



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE

CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

VALDEZ NASCIMENTO DE BRITO

**DA RIGIDEZ À FLUIDEZ: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM ATENDIMENTO  
PSICOTERÁPICO**

CAMPINA GRANDE

2017

VALDEZ NASCIMENTO DE BRITO

**DA RIGIDEZ À FLUIDEZ: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM ATENDIMENTO  
PSICOTERÁPICO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande como requisito à obtenção do título de bacharel em psicologia sob a orientação da prof(a). Dra. Virgínia Teles Carneiro.

CAMPINA GRANDE

2017

B862d

Brito, Valdez Nascimento de.

Da rigidez à fluidez: relato de experiência de um atendimento psicoterápico / Valdez Nascimento de Brito. – Campina Grande, PB: O autor, 2017.

25 f.:il: Color. 21 x 27,9 cm.

Orientador: Virginia Teles Carneiro, Dra.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Campina Grande, 2017.

BSTBS/CCBS/UFCG

CDU 159.964.2 (813.3)



UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
CAMPINA GRANDE

CURSO DE PSICOLOGIA

ATA DA DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (2016.2)

Às 17 horas do dia 30 de Março de 2017, reuniu-se no(a) sala 12 do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Federal de Campina Grande, a Comissão Julgadora do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado Da rigidez à fluidez: relato de experiência de um atendimento psicoterápico da(o) aluna(o) Valdeiz Nascimento de Brito, composta pelos professores Virgínia Teks Carneiro (Orientador), Regina Rígia Wardenlei de Aguiar, Flávio Rícius Almeida Lima, para a sessão de defesa pública do citado trabalho, requisito para a obtenção do Grau de Graduação do curso de Psicologia. Abrindo a sessão o(a) orientador(a), após dar a conhecer aos presentes o teor das Normas Regulamentares do Trabalho de Conclusão de Curso, passou a palavra ao discente para apresentação de seu trabalho. Seguiu-se a arguição pelos membros da Comissão Julgadora e respectiva defesa do graduado. Nesta ocasião NÃO FORAM (foram/não foram) solicitadas correções no texto escrito. Logo após, a Comissão se reuniu, sem a presença do aluno e do público, para julgamento e expedição do resultado final. A(o) aluna(o) foi considerada(o) APTO, por unanimidade, pelos membros da Comissão Julgadora, tendo sido atribuído a nota 10,0 ao seu TCC. O resultado foi então comunicado publicamente a(o) aluna(o) pela(o) Presidente da Comissão. Nada mais havendo a tratar, a(o) Presidente da Comissão Julgadora deu por encerrado o julgamento que tem por conteúdo o teor desta Ata que, após lida e em conformidade com as exigências da defesa, será assinada por todos os membros da Comissão para fins de produção de seus efeitos legais.

Campina Grande, 30 de Março de 201 7.

Virgínia Teks Carneiro  
Orientador(a)

Regina Rígia W. de Aguiar  
Examinador(a)

Flávio Rícius Almeida Lima  
Examinador(a)

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Deus autor de toda vida, pelo sustento e graça dispensados a mim e que me fizeram chegar ao fim dessa graduação.

A toda minha família, pela parceria, amizade e paciência durante todo esse percurso.

A profa. Dra. Virgínia Teles Carneiro, por aceitar a orientação deste trabalho, pelo incentivo e cobrança sem os quais não seria possível a conclusão dessa etapa.

Por fim, a todos os meus amigos que direta ou indiretamente contribuíram durante esse processo.

*A apreciação dos outros não me serve de guia. Apenas uma pessoa pode saber que eu procedo com honestidade, com aplicação, com franqueza e com rigor, ou se o que faço é falso, defensivo e fútil. E essa pessoa sou eu mesmo.*

Carl R. Rogers.

