ele compartilha seus próprios sentimentos e experiências de uma forma que seja relevante e útil para o cliente. Isso cria uma atmosfera de confiança e permite que o cliente se sinta à vontade para ser vulnerável (TAMBARA E FREIRE, 1999).

A aceitação incondicional é a aceitação total do cliente, sem julgamento ou crítica. O terapeuta aceita o cliente como ele é, com todas as suas peculiaridades, falhas e imperfeições. Essa aceitação cria um ambiente seguro onde o cliente se sente livre para explorar e expressar seus

¹ Aluno(a) do curso de graduação em Psicologia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. 10º período. E-mail: dfbhawerroth@minha.fag.edu.br.

² Aluno(a) do curso de graduação em Psicologia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. 9º período. E-mail: lacontini@minha.fag.edu.br

³ Professor(a) orientador do estágio do curso de graduação em Psicologia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail: jessicacosta@fag.edu.br.



verdadeiros pensamentos e sentimentos. Na terapia centrada no cliente, o terapeuta não dá conselhos ou direciona o cliente de maneira direta. Em vez disso, ele ajuda o cliente a explorar suas próprias experiências e a encontrar suas próprias respostas e soluções. O terapeuta acredita que o cliente tem a capacidade de se autodesenvolver e encontrar seu próprio caminho (TAMBARA E FREIRE, 1999).

Essa abordagem terapêutica ajuda o cliente a desenvolver uma maior autoconsciência, autoaceitação e autorresponsabilidade. O terapeuta cria um ambiente seguro e acolhedor, onde o cliente pode se sentir verdadeiramente ouvido e compreendido. Isso promove o crescimento e o desenvolvimento pessoal do cliente, permitindo que ele se torne mais autêntico e alinhado com seus próprios valores e objetivos de vida (TAMBARA E FREIRE, 1999).

Toma-se conhecimento do presente estudo em que busca enfatizar interações mais humanas, que valorizem a perspectiva individual do cliente e promovam um ambiente de compreensão e aceitação, diante da agregação de elementos teóricos de Carl Rogers sobre Abordagem Centrada na Pessoa, destacando então a importância da empatia, aceitação e autenticidade nas relações humanas, tendo em vista desempenhado um papel fundamental na promoção de diálogos que permitem que o indivíduo expresse livremente seus sentimentos e experiências, caracterizado pela escuta empática e acolhimento das emoções do indivíduo. Neste sentido, examinaremos mais profundamente como a Abordagem Centrada na Pessoa pode ser aplicada e sua contribuição para promoção da mudança terapêutica.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.

2.1 COMO ACONTECE OS DIÁLOGOS HUMANOS NA TERAPIA CENTRADA NO CLIENTE

Na terapia centrada no cliente, o terapeuta coloca o cliente no centro do processo terapêutico, oferecendo-lhe um ambiente seguro e acolhedor onde ele possa explorar seus pensamentos, sentimentos e experiências. Diferentemente de outros relacionamentos, como amizades ou relacionamentos amorosos, onde normalmente há uma troca de informações e opiniões, na terapia centrada no cliente o terapeuta assume uma postura de não-diretividade. Isso significa que ele não oferece conselhos, sugestões ou julgamentos. O terapeuta está lá apenas para



ouvir e compreender o cliente, sem tentar influenciar seus pensamentos ou decisões (TAMBARA E FREIRE, 1999).

Além disso, o terapeuta centrado no cliente demonstra uma verdadeira empatia pelo cliente, ou seja, ele se esforça para compreender e sentir as experiências do cliente como se fossem suas. Isso é diferente de apenas demonstrar simpatia, onde o terapeuta reconhece as emoções do cliente, mas não se envolve emocionalmente. Outro aspecto importante da relação terapêutica centrada no cliente é o compromisso do terapeuta com o crescimento e desenvolvimento do cliente. O terapeuta está lá para apoiar e encorajar o cliente a descobrir suas próprias soluções e desenvolver suas próprias habilidades de enfrentamento. O terapeuta não impõe suas próprias ideias ou valores, mas está disponível para fornecer um espaço seguro e acolhedor onde o cliente possa explorar e se desenvolver (TAMBARA E FREIRE, 1999).

Essa abordagem não-diretiva e centrada no cliente pode ser desafiadora para o terapeuta, pois ele precisa estar disposto a renunciar ao controle e confiar no processo terapêutico. O terapeuta precisa cultivar uma habilidade de ouvir ativamente e de se colocar no lugar do cliente, buscando uma compreensão genuína e empática. Além disso, o terapeuta precisa ser autêntico e congruente em suas interações com o cliente, o que exige uma introspecção e autoconsciência constantes (TAMBARA E FREIRE, 1999).

