

AS DIFICULDADES DOS TERAPEUTAS (ESTAGIARIOS) INICIANTES NA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA (ACP)

ARENADO, Yaneisi.¹
KLEMANN, Karen.²
OLIVEIRA, Jessica.³
MALISZEWSKI, Regis.⁴

RESUMO

Tornar-se terapeuta seguindo os princípios da Abordagem Centrada na Pessoa parece constituir um desafio para os estagiários nas clínicas escolas, pois, centrar-se no cliente não é tido como uma tarefa fácil, já que o terapeuta precisará mergulhar profundamente no mundo do cliente para vê-lo e compreendê-lo como ele próprio se compreende. O objetivo deste artigo é conhecer quais são as dificuldades dos terapeutas iniciantes (estagiários) na ACP, através de revisões bibliográficas baseadas em livros e artigos para que sirvam como norte aos estagiários e terapeutas iniciantes. Na literatura muitos desafios foram encontrados pelos terapeutas iniciantes, entre eles, não conseguirem vivenciar verdadeiramente o mundo do cliente, a não-diretividade, pois, exige uma confiança inabalável na tendência atualizante, não conseguir vivenciar de forma genuína e autêntica os sentimentos e as atitudes, não ter uma capacidade empática e consideração positiva incondicional. Sem estas atitudes facilitadoras é impossível que aconteça um processo psicoterápico na ACP, na qual o próprio cliente é o seu melhor guia, e o terapeuta torna-se um facilitador nesse processo.

PALAVRAS-CHAVE: Terapeutas Iniciantes, Abordagem Centrada na Pessoa, Estágio Psicologia.

RESUMEM

Ser um terapeuta que sigue los principios de la Teoria Centrada en la Persona parece constituir un desafío para los estudiantes en las clínicas escuelas, pues, centrarse en el cliente no se considera una tarea fácil, ya que el terapeuta necesitará sumergirse profundamente en el mundo del cliente para verlo y comprenderlo como él mismo se comprende. El objetivo de este artículo es conocer cuáles son las dificultades de los terapeutas principiantes (pasantes) en la ACP, a través de revisiones bibliográficas encontradas en libros y artículos, sirviendo como una guía para los terapeutas iniciales. En la literatura muchos desafíos fueron encontrados por los terapeutas principiantes, entre ellos, no lograr vivenciar verdaderamente el mundo del cliente, la no directividad, pues, exige una confianza inquebrantable en la inclinación actualizante, no lograr vivenciar de forma genuina y autêntica los sentimientos y las actitudes, no tener una capacidad empática y consideración positiva incondicional. Sin estas actitudes facilitadoras es imposible que ocurra un proceso psicoterápico en la ACP, en la que el propio cliente es su mejor guía, y el terapeuta se convierte en un facilitador en ese processo.

PALAVRAS-CLAVES: Terapeutas Principiantes, Enfoque Centrado en la Persona, Rotación en Psicologia.

¹Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz, 8º período. cubabrasil@hotmail.com

²Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz, 8º Período. karenklemann@gmail.com.

³Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz, 8º Período. jessyca_nunes_@hotmail.com

⁴Mestre e Especialista em Psicologia Clínica, supervisor clínico na Abordagem Centrada na Pessoa do Centro Universitário Assis Gurgacz, orientador e docente do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz, regispsico@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

A abordagem centrada na pessoa é uma abordagem que se diferencia das outras, sobretudo por não dispor de técnicas, na qual o principal instrumento facilitador é o próprio terapeuta e quem guia o processo é cliente. Baseia-se segundo Rogers (1987) na confiança em todos os seres vivos, em que há uma tendência natural a um desenvolvimento mais completo e mais complexo. É nessa visão que a abordagem se apoia para tentar possibilitar condições ideais para que a pessoa possa buscar em si própria o seu caminho e respostas.

A relação estabelecida entre cliente e terapeuta é fundamental e deve ser totalmente diferenciada das outras relações que o cliente tem na sociedade em que ele vive. Sabe-se que em alguns casos a psicoterapia tem efeitos destrutivos sobre o indivíduo, no entanto algumas atitudes assumidas pelo terapeuta no processo psicoterápico, como: empatia, aceitação incondicional e congruência, são facilitadoras do seu crescimento.