## SUMÁRIO

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	
<b>1 RESUMO</b> .....	
<b>2 ABSTRACT</b> .....	
<b>3 INTRODUÇÃO</b> .....	9
<b>4 A CLIENTE</b> .....	10
<b>5 O PROCESSO</b> .....	11
<b>5.1 PRIMEIRA FASE: DESCRIÇÃO</b> .....	13
<b>5.2 – SEGUNDA FASE: ANÁLISE</b> .....	15
<b>5.3 TERCEIRA FASE: AVALIAÇÃO</b> .....	18
<b>5.4 QUARTA FASE: INTEGRAÇÃO</b> .....	21
<b>6 A CAMINHO DE UM DESFECHO</b> .....	23
<b>7 ALGUMAS CONSIDERAÇÕES</b> .....	25
<b>8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	26

## 1 RESUMO

A prática da psicoterapia não diretiva por vezes é mal compreendida em sua atuação. Por diversas razões, entende-se erroneamente que o processo psicoterápico acontece de forma aleatória ou sem ordenamento. Contrariando o pensamento de muitos, Carl Rogers, fundador da Abordagem Centrada na Pessoa, mostra que em sua prática não diretiva o processo terapêutico ocorre seguindo algumas fases que apesar de fundirem entre si são perceptíveis em diferentes graus ao longo desse processo. O presente trabalho é um relato de experiência de um terapeuta iniciante a partir do recorte de um caso real, tomando como base a teoria rogeriana. Utilizando a descrição do conteúdo produzido pela cliente durante as sessões de psicoterapia, fazem-se reflexões e apontamentos, trazendo trechos de atendimentos que servirão de base para indicar um novo modo de percepção da cliente em relação a si mesma, apontando, assim, para um desfecho positivo desse processo terapêutico.

**Palavras-chave:** Abordagem Centrada na Pessoa, Relato de experiência, Psicoterapia.

## 2 ABSTRACT

The practice of non-directive psychotherapy is sometimes misunderstood in its performance. For many reasons, it is wrongly understood that the psychotherapeutic process happens in a random manner or without order. Contrary to the thinking of many, Carl Rogers, founder of the Person-Centered Approach, shows that in his practice it is not directive or the therapeutic process occurs following some phases that despite the background are between each other are perceived in different degrees of the process. The present work is an account of the experience of a therapist starting from a cut of a real case, based on a theory rogeriana. Using the description of the content produced by the client during the sessions of psychotherapy, the concepts of reflection and notes, the elaboration of the service excerpts that serve as the basis for indicating a new way of perception of the client in relation to itself, For a positive outcome of the therapeutic process.

**Keywords:** Person-Centered Approach, Experience Report, Psychotherapy.



### 3 INTRODUÇÃO

Frequentemente quando nos lançamos em um novo projeto, até o momento em que vemos algum tipo de resultado é comum nos questionamos sobre sua eficácia ou sobre nossa capacidade de levá-lo adiante. Independentemente de nossas habilidades ou do tipo de projeto a que nos propomos, seja na esfera pessoal, profissional ou em qualquer outra área, em algum momento nos depararemos com essas questões e com o temor de não conseguirmos dar conta desse “novo” por mais que nós o tenhamos buscamos.

No meu caso, como terapeuta iniciante, me deparei com esse sentimento de incapacidade em relação ao novo. Embora soubesse que esse sentimento é natural frente a algo do qual não podemos ter controle, o medo de não dar conta do material que o cliente pudesse trazer até mim, ou de não saber lidar com o silêncio típico da formulação de questões em alguns atendimentos, a sensação de não saber qual o momento certo de intervir, ou se realmente saberia dar um resposta condizente com a abordagem escolhida por mim, fizeram com que buscasse na literatura algo que pudesse dar esse apoio e certa segurança no desafio de tornar-me terapeuta.

Rogers e Kinget (1977) trazem que uma das formas de tornar familiar a prática da psicoterapia, é o estudo de casos concretos e autênticos, na busca de perceber seu desenvolvimento e características. De acordo com Rogers (1977), o processo psicoterápico não acontece aleatoriamente, mas segue passos ordenados que apesar de se fundirem entre si, suas características são perceptíveis em diferentes graus.

Para exemplificar essas fases, Rogers e Kinget (1977) apresentam o caso da Srta. Vib. Através das gravações e transcrição das entrevistas foi possível submeter esse caso a vários tipos de análise, como a percepção das diversas etapas do processo terapêutico, que é o nosso foco neste trabalho, e as características da interação terapeuta-cliente. É importante lembrar que não se trata de uma técnica a ser aplicada na tentativa de uma psicoterapia eficaz, mas um processo natural diante do qual é possível distinguir suas linhas fundamentais, um verdadeiro achado no que se referiu ao fato de me aproximar da prática em psicoterapia além de me dar o norte necessário para apaziguar minhas inquietações referentes a esse novo que me propus.