No entanto, essa relação terapêutica centrada no cliente também é extremamente gratificante. Ao permitir que o cliente conduza o processo terapêutico e explore suas próprias experiências, o terapeuta está capacitando o cliente a encontrar suas próprias respostas e soluções. Isso resulta em um aumento da autoestima e da autoconfiança do cliente, além de um maior senso de controle e autonomia (TAMBARA E FREIRE, 1999).

Conforme TAMBARA E FREIRE (1999), traz que a relação terapêutica centrada no cliente difere dos relacionamentos típicos em nossa vida cotidiana porque ela é baseada em um profundo respeito e valorização do cliente como uma pessoa única e completa. Ela exige do terapeuta uma postura de abertura, sensibilidade e compromisso com o outro, permitindo ao cliente a liberdade de explorar sua própria jornada de crescimento e autodescoberta.

Assim na Abordagem Centrada na Pessoa é essencial respeitar o ritmo do cliente, isso significa permitir que ele explore e compreenda os elementos incongruentes do seu autoconceito no seu próprio tempo. O terapeuta pode oferecer suporte e encorajamento, mas não deve pressionar ou



forçar o cliente a chegar a conclusões ou tomar ações antes que ele esteja pronto (TAMBARA E FREIRE, 1999).

O terapeuta precisa estar consciente de suas próprias necessidades e expectativas em relação ao processo terapêutico. Se o terapeuta está se sentindo impaciente ou frustrado com a falta de progresso do cliente, é importante fazer uma autorreflexão e explorar esses sentimentos antes de abordá-los com o cliente. Isso pode envolver uma supervisão clínica, consultoria ou autoanálise para compreender melhor essas questões pessoais e garantir que elas não interfiram no processo terapêutico (TAMBARA E FREIRE, 1999).

A aceitação e a paciência são cruciais para permitir e facilitar a mudança no autoconceito do cliente. Forçar ou acelerar o processo pode levar a resistência e aumento das defesas, enquanto uma abordagem mais respeitosa do ritmo do cliente pode promover um ambiente seguro e propício para a exploração e crescimento. Além disso, como terapeutas, é importante lembrar que somos facilitadores do processo de mudança, mas não controlamos o ritmo ou o resultado. Cada indivíduo possui seu próprio tempo e processo de transformação, e devemos respeitar e honrar esse tempo. (TAMBARA E FREIRE, 1999)

Devemos ter em mente que a mudança terapêutica pode ser um processo lento e gradual, e que é normal encontrar resistências e defesas ao longo do caminho. Nesses momentos, é fundamental oferecer suporte e encorajamento, ao invés de pressionar ou julgar o cliente. A aplicação das atitudes diretivas de aceleração ou pressão pode prejudicar a relação terapêutica e inibir o progresso do cliente. Portanto, é importante adotar atitudes mais facilitadoras, como a aceitação, a paciência e a compreensão, para permitir que o cliente se sinta seguro para explorar seus próprios processos internos e chegar à mudança no seu próprio tempo. (TAMBARA E FREIRE, 1999).

Conforme TAMBARA E FREIRE (1999), o terapeuta precisa cultivar uma atitude de aceitação incondicional em relação ao cliente. Isso significa que ele acolhe o cliente exatamente como ele é no momento presente, sem julgamentos ou críticas. Essa aceitação cria um espaço seguro e não ameaçador para o cliente explorar seus pensamentos, emoções e comportamentos.

Além disso, o terapeuta precisa praticar a empatia, ou seja, ser capaz de compreender as experiências e perspectivas do cliente. Isso envolve uma escuta atenta e genuína, e a capacidade de se conectar emocionalmente com o cliente. É necessário que o terapeuta também deve ser congruente e autêntico, ou seja, viver de acordo com seus próprios valores e crenças sem tentar



impô-los ao cliente. Isso significa que ele deve ser honesto e transparente em sua comunicação com o cliente, e estar disposto a compartilhar suas próprias experiências e sentimentos de forma apropriada (TAMBARA E FREIRE, 1999).

Por fim, o terapeuta precisa ser compassivo e solidário, demonstrando interesse genuíno no bem-estar e no crescimento do cliente. Isso significa oferecer suporte, encorajamento e incentivo ao cliente em sua jornada de autoexploração e desenvolvimento. O terapeuta centrado na pessoa precisa cultivar uma atitude de confiança na capacidade do cliente, aceitação incondicional, empatia, congruência, autenticidade, compaixão e solidariedade. Essas qualidades ajudarão a criar um ambiente terapêutico seguro, confiável e acolhedor, onde o cliente se sinta livre para ser ele mesmo e explorar suas dificuldades, desafios e potenciais (TAMBARA E FREIRE, 1999).