Através deste artigo se busca compreender melhor quais são as dificuldades sentidas pelos profissionais de psicologia, mais especificamente aos terapeutas iniciantes em seus atendimentos psicoterapêuticos. Sabemos que a prática da teoria centrada na pessoa do Carl Rogers não pressupõe uma personalidade nem um talento especial ou superior, no entanto, são necessárias algumas atitudes já mencionadas como a empatia, aceitação incondicional e congruência.

Com este trabalho tentaremos identificar as dificuldades dos terapeutas iniciantes, os passos necessários para que o processo terapêutico seja bem-sucedido, buscar compreender melhor as atitudes do terapeuta iniciante e qual é a maneira mais adequada para uma melhor intervenção e realização dos seus objetivos em um atendimento clínico.

2. REFERENCIAL TEÓRICO OU FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Conforme Bowen (1987) a abordagem centrada na pessoa é uma filosofia de vida que define como a pessoa constrói seu mundo, é um jeito de ser que não necessariamente precisa ser igual a Rogers, no entanto, seu desafio é honrar os princípios da abordagem.

Para Rogers (1987) esta abordagem baseia-se na confiança em todos os seres vivos, em que há uma tendência natural a um desenvolvimento mais completo e mais complexo. Esta tendência



está em ação em todas as horas, somente a presença ou ausência nos diz se o organismo está vivo ou morte. Esta tendência pode ser desvirtuada ou frustrada, mas nunca destruída sem que se destrua o organismo.

Tambara e Freire (1999) complementam que essa tendência básica à auto-realização, auto-manutenção e aperfeiçoamento denominada posteriormente como tendência atualizante, é uma força interna de crescimento, de integração e de socialização que está sempre presente, mesmo quando suas atitudes e o seu comportamento tornam-se destrutivos ou anti-sociais. Os autores apontam que essa confiança na tendência do indivíduo para a maturidade e seu crescimento é fundamental, tendo em vista que quanto mais o terapeuta confia na capacidade do seu cliente para superar suas dificuldades, mais o cliente corresponde a essa confiança, liberando as forças internas de crescimento que até então tinham permanecido bloqueadas.

A prática de teoria centrada na pessoa do Carl Rogers não pressupõe uma personalidade nem um talento especial ou superior, no entanto, são necessários alguns atributos, como: a capacidade empática, a autenticidade, e uma concepção positiva e liberal do homem, além disso, é imprescindível que o terapeuta tenha uma maturidade social e uma compreensão de si (KINGET, 1977).

O autor supracitado discorre sobre estes aspectos. O primeiro refere-se à capacidade empática, que a define como a “capacidade de se colocar verdadeiramente no lugar do outro, de ver o mundo como ele o vê” (KINGET, 1977, p.104). É importante que o terapeuta se desfaça dos seus próprios conceitos, valores e sentimentos, já que de certa forma para que cresça seu poder de empatia, numa certa medida precisa reorganizar o sistema de seus interesses, necessidades e valores. Seu papel é refletir sobre a significação pessoal das palavras do cliente, bem mais que responder seu conteúdo intelectual (KINGET, 1977).

A compreensão empática é definida por Tambara e Freire (1999) como uma maneira de ser, o terapeuta não pode assumir uma postura crítica, pelo contrário, a atitude empática está intrinsecamente relacionada a uma postura de aceitação e não julgamento. No entanto, essa postura passa a ser muito difícil de por em prática pelos profissionais iniciantes, tendo em vista que em toda sua formação acadêmica sempre se enfatizou justamente o oposto, a atitude diagnóstica e avaliativa.

O segundo aspecto apontado por Kinget (1977, p.106) como necessário refere-se à autenticidade que o mesmo conceitua como um “estado de acordo que existe entre a experiência e sua representação na consciência do indivíduo ‘normal’, isto é que funciona adequadamente”. Na prática se o terapeuta não se comporta de maneira autêntica, será muito difícil de manter esse



comportamento diante das questões que se apresentem no processo terapêutico. E o terceiro é a concepção positiva e liberal do homem, “trata-se de modos de pensar e de reagir que se enraízam na personalidade a que tendem a expressar-se num estilo de vida” (KINGET, 1977, p.108).

Tambara e Freire (1999) concordam já que para que o processo terapêutico seja bem-sucedido o terapeuta precisa ser genuíno e autêntico, além disso, congruente na relação com o seu cliente. Se o terapeuta não estiver aberto à experiência de si mesmo, ele estará na defensiva, fazendo que ele se sinta ameaçado, e se estiver incongruente e tentar ser autêntico, ele só vai conseguir expressar ao cliente a percepção de sua experiência distorcida por suas defesas. Dessa forma, a congruência do terapeuta é um elemento essencial para a promoção da mudança terapêutica no cliente, pois quando o cliente se sente aceito incondicionalmente e compreendido empaticamente por um terapeuta congruente, então a mudança terapêutica ocorre.

