

## TERAPIA CENTRADA NA PESSOA: REFLEXO DE SENTIMENTOS

BUSSOLARO, Clarisse.<sup>1</sup>  
LIPIENSKI, Marcelo.<sup>2</sup>  
OLIVEIRA, Valéria.<sup>3</sup>  
MALISZEWSKI, Régis.<sup>4</sup>

### RESUMO

O estudo consiste numa correlação entre teoria e prática dos conceitos de reflexo de sentimentos postulados por Carl Rogers na Terapia Centrada na Pessoa e que foram identificados em atendimentos realizados no Estágio Supervisionado em Psicologia Clínica: Diagnóstico Psicológico, Teoria e Prática. O Estágio é realizado no Centro Universitário Faculdade Assis Gurgacz, localizado na Cidade de Cascavel/PR, onde ocorrem atendimentos individuais semanalmente. Procurou-se identificar dentro de trechos de atendimentos realizados pelos acadêmicos, atitudes psicológicas facilitadoras oferecidas ao cliente em forma de reflexo de sentimentos. No reflexo de sentimentos o terapeuta deve informar ao cliente os sentimentos que ele percebe em meio às suas palavras. Demonstrando assim, que mesmo que o cliente não tenha se referido diretamente a estes sentimentos, eles estão presentes naquele momento e foram percebidos pelo terapeuta. Ao informar estes sentimentos o terapeuta demonstra que está o acompanhando em sua auto-exploração. Desta forma, é importante ressaltar que o reflexo de sentimentos exige uma profunda sensibilidade empática e uma aceitação incondicional do movimento do cliente.

**PALAVRAS-CHAVE:** Terapia Centrada na Pessoa; Reflexo de Sentimentos; Relação Terapêutica.

### 1. INTRODUÇÃO

Na Terapia Centrada na Pessoa o terapeuta pode proporcionar um certo tipo de relação, onde o cliente descobrirá dentro de si mesmo a capacidade de utilizar aquela relação para que ocorra mudança e o desenvolvimento pessoal. O reflexo de sentimentos oferecido pelo terapeuta conduz diretamente a uma maior exploração e um novo insight. Assim, é perceptível que a teoria se dirige a um esforço intelectual a serviço de uma única crença: seres humanos têm necessidade de aceitação, e quando lhes é dada movem-se em direção à auto-realização.

De modo a articular a temática em discussão, faz-se, primeiramente, um relato sobre o que é a Terapia Centrada na Pessoa e explora-se o conceito de Reflexo de Sentimentos. Com uma ramificação deste histórico, apresentamos as atitudes facilitadoras oferecidas pelos acadêmicos em

---

<sup>1</sup>Acadêmica de Psicologia do Centro Universitário FAG. E-mail: clarisse\_bussolaro@hotmail.com

<sup>2</sup>Acadêmico de Psicologia do Centro Universitário FAG. E-mail: marcelo.lipienki@gmail.com

<sup>3</sup>Acadêmica de Psicologia do Centro Universitário FAG. E-mail: valeriaoliveirapsico@gmail.com

<sup>4</sup>Mestre e Especialista em Psicologia Clínica, Docente do Centro Universitário FAG. E-mail: maliszewskiregis@gmail.com



relação a este método de comunicação com o cliente. Assim sendo, fecha-se a articulação através da apresentação de trechos de reflexo de sentimentos identificados em atendimentos no estágio, concatenando com a teoria postulada por Carl Rogers na Terapia Centrada na Pessoa.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 TERAPIA CENTRADA NA PESSOA: O REFLEXO DE SENTIMENTOS

O pressuposto fundamental da Abordagem Centrada na Pessoa é que em todo indivíduo existe uma tendência atualizadora, uma tendência inerente ao organismo para crescer, desenvolver e atualizar suas potencialidades numa direção positiva e construtiva. A hipótese central da abordagem centrada na pessoa é a de que o indivíduo possui dentro de si mesmo vastos recursos para a autocompreensão e para alterar o seu autoconceito, suas atitudes básicas e seu comportamento autodirigido, e estes recursos podem ser liberados se um clima definido de atitudes psicológicas facilitadoras puder ser oferecido pelo terapeuta (ROGERS, 1991).

Justo (2002) explora a percepção de que o processo terapêutico torna-se mais eficiente se criado um clima psicológico, no qual o cliente pode superar suas dificuldades por si mesmo, compreendendo e tentando solucionar seus problemas.