É possível afirmar que o processo de mudança ocorrerá, quando o cliente se sentirá acolhido, compreendido e seguro para explorar suas questões internas. Além disso, a presença do terapeuta em um estado de acordo interno, com consideração positiva e compreensão empática, contribuirá para o estabelecimento de uma relação terapêutica de confiança e respeito. O cliente terá a oportunidade de se conhecer melhor e encontrar caminhos para lidar com seus conflitos e desafios. (ROGERS, 1902)

Assim, foram encaminhadas as propostas por Carl Rogers, (1902) que a relação terapêutica baseada nessas condições facilita o processo de crescimento e mudança do cliente. Elas promovem um ambiente seguro e acolhedor, onde o cliente pode se expressar livremente e explorar suas próprias experiências e emoções. Essas condições podem incluir um ambiente terapêutico seguro e acolhedor, a presença de um terapeuta habilidoso e empático, a disposição do indivíduo em se engajar no processo terapêutico, a identificação e exploração de padrões de pensamento e comportamentos disfuncionais, a aprendizagem de novas habilidades de enfrentamento e a prática de novos comportamentos saudáveis. (ROGERS, 1902)

É importante ressaltar que a mudança terapêutica de personalidade não é um processo linear ou rápido, e pode variar em duração e intensidade de acordo com cada indivíduo. Além disso, a mudança terapêutica de personalidade não implica necessariamente em uma completa transformação da personalidade, mas sim em modificações significativas que melhoram a qualidade de vida e o bem-estar do indivíduo. (ROGERS, 1902)

Para que se dê tal processo, é preciso e basta que:

1. Duas pessoas estejam em contato.



2. A primeira pessoa, que designaremos o cliente, se encontra num estado de desacordo interno, de vulnerabilidade ou de ansiedade.
3. A segunda pessoa, que designaremos como terapeuta, se encontre num estado de acordo interno, pelo menos durante o decorrer da entrevista e no que se relaciona ao objeto de sua relação com o cliente.
4. O terapeuta experimente sentimentos de consideração positiva incondicional a respeito do indivíduo.
5. O terapeuta experimente uma compreensão empática do ponto de referência interno do cliente.
6. O cliente perceba - mesmo que numa proporção mínima - a presença da consideração positiva incondicional e da compreensão empáticas que o terapeuta lhe testemunha. (ROGERS, 1902 p.11)

Rogers (1902) enfatiza a importância da congruência do terapeuta, ou seja, a autenticidade e sinceridade na relação com o cliente. O terapeuta precisa estar genuinamente presente e comprometido com o cliente, transmitindo uma sensação de confiabilidade. Isso faz com que o cliente se sinta valorizado e respeitado, o que é essencial para o processo de mudança.

Essas condições também mostram a importância da empatia do terapeuta, ou seja, a capacidade de compreender e se colocar no lugar do cliente. A empatia permite ao terapeuta compreender as vivências do cliente e oferecer um suporte emocional e psicológico adequado. Isso ajuda o cliente a se sentir compreendido e aceito, promovendo a sua auto exploração e auto aceitação (ROGERS, 1902). A presença da consideração positiva incondicional é fundamental para que o cliente se sinta valorizado como pessoa, independentemente de suas ações ou características. Essa atitude de aceitação incondicional contribui para a construção de uma relação terapêutica baseada no respeito e na confiança, permitindo ao cliente se abrir e se expressar livremente.

2.2 COLOCANDO EM PRÁTICA OS DIÁLOGOS HUMANOS.

Como dito nas sessões anteriores, na Terapia Centrada no Cliente, a compreensão empática é uma das três condições essenciais para o processo terapêutico, juntamente com congruência e aceitação incondicional. A compreensão empática refere-se à habilidade do terapeuta de compreender profundamente o mundo interno do cliente, implica em ouvir não apenas palavras mas também as emoções e sentimentos por trás do que está sendo comunicado.

Contribuindo para o estudo colocamos trechos que mencionam esta parte do processo terapêutico (comunicação pessoal, cliente e terapeuta, 23/03/2023). Uma das práticas que a



estagiária usou neste exemplo é da empatia, uma das principais características do terapeuta centrado no cliente. Ela permite criar um espaço terapêutico seguro, acolhedor e não julgador, onde o cliente se sente compreendido e apoiado em sua jornada de autoexploração e autodesenvolvimento. A verdadeira empatia do terapeuta centrado no cliente é essencial para promover o crescimento e a mudança pessoal do cliente (TAMBARA E FREIRE, 1999).