Para Kinget (1977, p. 110) o quarto aspecto é a maturidade emocional, neste, aponta para alguns tópicos importantes a ser considerados, entre eles: “capacidade de participar do empreendimento de transformar certa pessoa sem se ter a tentação de moldar esta transformação segundo a sua própria imagem”; capacidade de “experimentar e de comunicar sentimentos autenticamente calorosos” sem que se transformem numa armadilha para ambos. Por vezes o cliente tende a implorar ao terapeuta para que tome as decisões da sua vida, que mude sua personalidade, seu destino, ora segundo o autor qualquer homem com exceção daquele que atingiu sua maturidade emocional aceitaria esta proposta, no entanto, se o terapeuta aceitar não será capaz de produzir resultados satisfatórios.

Para Rogers (1977) existem seis condições básicas para que ocorra o processo terapêutico, são elas: que duas pessoas estejam em contato psicológico; a primeira (cliente) esteja em incongruência; a segunda (terapeuta) esteja em congruência, em acordo interno, quer dizer que seja autêntico na relação; que o terapeuta experiente sentimentos de experiência positiva incondicional pelo cliente; compreensão empática; e que o cliente perceba mesmo que seja numa proporção mínima a compreensão positiva incondicional e a compreensão empática por parte do terapeuta.

Observamos que as atitudes facilitadoras de compreensão empática, consideração positiva incondicional e congruência se expressam e se tornam presentes na relação terapêutica através da comunicação entre ambos. A comunicação verbal do terapeuta visa alguns objetivos entre eles: facilitar o movimento de auto exploração do cliente; propiciar ao cliente o sentimento de que está sendo compreendido; e verificar se a compreensão do terapeuta está sendo verdadeiramente empática (TAMBARA e FREIRE, 1999).



Miranda e Miranda (1989) mencionam que algumas pesquisas foram feitas pelos próprios psicoterapeutas para avaliar o trabalho que estava sendo feito por eles. Os autores destacam uma pesquisa feita por Carl Rogers entre 1962-1967, concluindo que, em muitos casos a psicoterapia tem efeitos destrutivos sobre o indivíduo, e que seu crescimento independe das técnicas e abordagens, no entanto depende de algumas atitudes assumidas pelo terapeuta no processo psicoterápico, como: empatia, aceitação incondicional e respeito, congruência, confrontação, imediaticidade, concreticidade.

Os autores supracitados concordam com as definições já dadas para a empatia, aceitação e congruência. Mas eles trazem conceitos novos como a confrontação que é a capacidade de perceber e comunicar as incoerências em seu comportamento. A imediaticidade capacidade de trabalhar os sentimentos imediatos que um experimenta pelo outro na relação. E a concreticidade é capacidade de decodificar a experiência do outro para que a possa compreender melhor. As três primeiras caracterizam a fase inicial e as três últimas a fase final do processo.

Tambara e Freire (1999) apontam para alguns tipos de comunicação utilizados pelo terapeuta na abordagem centrada na pessoa, entre elas: a reiteração, quer dizer que o terapeuta não acrescenta nenhum elemento verbal novo, ele reproduz algumas palavras significativas que foram ditas anteriormente pelo cliente. Destaca que este tipo de comunicação ativa forças de autonomia e crescimento por parte do cliente, além de promover uma aproximação maior entre terapeuta e cliente facilitando a formação de uma relação de segurança e tranquilidade, com sentimentos de não se sentir observado, analisado ou julgado.

Outra forma de comunicação é o reflexo de sentimentos, o terapeuta comunica os sentimentos que ele percebe nas "entrelinhas" nas falas do seu cliente. Desta forma o terapeuta mostra sua compreensão com o que está se passando com seu cliente. A elucidação é outra forma de comunicação, na mesma o terapeuta comunicará o que ele está compreendendo dos significados ou sentimentos que ainda não foram simbolizados pelo cliente. Por este motivo, ela pode ser vista como ameaçadora por parte do mesmo, desta maneira é importante que o terapeuta sempre comunique o conteúdo de uma elucidação de um modo não definitivo, utilizando-se de expressões como "não sei se lhe entendi bem...", "não estou bem certo de estar lhe entendendo...", devemos ressaltar que não possui um caráter "psicodinâmico" ou interpretativo, pois não se baseia em conceitos teóricos externos à experiência do cliente (TAMBARA e FREIRE, 1999).