Tendo como base essa fundamentação, relato um caso real a partir das minhas percepções acerca desse caráter ordenado do processo terapêutico. Apresento através dessas percepções as várias fases do processo e, sobretudo, o potencial existente no cliente, característica essencial da terapêutica rogeriana, mostrando assim que tendo o cliente como foco da terapia, esse processo pode se estabelecer alcançando bons resultados ainda que o terapeuta seja iniciante.

#### **4 A CLIENTE**

O caso que apresentaremos aqui sob o pseudônimo de Violeta ocorreu no Serviço Escola de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande, durante o estágio específico com base na Abordagem Centrada na Pessoa. Oportunidade peculiar pelo fato de ter sido um caso com um desfecho positivo no curto espaço de tempo do estágio. Trata-se de uma mulher de 42 anos, filha única, de origem humilde, que buscou o serviço após ter tido uma crise de ansiedade enquanto acompanhava uma de suas vizinhas que estava grávida até a maternidade. Por complicações da gravidez, essa pessoa perdeu o bebê e este foi o fato desencadeador da já citada crise. Quando ouvida pela psicóloga da instituição, essa lhe disse que achava pertinente que buscasse um acompanhamento psicológico, indicando, então, o Serviço Escola da UFCG.

No caso trazido por Rogers e Kinget (1977), o pseudônimo “Vib” dizia respeito aos protocolos de pesquisa da qual a cliente fazia parte. No caso de nossa cliente, buscamos algo que pudesse remeter a sua história e seu progresso durante o processo de psicoterapia. Optamos então pelo nome Violeta, por se tratar uma flor bonita de cor vibrante que se adapta a vários ambientes. É originária da África, conhecida juntamente com outras plantas com características semelhantes, como planta do mato, pois brota naturalmente entre musgos, rochas e detritos vegetais, metáfora que ilustra bem o nosso caso, pois em meio às adversidades impostas por sua história, nossa cliente brota em direção a uma vida nova e vibrante.

Nosso primeiro contato aconteceu na triagem do Serviço Escola. Durante a entrevista ela se mostrou angustiada e em vários momentos chorou. Ainda assim, Violeta disse que tinha buscado ajuda no Serviço não por vontade própria, mas pela insistência de algumas pessoas próximas e pela indicação da psicóloga da já citada instituição onde teve a crise de ansiedade, no entanto acreditava que não precisava de acompanhamento psicológico.

Em sua queixa inicial disse que deixou de cuidar de si para se dedicar aos cuidados de familiares doentes e que após a morte de sua mãe teve vários atritos com o pai, falou ainda que uma vez tentou suicídio, mas foi impedida por uma amiga. Contou também que ha cerca de dois anos foi diagnosticada com câncer, tendo que fazer cirurgia para retirada do útero, e que pensava agora ser tarde pra investir em si mesma. Relatou que por vezes trancava todas as portas e janelas de sua casa na tentativa de fingir não estar, e que nessas ocasiões sentia prazer apenas em comer, sintomas típicos depressivos, mas que ela julgava apenas como dias em que não gostaria de falar com ninguém.

## 5 O PROCESSO

A terapêutica rogeriana ainda hoje tem caráter revolucionário. A aposta na capacidade do cliente direcionar o tratamento que lhe é oferecido é motivo de questionamento entre pensadores de outras abordagens nos dias atuais tanto quanto foi há 70 anos quando publicou o artigo "Aspectos significativos da terapia centrada no cliente" que já apontava para o que hoje é o ponto central de sua terapia. De acordo com Rogers (1946) apud Tambara, et al, (1999, p.46),

Basicamente, a razão para a previsibilidade do processo terapêutico está na descoberta - e uso esta palavra intencionalmente - de que no interior do cliente residem forças construtivas cujo poder e uniformidade não têm sido reconhecidos inteiramente, como também têm sido bastante subestimados. É a nítida disciplinada confiança do terapeuta nessas forças internas do cliente que parece explicar a ordenação do processo terapêutico, bem como sua consistência de um cliente para outro.