C: tipo eu fiquei sentada numa cadeira lá e depois eu fiquei me sentindo culpada de novo, parece que eu fiz alguma coisa de errada e todo mundo ficasse me olhando, aí eu sei que junto tudo, e agora me sinto culpada, sabe aí começo a vim na cabeça tudo de novo porque, quando eu tomava os remédio eu lembro que ele me controlava muita coisa, essas crises tipo estresse eu não tinha porque me controlava tudo, e daí agora começa de novo, eu só estou com medo agora, medo de tudo que eu consegui eu perder tudo de novo, medo de lembrar como eu estava ruim o quanto eu melhorei aí agora eu começa a piorar de novo.

T: você acabou se sentindo angustiada pela situação de não saber o que vai acontecer depois, aí isso está te gerando este medo, esta culpa, se sentindo culpada se é isso que entendi.

C: ele veio me deu um tapa na bunda e perdi o equilíbrio e bati no armário que tem no lado do banheiro, na mesma hora minha reação foi um soco nele, aí eu já estava estressada aí ele vem e me deixa mais.

T: pelo que você me falou que você sente raiva do que aconteceu, você chegou em casa e se desentendeu com seu marido, vocês acabaram brigando

C: às vezes eu penso que se eu terminar logo talvez seja um problema a menos para mim, aí vou colocar as dívidas no lugar, para ver se consigo, só sei que estou começando a ficar cansada de novo, de tudo isso, parece que toda a alegria que eu sinto, parece que tudo fica bem tô ali feliz e tal, parece que é programado para desaba tudo de novo que alguma desanda tudo, isso cansa.

T: Eu percebo que isso te deixa muito esgotada, que tudo que acontece acaba acumulando, trabalho com casa, acaba acumulando, isso acaba não deixando você ser você, você tenta fazer o que você quer, você tenta ter sua liberdade, mas você sente que isso está sendo rompido.

Ao demonstrar empatia, o terapeuta centrado no cliente cria um ambiente seguro e acolhedor, onde o cliente se sente confortável para explorar seus pensamentos, sentimentos e experiências mais profundas. Essa conexão emocional ajuda o cliente a se sentir compreendido e validado, o que por sua vez facilita o processo de autoexploração e autodesenvolvimento (TAMBARA E FREIRE, 1999).



Rogers percebeu que, para que o processo terapêutico seja eficaz, não basta que o terapeuta seja genuíno e autêntico. É fundamental que o terapeuta esteja congruente na relação com o cliente. Se o terapeuta estiver fechado a sua própria experiência, defensivo ou se sentir ameaçado, sua genuinidade não terá efeito terapêutico. Se o terapeuta estiver incongruente e tentar ser autêntico, ele apenas transmitirá ao cliente uma visão distorcida de sua experiência devido às suas próprias defesas. Rogers percebeu que a congruência do terapeuta é um elemento crucial para promover a mudança terapêutica no cliente.

Portanto, se o cliente sente-se aceito incondicionalmente e compreendido empaticamente pelo terapeuta congruente, assim ocorrerá a mudança terapêutica, e, nada se torna mais necessário, o terapeuta não necessita de técnicas e diagnósticos ou até de adquirir conhecimento intelectual, para Rogers as condições são suficientes para a promoção da mudança terapêutica.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho foi elaborado por meio da metodologia bibliográfica, de acordo com Barros (2009) essa metodologia busca identificar contrapontos entre as ideias apresentadas por autores diferentes e estabelecendo relação comum em torno da temática chave. A partir das perspectivas de Rogers da Abordagem Centrada na Pessoa e materiais disponíveis acerca dos assuntos julgados pertinentes com o objetivo de trazer a prática trabalhada em clínica. Assim, relacionando com estudos que se baseiam para a produção deste Diálogos Humanos Além do Consultório: Narrativas da Perspectiva Humana.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Com base na revisão dos estudos da literatura, é possível compreender que, conforme trazido por TAMBARA E FREIRE (1999) o terapeuta centrado no cliente adota uma postura de empatia genuína, esforçando-se para compreender e sentir as experiências do cliente como se fossem suas próprias, em contraste com simples simpatia. Ele também se compromete com o



crescimento e desenvolvimento do cliente, fornecendo um espaço seguro para que o cliente explore suas próprias soluções e habilidades de enfrentamento, sem impor suas próprias ideias ou valores.