Boris (2008) faz algumas considerações a serem pensadas no fracasso do terapeuta no processo, entre elas: com frequência o terapeuta iniciante adota uma posição de insegurança como



reação ao pouco conhecimento teórico e técnico; a não realização do seu processo psicoterápico pessoal constitui um agravante; seu descompromisso com o cliente; e a carência de auto suporte interno leva a utilização de técnicas. Ainda menciona que é frequente que o cliente idealize a figura do terapeuta, que associada a uma auto idealização por parte do terapeuta pode levar ao mesmo ter uma postura onipotente e inacessível ou uma postura impotente e insignificante.

A primeira postura pode ser vista pela arrogância, que o faz o detentor do saber, aquele que consegue atender qualquer exigência do cliente como objetivo de ser admirado ou reconhecido. Na segunda o terapeuta não consegue intervir, propor ou revelar as questões do cliente, muito embora pareça atencioso e compreensivo. Desta forma em ambas as posturas o terapeuta procura suporte externo em técnicas esquecendo que o principal instrumento de trabalho é ele próprio (BORIS, 2008).

Por último os autores Tambara e Freire (1999) fazem menção ao desvelamento como outra forma de comunicação, no qual terapeuta não só está compreendendo o significado da experiência do cliente, mas está vivendo junto com ele esta experiência, provocando uma aproximação entre eles. O desvelamento caracteriza-se basicamente pelo estupor de que tudo fica subitamente claro havendo uma forma de visibilidade onde o organismo é atualizado e o cliente tem a possibilidade da certeza e da congruência.

Após a análise das formas de se comunicar, é interessante considerar que para muitos terapeutas na hora dos atendimentos, uma das dificuldades apresentadas é fazer reiteraões e reflexos de sentimentos, já que essas duas formas de comunicação aparentam ser simples, e desprovidas de qualquer forma intelectual. Entretanto, esta simplicidade apresentada é apenas aparente, pois, as duas formas de comunicação exigem uma profunda sensibilidade empática e uma aceitação incondicional do cliente, que são atitudes muito difíceis de serem vivenciadas na prática principalmente para terapeutas que estão na fase iniciais de seus atendimentos (TAMBARA e FREIRE, 1999).

A relação terapêutica entre cliente e terapeuta deve ser totalmente diferenciada das outras relações em que o cliente tenha na sociedade em que ele vive, pois o cliente tem que ter a oportunidade de ser e de se expressar livremente, como também tudo o que ele expressa deve ser reconhecido e aceito pelo terapeuta. Sendo que o terapeuta tem que deixar de lado seus valores morais e julgamentos, e deve reconhecer e aceitar seu cliente numa totalidade absoluta, sem elogios e sem críticas, apenas aceitando o que o seu cliente lhe traga (TAMBARA e FREIRE, 1999).

Ainda referindo-se ao assunto os autores supracitados, acrescentam que o terapeuta deverá estimular o cliente a se expressar livremente em seus sentimentos, utilizando aquele momento da terapia como ele quiser, e com isso o cliente poderá ser autêntico não precisando usar de suas defesas psicológicas habituais, pois, ali ele não encontrará nem censuras nem elogios por parte de seu terapeuta. Com isso o cliente passara a reconhecer os aspectos mais ocultos e aceitar estes de forma que ele consiga achar impulso e características extremamente maduras e positivas dentro de si. A descoberta de que essas forças dinâmicas positivas eram liberadas através do clima aceitador e permissivo da relação terapêutica passou a ser fundamental da terapia centrada no cliente (TAMBARA e FREIRE, 1999).

Os terapeutas iniciantes às vezes estão tão preocupados no que vão dizer que possuem certa dificuldade em ouvir e absorver o que está realmente se passando com o cliente e se o psicoterapeuta deve estar plenamente presente no processo psicoterápico, aí deve estar incluída a sua racionalidade, sem excluir as vivências emocionais e intuitivas propiciadas por um enfoque de psicoterapia que se propõe a lidar com indivíduos plenos sem dicotomias e com seu sofrimento psíquico (BORIS, 2008).