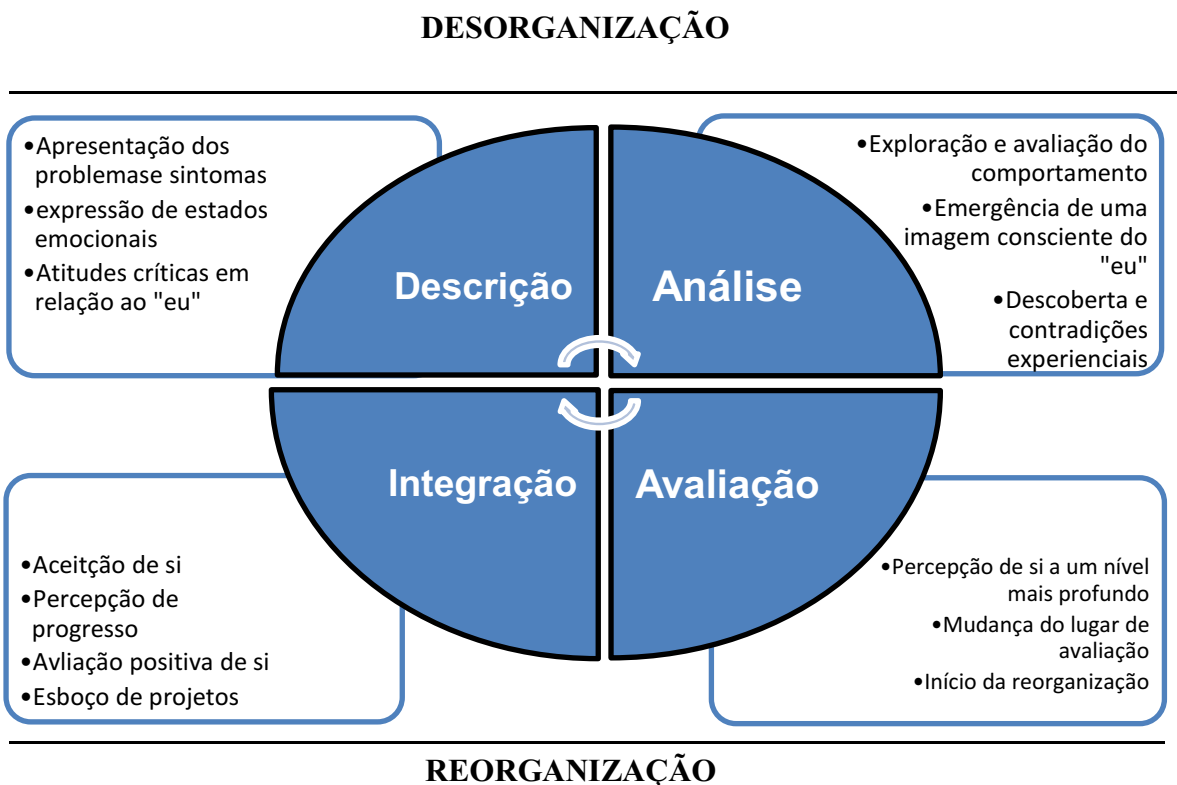
Essas forças internas do cliente é o que conhecemos hoje como "Tendência Atualizante" conceito fundamental da abordagem centrada na pessoa. Segundo Rogers (1983, p. 38),

Os indivíduos possuem dentro de si vastos recursos para a autocompreensão e para modificação de seus autoconceitos, de suas atitudes e de seu comportamento autônomo. Esses recursos podem ser ativados se houver um clima, passível de definição, de atitudes psicológicas facilitadoras. Há três condições que devem estar presentes para que se crie um clima facilitador de crescimento.

Essas três condições necessárias ao crescimento, Rogers chama de atitudes facilitadoras. Em poucas palavras podemos defini-las da seguinte forma: a "Aceitação incondicional ou consideração positiva incondicional," é uma atitude na qual o terapeuta aceita com calor, estima e respeito tudo que o cliente exprime sem impor condições para isso. "Empatia ou compreensão empática", que é uma postura não diagnóstica ou avaliativa do cliente, tendo o

terapeuta a capacidade de colocar-se no mundo subjetivo do outro participando na sua experiência, na extensão em lhe é permitido. E, por fim “Congruência”. Ser congruente é estar no processo terapêutico aberto à experiência do momento, ou seja, a pessoa congruente é uma pessoa sem defesas, aberta à totalidade da sua experiência.

Partindo desse ponto, Rogers cria uma teoria da terapia baseada em atitudes e não em técnicas. A aposta do terapeuta nessa capacidade que cada sujeito tem em si através das atitudes facilitadoras é o fundamento que ordena o processo terapêutico. O quadro<sup>1</sup> a seguir ilustra o que a teoria rogeriana traz como as fases que se sucedem desse caráter ordenado do processo terapêutico, começando pela descrição:



Partindo desse breve apontamento sobre as forças existentes no cliente e das etapas que esculpem o processo terapêutico da Abordagem Centrada na Pessoa, tratei essas etapas vistas através do meu olhar sobre os atendimentos realizados com Violeta.