Colaborando com esta ideia podemos citar a afirmação de Rogers [et al.] (1983), de que facilitar a expressão do sentimento, potencializar o cliente, deixá-lo livre para realizar suas escolhas, têm como resultado mais aprendizagem e criatividade do que um poder mantido sobre o mesmo.

Messias (2001), fala da teoria de Rogers sobre a personalidade humana, considerando que com seu desenvolvimento o indivíduo vai conseguindo organizar de forma coerente seu campo fenomenológico, caracterizado por todas as experiências vivenciadas pelo mesmo. O indivíduo vai diferenciando-se do resto do mundo. Assim, desenvolvendo gradualmente o seu “eu”, ou seja, seu *self*. O que acontece é que à medida que a criança vai crescendo e tomando consciência de si, ela também sente necessidade de consideração positiva, deste modo, sente a necessidade de ser amada.



O autor supracitado ainda relata que quando as suas experiências não são conflitantes com a sua necessidade de afeto, suas atitudes não colocam em risco este afeto das pessoas que a cercam e que para ela são importantes. Ela pode então, expressar seus sentimentos de maneira direta e sem distorções. Mas quando o contrário ocorre, e isso pode interferir nesta necessidade afetiva, distorções começam a se desenvolver na estrutura de *self* deste indivíduo. Esta discordância do que se sente e do que se manifesta é identificada como incongruência. Neste contexto, o terapeuta centrado na pessoa pode possibilitar o contato deste indivíduo com o seu campo fenomenológico e assim, com sua estrutura de *self*, fazendo-o reconhecer a si mesmo e tudo o que nele é manifesto.

Rogers (2014) propõe três condições para que se possa alcançar resultados positivos no processo terapêutico: congruência, aceitação incondicional e empatia. Segundo o autor, a mudança é facilitada quando o terapeuta age de forma natural, sem máscaras, expressando diante do cliente sentimentos e atitudes da maneira como fluem no momento, evidenciando sua autenticidade para com o mesmo. A partir do momento que o terapeuta aceita o cliente, apreciando sua totalidade de maneira incondicional, sem avaliá-lo, como a maioria das pessoas que nos cerca fariam, o cliente se sente mais confiante em comunicar suas experiências e sentimentos. A compreensão empática acontece quando o terapeuta é sensível ao que o cliente vivencia e manifesta naquele momento, mantendo sua percepção de acordo como tal a concebe.

A imagem da terapia centrada no cliente tornou-se associada ao método focalizado por Rogers durante os seus anos na Universidade de Chicago, conhecido como reflexo de sentimentos. No reflexo de sentimentos o terapeuta informa ao cliente os sentimentos que ele percebe nas entrelinhas de suas palavras. Mesmo o cliente não se referindo diretamente a estes sentimentos, eles estão presentes e são vivenciados por ele naquele momento. Ao transmitir estes sentimentos, o terapeuta demonstra ao cliente que o está compreendendo e que está o acompanhando em sua dinâmica de auto-exploração. (TAMBARA e FREIRE, 1999)

Rogers e Kinget (1977) afirmam que o reflexo de sentimentos tem por finalidade a intenção, o sentimento ou a atitude inerente às suas palavras, propondo-as ao cliente, sem as impor. Corroborando a isso Muchielli (1978) denota que é necessária uma grande presença de espírito do terapeuta para respeitar o tempo do cliente. Este tempo se refere ao ritmo do cliente, momento este que o cliente está pronto para captar o conteúdo que está sendo trabalhado.



De acordo com Holanda (2009) o reflexo de sentimentos desloca o centro da atenção do discurso, bem como dos objetos externos ao significado pessoal do falante, diante disso, ocorre a sua centralização nos sentimentos. O centro do problema é o sentimento associado a isto, é a perspectiva existencial deste, e é nisto que reside à finalidade desta intervenção. Isto vai ao encontro das ideias de Lerner (1974) que afirma que esta liberdade se encontra na ausência de pressões, decorrentes do reflexo de sentimentos, permitindo assim, que o cliente proceda até uma crítica cada vez mais objetiva de suas experiências.

O reflexo de sentimentos é um método ou um modo de comunicação na relação com o cliente. Implicando basicamente em transmitir a maneira como o terapeuta sente o mundo do cliente à medida que examina sem viés e sem medo os aspectos que a pessoa teme (ROGERS, 1991).

### **3. METODOLOGIA**

Este trabalho foi desenvolvido através do método de relato de experiência, por meio de atendimentos clínicos individuais, realizados no período de fevereiro a junho de 2017, na Clínica-Escola de Psicologia do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz, Cascavel - PR na disciplina de Estágio com referencial na Abordagem Centrada na Pessoa.