Muitos terapeutas cometem um erro bem frequente, que são as atitudes tutelares, nela o terapeuta oferece os seus próprios recursos acreditando que, dessa forma, está ajudando-o, ou seja, o terapeuta não confia na capacidade de mudança do seu cliente e tenta ajudá-lo dando-lhe explicações e esclarecimentos de uma determinada situação, desta forma tentará consolá-lo, encorajá-lo, apoiá-lo e estimulá-lo. Com isso, o terapeuta está agindo de forma tutelar e ao invés de estar auxiliando na liberação dos recursos internos do seu cliente, ele está impedindo ou dificultando essa liberação. Podemos dizer que ser terapeuta é ser uma pessoa diferente de um pai, amigo, médico ou professor. Eles não estão ali para fazer a mesma coisa que os outros fazem, ele é o grande diferencial, pois, acima de tudo está ali para confiar nas forças de autonomia e crescimento do cliente. Ao invés de oferecer respostas, soluções, um ombro amigo para se apoiar e consolo, o terapeuta oferece a sua confiança incondicional na capacidade do cliente de crescer com autonomia (TAMBARA e FREIRE, 1999).

Para Alves (1999) o psicoterapeuta iniciante passa por quatro fases. A primeira é uma fase de angústia já que se sente ansioso e impotente frente à queixa do cliente, confusão e sensação de não conseguir ajudar, e esperança de que diminua na supervisão essa confusão.

Boris (2008) complementa, para o autor, é importante valorizar as orientações do terapeuta supervisor durante a graduação, pois quando se termina a graduação a maioria dos psicoterapeutas



deixam de acreditar que estas orientações sejam um recurso valioso e imprescindível em sua trajetória, e a formação de um psicoterapeuta é contínua, persistindo ao longo de sua vida, as diversas opções que ele experiências e vivencia durante toda essa trajetória são validas.

A segunda fase segundo Alves (1999) é uma construção da compreensão do terapeuta, caracterizada por sentimentos de alívio e bem estar por estar compreendendo o cliente, reflexões e percepção de ter que respeitar o ritmo do cliente, e que seu papel é de facilitador do processo.

Centrar-se no cliente não é tido como uma tarefa fácil, ainda mais para iniciantes nessa abordagem, pois o terapeuta terá que mergulhar profundamente no mundo do cliente para poder vê-lo como ele próprio se vê e compreendê-lo como ele próprio se compreende. Ou seja, o terapeuta irá se centrar nela, de uma forma onde ele deixará todas as suas crenças de lado, e olhará com os olhos do próprio cliente, se colocando numa postura de observador externo. E só a partir daí podemos dizer que o terapeuta estará numa postura centrada no seu cliente (TAMBARA e FREIRE, 1999).

A terceira fase apontada por Alves (1999) é que o terapeuta tem a sensação que o processo retrocede diante das faltas do cliente, já que fica a sensação de medo e tristeza de que o mesmo desista do processo, com receio de não se sentir capacitado para ajudar o cliente.

Boris (2008) diz que as vezes existe um descompromisso com a pessoa do cliente, e que o psicoterapeuta iniciante se volta mais aos seus interesses ou a seu vínculo com a tarefa ou com a instituição. Não se preocupa com a forma em que está trabalhando, mais em cumprir com o seu horário e as obrigações institucionais que deve executar. Pode se perceber diante de uma vazío angustiante, já que ao mesmo tempo que se percebe limitado a respeito do manejo adequado do referencial teórico-técnico que fundamenta a sua prática, é inexperiente em vivências pessoais e profissionais que possam lhe proporcionar maior confiança em si mesmo.

A quarta fase segundo Alves (1999) é caracterizada pela separação, nesta o terapeuta consegue diferenciar seus sentimentos próprios e do cliente, vivencia alegrias por verificar melhoras no crescimento do mesmo e dele próprio também, e tristeza pelo fim do processo.

De acordo com Rogers (1992) um dos primeiros movimentos do processo terapêutico é que a principio o cliente tenta falar dos seus problemas e sintomas a maior parte do tempo, no entanto à medida que a terapia avança, é substituída por declarações que envolvem insights, demonstrando compreensão do seu comportamento passado e presente. Mais tarde torna-se frequente as discussões por parte do cliente de novas ações que se mostram de acordo com o novo entendimento e reflexões da situação. Outra questão a ser observada é que muito embora no início da terapia o cliente



expresse principalmente sentimentos negativos, parecem ocorrer mudanças numa direção positiva no processo.