A relação terapêutica centrada no cliente é gratificante, pois capacita o cliente a encontrar suas próprias respostas, resultando em maior autoestima, autoconfiança e autonomia. Respeitar o ritmo do cliente é essencial, evitando pressões ou acelerações no processo terapêutico. A aceitação incondicional, a empatia, a congruência, são qualidades fundamentais que o terapeuta deve cultivar para criar um ambiente terapêutico seguro e confiável (ROGERS, 1957).

O processo terapêutico de mudança da personalidade é complexo e não segue um caminho linear ou rápido, sendo altamente variável de acordo com cada indivíduo. Ele não implica necessariamente em uma transformação completa da personalidade, mas sim em ajustes e modificações que visam melhorar a qualidade de vida e o bem-estar do cliente. A relação terapêutica, baseada nas condições propostas por Carl Rogers em 1957, cria um ambiente seguro e acolhedor onde o cliente pode explorar suas experiências e emoções, promovendo assim o crescimento e a mudança pessoal.

Rogers em 1975 ressalta que a empatia em relação a outra pessoa é uma habilidade complexa e profunda. Envolve adentrar o mundo perceptual do outro e se sentir completamente à vontade dentro desse mundo. Requer constante sensibilidade para as mudanças nas percepções, sentimentos e experiências do outro, seja medo, raiva, ternura ou confusão.

Ao praticar a empatia, nos tornamos confidentes e companheiros no mundo interior do outro, deixando de lado nossos próprios pontos de vista e valores momentaneamente. Isso significa temporariamente suspender nosso ego, demonstrando que somos suficientemente seguros para explorar o mundo possivelmente estranho do outro e, ao mesmo tempo, retornar ao nosso próprio mundo quando necessário. A empatia é uma maneira de ser complexa, desafiadora e intensa, mas também sutil e enriquecedora (ROGERS, 1957).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Terapia Centrada no Cliente coloca o cliente no centro do processo terapêutico, reconhecendo sua capacidade de autorreflexão e autocura. O terapeuta atua como um facilitador, fornecendo suporte emocional, compreensão e aceitação ao cliente. Através de um ambiente seguro



e confiável, o terapeuta incentiva o cliente a explorar seus pensamentos, sentimentos e experiências de maneira autêntica e sem julgamentos (TAMBARA E FREIRE, 1999).

Baseando-se na ideia de que o terapeuta não deve impor suas próprias ideias, crenças ou opiniões ao cliente. Em vez disso, o terapeuta adota uma postura de não-diretividade, permitindo ao cliente liderar o processo terapêutico e expressar suas próprias verdades. Essa abordagem respeita a autonomia do cliente e o capacita a encontrar suas próprias respostas e soluções para seus desafios. Além disso, a terapia centrada no cliente reconhece a importância do relacionamento terapêutico. O terapeuta estabelece uma conexão autêntica com o cliente e demonstra empatia, respeito e aceitação incondicional. Essa relação terapêutica positiva facilita a construção de confiança mútua e um maior envolvimento do cliente no processo terapêutico (TAMBARA E FREIRE, 1999).

Ao adotar a terapia centrada no cliente, o terapeuta valoriza a experiência subjetiva do cliente e acredita que cada pessoa tem a capacidade de compreender e encontrar suas próprias respostas. O terapeuta oferece um ambiente seguro, respeitoso e livre de julgamento, no qual o cliente é incentivado a explorar e expressar seus pensamentos e emoções mais profundos (TAMBARA E FREIRE, 1999).

A terapia centrada no cliente pode ajudar os clientes a desenvolverem uma maior autoconsciência, autocuidado e autoaceitação. Eles podem ganhar uma maior clareza sobre suas necessidades, desejos e metas e desenvolver estratégias para alcançá-las. Além disso, a terapia centrada no cliente também pode melhorar a qualidade das relações interpessoais e promover um maior bem-estar emocional e psicológico (TAMBARA E FREIRE, 1999).

REFERÊNCIAS

TAMBARA, N.; FREIRE, E. **Terapia Centrada no Cliente, Teoria e Prática: Um caminho sem volta**. Porto Alegre: Delphos, 1999.

BARROS, A. J. **A REVISÃO BIBLIOGRÁFICA – UMA DIMENSÃO FUNDAMENTAL PARA O PLANEJAMENTO DA PESQUISA**. 11.^a ed. R. Est. Pesq. Educ. Juiz de Fora, 2009.

ROGERS, C. R., (1902) **A pessoa como centro** [por] Carl R. Rogers [e] Rachei L. Rosenberg. São Paulo: EPU, Ed. da Universidade de São Paulo, 1977.



_____. **As condições necessárias e suficientes para mudança terapêutica de personalidade.** In J. Wood (Org.). *Abordagem centrada na pessoa* (pp. 143-161). Vitória: EDUFES, (1957).