<sup>1</sup> Fonte: Pesquisador

## 5.1 PRIMEIRA FASE: DESCRIÇÃO

Rogers e Kinget (1977) indicam que no início da psicoterapia, o cliente tende a fazer um resumo de seu estado atual. Ou seja, uma descrição de comportamentos, de fatos e de acontecimentos de sua vida, mas que parecem estranhos ao seu habitual cotidiano. Embora esses acontecimentos estejam relacionados com o caráter afetivo do problema, essa descrição é feita em termos mais ou menos externos, como se estivessem alheios ao cliente. “O tom é geralmente negativo, cheio de frustração, de depressão e às vezes, de um sentimento de incapacidade total.” (ROGERS, KINGET, 1977, p.128).

No primeiro atendimento, Violeta trouxe esse aspecto descritivo de sua situação, seu discurso estava voltado a mostrar como era seu cotidiano, os acontecimentos recentes, como as pessoas a viam e alguns aspectos de como ela vislumbrava a sua vida e futuro.

Contou de uma viagem que acabara de fazer para casa de seus familiares, mas segundo ela, mesmo estando junto de sua família era como se estivesse em casa sozinha, uma vez que essa era a casa que costumava ir enquanto sua mãe era viva e na companhia dela. Esse é um fato que vai permear seu discurso em vários momentos. A morte de sua mãe parece ter sido um acontecimento problema que deu o tom negativo de como encaminhar sua vida dali em diante. Falou então que sua vida agora parecia estar em “preto e branco”, e que não tinha e nem fazia planos para o futuro.

C<sup>2</sup>: “Viver assim não vale a pena”

T: “Então me fala como é pra você uma vida que vale a pena.”

C: “Estar bem, resolvida e feliz”

Violeta trouxe uma resposta direta do que lhe parecia ser, valer a pena viver; mas não aprofundou o assunto voltando então à descrição dos acontecimentos. Contou que seus familiares estavam preocupados com fato de ela morar sozinha e que para eles era algo perigoso, por isso estavam tentando convencê-la a ir morar mais próxima deles. Ainda falou que seus familiares insistiam que ela continuava sozinha (solteira) por escolha própria, esse é outro assunto que vai surgir em muitos momentos do processo. Nesse momento falou que

---

<sup>2</sup> A letra C e T serão utilizadas para se referir respectivamente à cliente e terapeuta na descrição de trechos dos atendimentos.

para ser feliz outra pessoa seria infeliz, e isso ela não queira, deixando subentendido que havia algum tipo de relacionamento, mas não entrando em contato com o assunto.

Ela afirma que não escolheu isso, pois apesar de ser filha única, sua casa sempre esteve cheia, fazendo alusão às visitas de parentes e amigos que recebia sempre, não deixando muito espaço para outro tipo de relacionamento. Um fato relevante é que ela foi a cuidadora de vários familiares enfermos ao longo dos anos, inclusive sua mãe. Esse é um assunto fundamental no atual estado de Violeta. Observe um trecho de sua fala:

C: “(...) Eu sempre estava cuidando de alguém. Não me arrependo de ter cuidado sabe, isso era bom. Só me arrependo de não ter pensado mais em mim, se fosse hoje eu não deixava de fazer minhas coisas, mas agora é tarde.”

Seu discurso não é tão claro em relação ao que sente, parece não existir uma única queixa, mas vários problemas que se acumulam e sufocam o seu dia a dia a ponto de decidir não investir na vida.

No atendimento seguinte, Violeta continua a descrever seu cotidiano, dessa vez sendo um pouco mais específica, trazendo a relação conflituosa com o pai que agora tem outra esposa, e da reclamação dele em relação a sua ausência. Segundo ela, essa reivindicação é, na verdade, uma cobrança e não um sentimento de “saúde”. Essa cobrança a paralisou, ela apenas silenciou por não saber o que fazer. Continuou falando que sua tia veio lhe fazer uma visita, e que como costumeiramente faz lhe interrogou sobre ela continuar solteira. Nesse momento ela revela que está se relacionando com um homem comprometido, confirmando o que tinha falado superficialmente no atendimento anterior. Disse também não mais querer esse relacionamento.