Com os referenciais teóricos percebemos que quando há uma relação não diretiva, o cliente consegue se sentir mais a vontade para expressar seus sentimentos e ter uma total liberdade para avançar no seu próprio ritmo, e com isso ocorrem forças do crescimento do cliente, ou seja quanto menos o terapeuta guiar seu cliente maior será a rapidez e a intensidade com que ele trará para o processo terapêutico as questões realmente cruciais da sua existência. Com isso Rogers chegou à conclusão que o próprio cliente é o seu melhor guia para o seu processo terapêutico, pois, ele é o único que consegue reconhecer e trazer questões que são realmente importantes para sua terapia, e com a orientação do terapeuta poderia haver um completo bloqueio e a auto inibição do cliente em questão a sua auto expressão (TAMBARA e FREIRE, 1999).

O quinto atributo necessário na prática da teoria centrada na pessoa do Carl Rogers segundo Kinget (1977) é a compreensão de si, esta não é tão imperativa para os terapeutas rogerianos que aqueles terapeutas que direcionam o processo, pelo fato que os primeiros se esforçam em agir no contexto do cliente, e, portanto espera-se que os riscos de erros sejam menores, do que se agisse a partir de seu próprio contexto, em outras palavras eles são menores enquanto o processo se baseia a partir da experiência do cliente.

Segundo Boris (2008), é sempre bom que o terapeuta sinta, não somente enquanto terapeuta iniciante, mas também quando mais experiente, a sensação de estar como cliente. Espera-se que desta experiência o futuro terapeuta se depare com a complexidade de suas motivações, sintomas e fantasias. Pois, para o terapeuta, não há melhor introdução à variedade do sofrimento humano do que a descoberta de que, em algum canto de seus pensamentos, ele pode encontrar palavras, lembranças, razões, visões e pensamentos parecidos com aqueles que afetam, agitam ou mesmo enlouquecem seus clientes.

Tambara e Freire (1999) colocam que o terapeuta precisa vivenciar de forma genuína e autêntica estes sentimentos e as atitudes em relação ao cliente, senão seus esforços serão inúteis, sendo essa mais uma dificuldade encontrada entre eles. Tendo em vista que essa relação entre terapeuta e cliente é completamente diferente de qualquer relacionamento que o cliente possa ter fora do âmbito terapêutico, pelo fato de ser uma relação não diretiva e completamente centrada no seu cliente, ela se constitui numa relação interpessoal única.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica baseada em livros e artigos, tendo como foco de pesquisa textos que contivessem materiais relativos tanto às dificuldades de terapeutas iniciantes e/ou estagiários, bem como dos princípios fundamentais para o desenvolvimento da prática psicoterápica. Buscou-se tanto autores clássicos como leituras mais atuais para tal construção.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Alguns resultados foram obtidos a partir desta pesquisa bibliográfica de grande significância para o nosso entendimento como terapeutas iniciantes na clínica na Abordagem Centrada na Pessoa, entre elas que, com frequência, o terapeuta iniciante adota uma posição de insegurança como reação ao pouco conhecimento teórico e técnico; a carência desse conhecimento leva a utilização de um “tecnicismos” (opondo-se a atitudes facilitadoras propostas); é de extrema importância a realização do processo psicoterápico pessoal; é fundamental acreditar na tendência atualizante; são necessárias que ocorram as seis condições básicas no processo terapêutico, são elas (ROGERS, 1977)

- Que duas pessoas estejam em contato psicológico;
- A primeira (cliente) esteja em incongruência;
- A segunda (terapeuta) esteja em congruência, em acordo interno, quer dizer que seja autêntico na relação;
- Que o terapeuta experiente sentimentos de experiência positiva incondicional pelo cliente;
- Compreensão empática;
- E que o cliente perceba mesmo que seja numa proporção mínima a compreensão positiva incondicional e a compreensão empática por parte do terapeuta.

Também na pesquisa percebemos da importância da comunicação na relação terapeuta, que mediante a reiteração, reflexo de sentimentos, elucidação, e o desvelamento, permitimos que o cliente se auto explore, e ocorrerão mudanças na personalidade e comportamento do mesmo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o estudo a cima, podemos considerar que os terapeutas iniciantes acabam por ter algumas dificuldades durante o processo terapêutico referente aos seguintes aspectos: centrar em seu cliente, ter uma atitude empática, ser genuíno na relação e confiar na tendência atualizante, tendo em vista, que é fundamental para a maturidade e crescimento. Quanto mais o terapeuta confiar, e o cliente sentir-se compreendido, mais fácil superará as dificuldades.