Foi solicitada permissão para gravação do áudio dos atendimentos, transcrição e utilização dessas transcrições em produção científica sob a condição de sigilo absoluto de quaisquer dados que possam fornecer meios de identificação, aos clientes atendidos legalmente capazes, através do Termo de Gratuidade e Uso de Imagem, enquanto que aos clientes legalmente incapazes, solicitada permissão tanto ao cliente, quanto ao seu responsável legal, onde nestes casos, a assinatura do Termo de Gratuidade e Uso de Imagem foi realizada pelo responsável legal do cliente.

### **4. ANÁLISES E DISCUSSÕES**

Alguns trechos de reflexos de sentimentos identificados em atendimentos no Estágio Supervisionado em Psicologia Clínica: Diagnóstico Psicológico, Teoria e Prática, podem demonstrar de forma prática o conteúdo abordado:

*Cliente: Eu acho que é pelo fato de que todas as vezes que eles me viram chorando eles falaram para eu parar de chorar.*

*Terapeuta: Não aceitam essa sua dor e nem compartilham dessa sua dor.*

*Parece que você se vê sozinha nesse sofrimento.*

*Cliente: Isso é, eu me vejo sozinha...*

No trecho acima citado, a cliente não havia falado que estava se sentindo incompreendida pela sua família e se sentindo sozinha nesse sofrimento, entretanto, a terapeuta percebe que este sentimento de solidão estava presente. É importante observar que a terapeuta comunicou esta percepção com a expressão “parece que”, como evidenciado por Tambara e Freire (1999) para indicar que ela está tentando compreender a cliente, mas que não tem certeza se sua percepção corresponde ao que ela está realmente sentindo.

*Cliente: Porque eles veem em mim que eu sou forte, você tá entendendo, desde muito cedo tipo assim eu tive essa responsabilidade de ficar forte para família e todas as coisas que acontecem entendeu, todas as coisas que acontecem é você S. é você. o meu pai morreu nas minhas mãos, eu como técnica de enfermagem e cuidadora de idoso eu cuidei do meu pai, meu pai foi para casa para morrer é uma coisa lógica o médico falou vai para casa para morrer, passou 35 dias e numa noite ele morreu e o que que eu fiz? Olha o que que eu fiz... chamei, porque eu ficava cuidando dele de noite e tinha minha cunhada que às vezes ia ajudar, a gente conversa, a gente divide um pouco esse sofrimento né, se precisava virar ele a gente vira ele a noite. Quando meu pai morreu eu falei pode chamar minha mãe e as outras pessoas, coisa que eu podia ter feito assim naquele impulso, chama todo mundo ele está morrendo, mas eu achava que se eles vissem o pai daquele jeito eles iriam sofrer ainda mais pela situação do fato de ele estar*

*morrendo. então eu me preocupo em deixar eles bem, mas não me preocupo em deixar eu bem.*

*Terapeuta: Eu percebo que você quer ser forte o tempo todo, você quer mostrar para os outros que você é forte, mas você em si não se percebe tão forte.*

*Cliente: Eu acho que eu não sou tão forte, entendeu...*

Para o terapeuta que necessita parecer talentoso é muito trabalhoso fazer reflexos de sentimentos, já que parece ser uma forma de diálogo simples demais, livre de qualquer atração intelectual. Contudo, esta simplicidade é apenas aparente, pois o reflexo de sentimentos reivindica do terapeuta uma demasiada sensibilidade empática e uma aceitação incondicional da ação do cliente. (TAMBARA e FREIRE, 1999)

*Cliente: É eu não tenho, e eu falo assim que no ano passado Deus abriu uma porta tão grande, maravilhosa, sabe assim eu que ganhava lá 1700 passei a ganhar 5700, sofri, que nem eu tava te falando, as madrugadas todas, mas daí eu fiz um trabalho de formiga, vou trabalhar e vou guardar para o ano que vem, aí meu marido trabalha, aí eu fico em casa, vou trabalhar meio período de aula, só meio período, mas não foi assim e isso me decepcionou. Aí a minha economia que eu tinha guardado para fazer o meu implante, para eu ficar em casa esse meio período que era com meu filho, que ele vai para escola meio período e eu ia trabalhar meio período, aí como eu tava muito tempo sem emprego eu gastei minha economia nesses seis meses e não gastei com aquilo que eu planejei para mim, eu falo que eu sofri para ir buscar esse dinheiro.*