Trouxe à tona arrependimentos e certezas, os colocando como extremos opostos, como se não fosse possível existir um meio termo entre eles, ficando sempre em um desses polos. Fala que desejava ser mais maleável nesse aspecto, mas tinha medo de perder sua identidade (abrir mão de certezas), ao mesmo tempo em que não aproveita o momento em que vive por medo de apostar no futuro (arrependimento). Aparentemente traz um sentimento de incapacidade por não conseguir ter o controle de tudo que acontece em sua vida. Ao final desse segundo atendimento, ela disse que esses acontecimentos da semana lhe deixaram com dificuldade para dormir e que a ansiedade estava voltando, assim como o prazer somente em

comer, e de forma aparentemente aleatória disse que o relacionamento com seu ex-namorado foi o que deu a ela uma razão para viver, como quando sua mãe ainda estava viva.

## 5.2 – SEGUNDA FASE: ANÁLISE

A mudança de uma fase a outra, não acontece necessariamente ao final de um atendimento, mas no caso de Violeta coincidentemente percebi essa mudança no início do terceiro atendimento. Finalizamos na semana anterior ainda com relatos do que ela vivia e sentia naquele momento, mas com a característica de serem histórias aparentemente “soltas”, como uma história aleatória a qual ela apenas visualizava como espectadora. O terceiro atendimento começa com uma frase que marca uma mudança desse lugar de onde ela via sua história.

C: “Estou decepcionada comigo mesma”

Ela relata que aceitou o convite de suas amigas para ir a um bar, disse que não costuma beber, mas que nessa ocasião resolveu fazê-lo. Conta que conheceu algumas pessoas, e que isso é tudo que ela lembra sobre aquela noite. Sua decepção não consistia no fato de beber a ponto de não lembrar o que aconteceu, mas sim no que dissera enquanto estava embriagada. Relatou que suas amigas fizeram um vídeo em que ela falava dos sentimentos que nutria em relação ao seu último namorado, sentimentos que ela dizia estarem “resolvidos em sua cabeça.”

C: “Só acreditei porque vi o vídeo. Chorei muito. Eu não me reconheci, não era eu. (Tendo as mãos juntas sobre as pernas, olhava o chão e balançava a cabeça rapidamente sinalizando certa repulsa em relação a sua imagem revelada pelo vídeo) Não, não quero sentir aquilo.”

C: “[...] O que eu sinto agora é uma mistura de três sentimentos! Raiva, decepção... (silêncio)”

T: Você disse que eram três sentimentos. Raiva, decepção...

C: “Não quero falar... (esboça um riso)”.

Demonstrava claramente que ao avaliar a situação, percebeu que aquilo que ela julgava estar resolvido em sua vida se traduzia agora em um sentimento do qual não queria falar e que apesar de não querer assumir naquele momento, era na verdade resquícios do afeto que sentira pelo seu ex-namorado.

Ao final do atendimento, demonstrou estar refletindo sobre o que falamos nas semanas anteriores. Falou que começou a enxergar que poderia haver outras possibilidades em sua vida e que por isso não precisava ser tão rígida. Contou ainda que em conversa com um de seus familiares, lembrou a história de uma de suas primas de quem cuidara enquanto enferma até sua morte.

C: “Ela tinha a mesma idade que eu, sempre foi bem certinha, nunca fez nada errado, mas também não viveu nenhuma grande história. Eu fiquei pensando, se eu tivesse morrido na minha cirurgia, o que eu teria vivido? Eu não vivi nada!”

Disse também ter refletido sobre o fato de as pessoas sempre dizerem que a terapia lhe faria bem, mas que apenas agora reconhecia que realmente precisava dela, e que a psicoterapia estava sendo fundamental em sua vida.

Essa mudança do centro de atividade da pura descrição dos acontecimentos para a reflexão dos mesmos aponta para a segunda fase do processo terapêutico, denominada por Rogers (1977) como “análise”. Nessa fase o cliente tende a exploração e avaliação de seu comportamento, emergindo uma imagem consciente do eu e descobrindo contradições em suas experiências. Violeta segue esse movimento de avaliação até por volta do sexto atendimento, pois apesar de continuar a descrever os fatos e acontecimentos, começa a fazê-los de um prisma diferente.