O terapeuta precisa estar sensível e receptivo aos sentimentos e ao processo de experiência não só do cliente como também aos seus próprios. E é de suma importância que ele também tenha um aprendizado e muita disciplina, para que seja capaz de utilizar sua sensibilidade e intuição de maneira adequada na relação terapêutica, por isso é fundamental que o terapeuta realize seu processo psicoterápico pessoal.

O terapeuta também precisa estar aberto à verdade do outro e estar preparado para possíveis modificações na relação. Com isso podemos concluir que se fazem necessários, explorar as diferentes formas de comunicação possíveis no setting terapêutico, dentre as verbais e não verbais, assim como as implicações terapêuticas e éticas dos modelos de comunicação terapeuta-cliente adotados pelos psicoterapeutas em sua prática.

Um item importante a ser considerado é que, na prática do terapeuta iniciante, a não diretividade torna-se um desafio, pois exige do terapeuta uma confiança máxima na tendência atualizante. Se o terapeuta não confiar nessa tendência ele irá controlar, orientar e dirigir o processo terapêutico, e o cliente acaba que se afastando do terapeuta e do seu movimento de auto exploração.

Na prática da teoria centrada na pessoa são necessárias algumas atitudes facilitadoras, como a capacidade empática, a congruência e a consideração positiva incondicional. Quer dizer, que quanto mais o terapeuta for ele mesmo, há maior probabilidade que o cliente mude e cresça de um modo construtivo. Quanto mais o terapeuta o aceite do jeito que ele é, sem julgamentos e o cliente sinta esta aceitação facilitará que o cliente expresse seus sentimentos sem medo de ser julgado. E quanto mais o terapeuta captar com precisão aquilo que de fato o cliente está sentindo e é capaz de entrar no mundo interno do mesmo, ocorrerão mudanças na personalidade e comportamento do cliente.

REFERÊNCIAS

ALVES, V. L. P. **Os passos de um psicoterapeuta iniciante**. Trabalho apresentado no III Fórum Brasileiro da A.C.P. realizado entre os dias 10 a 16 de outubro de 1999, em Ouro Preto, Minas Gerais. Disponível em <<https://apacp.org.br/diversos/artigos/os-passos-de-um-psicoterapeuta-iniciante/>>. Acesso 22set.2017.

BORIS, G. D. J. B. **Versões de sentido: um instrumento fenomenológico – existencial para a supervisão de psicoterapeutas iniciantes**. *Psicol. clin.* vol.20 no.1 Rio de Janeiro 2008. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652008000100011>. Acesso 22 set.2017.

BORIS, G. D. J. B. **O caso Vera: análise fenomenológico-existencial de uma experiência “fracassada” ou dos dilemas e dos impasses dos psicoterapeutas iniciantes**, 2008. Disponível em <<http://www.revispsi.uerj.br/v8n2/artigos/pdf/v8n2a17.pdf>>. Acesso 25 set.2017.

MIRANDA, C. F; MIRANDA, M. L. **Construindo a relação de ajuda**. 2 ed, Editora Crescer, 1989.

ROGERS, C. R; KINGET, G. M. **Psicoterapia e relações humanas**. Editora interlivros, 2º ed. Belo Horizonte, 1977.

ROGERS, C. R. **Um Jeito de Ser**. Cap. 3: Os fundamentos de uma abordagem centrada no cliente, p. 37-51. Editora Epu, São Paulo, 1987.

ROGERS, C. R. **Terapia Centrada No Cliente**. Editora Martins Fontes, 1ºed, São Paulo, 1992.

BOWEN, M. C. V. B. **Espiritualidade e abordagem centrada na pessoa: interconexão no universo e psicoterapia**. In: SANTOS, A. M. d. S; ROGERS, C; BOWEN, M. C. V-B. Quando Fala o Coração: a essência da psicoterapia centrada na pessoa. Tradução de Antonio Monteiro dos Santos, p. 86-121. Editora Artes Medicas Sul Ltda. Porto Alegre, 1987.

TAMBARA, N; FREIRE, E. **Terapia Centrada no Cliente, teoria e prática: Um Caminho Sem Volta**. Editora: Delphos, 1ºed. Porto Alegre, 1999.