*Terapeuta: Percebo que o que te decepciona é o fato no seu marido estar desempregado.*

*Cliente: Muito, porque eu vejo assim todo dia, eu não vejo o que eu faço com essa situação também, eu não sei lidar com isso, é o primeiro ano que ele fica realmente seis meses sem emprego e desempregado e são seis meses.*

*Terapeuta: E isso te incomoda.*

*Cliente: incomoda em tudo...*

Neste diálogo, a cliente não havia falado que estava se sentindo decepcionada e incomodada pelo fato de seu marido estar desempregado, no entanto, a terapeuta percebe que este sentimento de decepção estava presente naquele momento. Como ressaltam Tambara e Freire (1999) é notável comunicar esta percepção com a expressão “percebo que”, para indicar que se está tentando compreender a cliente.

*Cliente: eu não sei porque eu tenho esse frio, mas se eu começo a lembrar como ele morreu, como ele foi encontrado, como ele sentiu dor, eu acho que eu fico pensando que é a dor dele que ta ne mim.*

*Terapeuta: O fato de como ele morreu te angustia muito e te causa muita dor...*

A cliente não havia dito que estava se sentindo angustiada, entretanto, a terapeuta percebe que o sentimento de angústia estava presente. A terapeuta comunicou esta percepção demonstrando uma profunda sensibilidade empática e uma aceitação incondicional pelo movimento da cliente.

*Cliente: Aham entendeu, tentar buscar algum culpado, mas percebi que não é esse o caminho.*

*Terapeuta: Me parece, me corrija se eu estiver errada, que você também se sente culpada.*

*Cliente: Eu me sinto culpada.*

A terapeuta informa a cliente os sentimentos que ela percebe nas entrelinhas de suas palavras. A cliente não havia comunicado que estava se sentindo culpada pela morte do filho, no entanto, a terapeuta percebeu que o sentimento de culpa estava presente e que era vivenciado por ela naquele momento. É importante observar, como apontado por Tambara e Freire (1999) que o terapeuta deve comunicar esta percepção com a expressão “me parece, me corrija se eu estiver errada”, para indicar que está tentando compreender a cliente, mas que não tem certeza se sua percepção corresponde ao que ela está realmente sentindo.

Deste modo, o terapeuta centrado no cliente deve agir de forma a ser espelho do cliente, possibilitando que ele reconheça a si próprio e a seus sentimentos. É por meio de um ambiente emocionalmente seguro que o terapeuta permite que o cliente se reencontre com as vivências do seu campo fenomenológico sem barreiras, buscando assim a congruência. (MESSIAS, 2001)

É compreensível que no trecho abaixo a terapeuta busca compreender o que a cliente está sentindo diante de tal ocasião, expressando sua percepção em relação à relação e comunicação estabelecida:

*Cliente: Deus me livre, mesmo quando ele liga, “ah eu vou demorar”, ele a cada passo tá ligando, pra falar onde que ele tá e, sabe, se eu não durmo o pai dele também não vai dormir, se eu tomo remédio ele fica acordado. Agora que o pai dele tá trabalhando por conta, muitas vezes ele vai dar uma mão pro pai dele, daí eu fico mais animada.*

*Terapeuta: Você se sente mais tranquila quando ele está na companhia do pai ou na sua companhia, perto de vocês.*

*Cliente: É, se ele tá comigo ou com o pai dele daí eu não me preocupo.*

Por meio do reflexo de sentimentos, o terapeuta busca compreender o conteúdo que vai além das palavras do cliente, de modo a perceber a intenção e os sentimentos que podem estar presentes naquele momento, ampliando a visão que se tem do cliente. É por meio do reflexo de sentimentos que o terapeuta auxilia na tarefa de dar nomes ou traduzir sentimentos e sensações que o cliente traz no discurso de suas vivências. (COLOVINI, C. R. e BERTOLIN, R, S. s/d)



*Cliente: Daí eu gosto muito de sair, de beber, mas só que assim, a bebida não me faz bem, eu não to mais bebendo. Mas daí eu to tomando remédio, a médica aumentou a dose, eu tava muito ansiosa, ficando gorda sem parar. Aí eu não tô mais assim, beber pra mim tanto faz, eu não me dá mais aquele prazer que dava, daí eu não bebo, não to mais bebendo. Mas sair, de noite também, eu não to mais gostando de sair. Acho que eu cansei de ficar sozinha. Só que daí eu queria que você me ajudasse na parte de que, como eu to conhecendo uma outra pessoa né, eu vou ter que lidar de novo com esse negócio de namorar, aí eu não sei, eu acho que eu perdi o fio da meada. Eu tenho medo de magoar, de ferir, de machucar.*

*Terapeuta: Medo de não dar certo..*

Neste contexto a terapeuta utiliza-se do reflexo de sentimento para expor para a cliente a compreensão do que estava por detrás de seu discurso. Assim, por meio do reflexo de sentimentos o terapeuta busca compreender seu cliente em vez de tentar refletir e interpretar do que um determinado fato pode estar significando (MESSIAS, 2001).