No quarto atendimento, contou que não sentia vontade de fazer nada naquela semana, mas avalia que isso se relaciona com um comentário feito pelo responsável do investimento em um trabalho voluntário com crianças do qual faz parte junto à paróquia da comunidade onde mora. Disse que uma nova pessoa iria ajudá-la nesse trabalho e que essa pessoa ouviu do investidor que ela iria trabalhar com “uma pessoa ultrapassada”. Ela fazia esse trabalho há alguns anos, e começa a pensar sobre o quanto essa atividade lhe fazia bem ou não. Retoma o assunto comentado no atendimento anterior, em que disse enxergar algumas “possibilidades” e que esse fato a fez mudar em algum sentido, pois diferentemente do que faria anteriormente, que seria aceitar a crítica sem ponderar sobre a situação, mesmo esta lhe fazendo mal, ao enxergar novas possibilidades, ela se vê frente uma possível mudança de atitude em relação ao trabalho, ao outro e a si mesma.

C: “Não sou mais a mesma pessoa... Até já comentaram isso”.



A imagem de si que Violeta tomou consciência, agora permeia a reflexão dos acontecimentos de sua vida, pois como designa Rogers e Kinget (1977, p 165). “O ‘eu’ [...] é a configuração experiencial composta de percepções relativas ao eu, as relações desse eu com o outro, com o meio e com a vida, em geral, assim como os valores que o indivíduo atribui as estas diversas percepções.” Ou seja, essa consciência agora entrecorta a reflexão dos acontecimentos cotidianos com o outro e com o meio. Os comentários feitos em relação a ela como “ultrapassada” e quando refere-se a si como “não sendo a mesma pessoa” apontam para essa percepção do eu e de suas relações.

O quinto e sexto atendimento foram marcados pelos comentários em relação às “possibilidades” que ela agora avistava. Palavra essa que aparentemente tomou uma proporção inesperada, pois parece experimentar um sentimento novo pelo fato de ver novos caminhos onde anteriormente não conseguia enxergar saída. É algo que se tornou tão real, tão vivo que chega a ser quase palpável para ela, como uma criança que não larga um brinquedo novo. Essas novas possibilidades são vistas agora em todas as suas relações, com os familiares (em especial com o pai e sua madrasta), com o meio externo (diferentemente de antes, estava aberta a novas amizades), assim como na aposta em um relacionamento amoroso diferente do que sempre imaginou que deveria ser.

Ao se aproximar o final do sexto atendimento, surge uma lembrança de quando se embriagou algumas semanas antes. Na ocasião, por ela não estar em condições de voltar para casa pilotando sua moto, transporte que tinha ido até o bar, pegou carona com um homem que conheceu enquanto estava lá e que se dispôs a trazê-la, e suas amigas voltaram para casa na sua moto. No trajeto, as duas amigas foram rendidas por um homem armado que as estuprou. Durante as semanas seguintes esse fato foi ocultado pelas amigas até poucos dias antes do atendimento. Quando relatou o acontecido disse que entendia o que as amigas estavam sentindo, pois tinha vivido essa situação.

T: Quando você fala que essa situação, você se refere a que especificamente?

C: “O estupro...”

T: E você viveu uma situação parecida?

C: “Quando eu tinha uns doze anos, meu avô (Pausa) Tinha um açude lá... (chora) Ninguém sabe disso.”

Ela não consegue falar muito sobre o que aconteceu, apenas disse que ele não consumou o fato, mas tentou abusá-la. Contou também que cerca de dois anos atrás aceitou o convite de um homem para sair, e que esse homem em certo momento a agarrou tentando forçá-la a ter relações com ele, chegando a deixar algumas marcas em seu corpo. Dessa vez ela conseguiu se defender e soltar-se dele. Após um tempo chorando, ela disse que achava que não conseguia ter relações sexuais por causa dessas lembranças, que mesmo com dificuldade precisava falar desses fatos, porque queria resolver essa questão em si mesma.

### **5.3 TERCEIRA FASE: AVALIAÇÃO**

Essa fase é descrita por Rogers (1977) como a percepção de si a um nível mais profundo, mudança do centro de avaliação e início da reorganização. Entre o sexto e o sétimo atendimento parece não ter havido intervalo de tempo, pois Violeta retoma o assunto do final do atendimento anterior de forma direta, e mostra ter feito uma longa reflexão sobre o mesmo.

C: “Assim, foi uma semana estranha...”

T: Estranha?