Segundo Rogers (1992), o que o terapeuta tenta fazer por meio do reflexo de sentimentos é reconstruir o campo perceptivo do cliente e comunicar seu entendimento com habilidade e sensibilidade.

*Cliente: [...] Porque é tantas furadas já, que eu falei, ó parei com esse negócio aí. Só que sozinha é muito ruim sabe, eu to cansada. Tem horas que eu falo sozinha, porque assim, eu tenho os meus filhos né, mas assim, amigas, amigos, mas...*

*Terapeuta: Mas é diferente né, a relação.*

É perceptível a sensibilidade da terapeuta para compreender e comunicar à cliente que ela desejava relacionar-se com uma pessoa, mas que essa relação não era como para com os filhos ou

amigos. Não é possível sentir o mundo perceptual de uma outra pessoa sem valorizar a mesma e o seu mundo se não nos interessarmos realmente por ela. Não se trata de tentar compreendê-la a partir de uma opinião formada a seu respeito, mas aceitar sem julgamentos o outro, e propiciar a ele um ambiente em que possa se expressar e demonstrar seus sentimentos sem receio ou medo de ser julgado. Somente deste modo é que o terapeuta pode possibilitar este reencontro almejado pelo sujeito (Messias, 2001).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ênfase da terapia centrada na pessoa está na qualidade da relação entre o terapeuta e o cliente, e no papel do terapeuta em propiciar as condições necessárias para o desenvolvimento deste cliente. Nesta perspectiva, o reflexo de sentimento faz-se elemento indispensável para o estabelecimento desta relação, uma vez que permite ao terapeuta propor ao cliente, sem impor, o sentimento subjacente ao expresso na fala, resultando na reflexão do cliente em relação ao reflexo realizado.

## REFERÊNCIAS

COLOVINI, C. R. BERTOLIN, R, S. **Ludoterapia centrada na criança**. Rio Grande do Sul. S/d.. Disponível em:  
<[http://files.logus-rs.webnode.com/200000035-6011c62fdf/Artigo\\_Ludoterapia\\_CristianColovini.pdf](http://files.logus-rs.webnode.com/200000035-6011c62fdf/Artigo_Ludoterapia_CristianColovini.pdf)> Acesso em: 03 Jun. 2017.

HOLANDA, A. F. **A perspectiva de Carl Rogers acerca da resposta reflexa**. Disponível em:  
<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912009000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912009000100004)> Acesso em: 25 Set. 2017.

JUSTO, H. **Abordagem Centrada na Pessoa: consensos e dissensos**. Ed. Vetor. São Paulo, 2002.  
LERNER, M. **Introducción a la Psicoterapia de Rogers**. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión, 1974.

MESSIAS, J. C. C. **Psicoterapia Centrada na Pessoa e o Impacto do Conceito de Experienciação**. Campinas. 2001. Disponível em:  
<[http://gruposerbh.com.br/textos/dissertacoes\\_mestrado/dissertacao06.pdf](http://gruposerbh.com.br/textos/dissertacoes_mestrado/dissertacao06.pdf)> Acesso em 03 Jun. 2017.

MUCCHIELLI, R. **A Entrevista Não-Diretiva**. São Paulo: Martins Fontes, 1978.

ROGERS C, R. **Tornar-se Pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 1991.



ROGERS, C. R. **Terapia Centrada no Cliente**. Livraria Martins Fontes Editora Ltda. São Paulo, 1992.

ROGERS, C. R.; KINGET, G. M. **Psicoterapia e relações humanas**. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.

ROGERS, C., WOOD, J. K., O' HARA, M. M., FONSECA, A. H. L. **Em Busca de Vida: da terapia centrada no cliente à abordagem centrada na pessoa**. Ed. Summus Editorial. São Paulo, 1983.

ROGERS, C. R., **Tornar-se Pessoa**. 5ª Ed. Editora Wmf Martinsfontes. São Paulo, 2014.  
TAMBARA, N; FREIRE, E. **Um caminho sem volta**. Porto Alegre, 1999.