C: “Sim! Acho que foi por causa daquelas lembranças que tirei de debaixo do tapete... Pensei muito. Sem lembrar... da cena... Nem sei como chegamos até ai...”

T: Não era algo programado...

C: “Não mesmo! A infância tem tanta importância assim pra vida?”

Violeta demonstra que a sua lembrança gravita não em torno do momento em que sofreu a violência, mas de como esse momento interferiu na vida dela. Ao final do atendimento anterior ela já reflete esse fato como a causa de não conseguir ter relações sexuais, essa reflexão perdura até o próximo atendimento fazendo com que parte de sua confusão faça algum sentido. Violeta aponta para o início de sua reorganização.

Esse atendimento aconteceu no dia 03 de novembro, logo após o dia de finados, uma data extremamente importante pra a cliente. A perda de sua mãe sempre fora uma lembrança insuportavelmente dolorida. Questionava Deus, embora fosse católica praticante e não aceitava que uma pessoa tão cheia de vida como sua mãe tivesse falecido. O dia de finados nos anos anteriores tinha sido, então, uma data de profunda tristeza e desespero. Nesse

momento do processo psicoterápico, estes sentimentos parecem ter tomado uma forma mais apropriada em sua vida.

C: “Dessa vez não doeu tanto (pausa). Eu fiquei triste, mas não foi como antes, deu pra controlar.”

Continuou refletindo o que ela chamou de “tirar os assuntos de debaixo do tapete”. Disse que se tivesse assumido antes o sentimento que ainda tinha pelo seu ex-namorado, não teria sofrido tanto, pois saberia lidar melhor com a situação, sem esconder de si mesma o que sentia. Afirmou que entender melhor essas situações e sentimentos, estavam lhe fazendo bem, que até estava dormindo melhor e atribuía essa melhora à organização do que antes era só confusão.

Nos atendimentos subsequentes, a aparente serenidade da cliente me chama a atenção. O entorno de sua vida não muda, no entanto ela parece agora lidar bem com todos os problemas que lhe cercam. Comenta que durante a semana pensou em algo que eu lhe disse anteriormente. Na ocasião ela refletia sobre morte e medos; então lhe fiz o seguinte questionamento.

T: Me parece que você não tem medo de morrer... Você tem medo de viver?

Disse que chegou a conclusão de que esse medo de viver estava relacionado com a morte da sua mãe. Sentia que não tinha o direito de ser feliz sem ela e que por esse motivo continuava a fazer as mesmas coisas que ela fazia, a frequentar os mesmos lugares e até quando surgia oportunidade para uma nova experiência, ela pensava se sua mãe iria gostar ou não. Disse então que se sente bem e mais resolvida, expressão que remete ao primeiro atendimento, quando disse que uma vida que valia a pena era estar bem resolvida e feliz. Comentou que “em sua cabeça” coisas como o sentimento em relação ao ex-namorado estavam se resolvendo e que agora sentia falta de uma companhia além dos seus habituais amigos.

O material produzido no nono atendimento não requer comentário do ponto de vista da elaboração da cliente. No entanto, esse atendimento em especial me causou desconforto, pareceu-me pouco formal em seu andamento, a ponto de me inquietar. Refletir sobre essa inquietação trouxe à tona o que Rogers chama de “autenticidade”, atitude necessária ao terapeuta e que se distingue da pura sinceridade, pela abertura a experiência plena e livre do

momento. O que fazer com essa inquietação? Como realmente estava me colocando frente ao outro nessa relação? O desconforto causado por esse atendimento foi produtivo no que se refere a minha busca por tornar-me um terapeuta centrado na pessoa. E, apesar de não ser percebido pela cliente e a mercê do meu desconforto momentâneo, o vínculo terapêutico se mantinha presente, uma intimidade era percebida embora que distante, e, mesmo que para mim parecesse que estive despido do papel de terapeuta, uma atmosfera propícia ao crescimento permanecia diante da cliente ao longo de todo atendimento.

Na semana seguinte, a cliente esboçava não só a serenidade já comentada como também certa alegria. Contou que tinha feito uma viagem a um dos lugares que costumava ir com sua mãe, mencionou essa viagem como “proveitosa”, pois acreditava que seria extremamente difícil voltar a esse lugar sem a companhia materna. Surpreendeu-se consigo mesma, pois se permitiu viver o momento, conheceu novas pessoas, bebeu moderadamente sem medo de se embriagar, experimentou um sentimento de pertencimento ao grupo que lhe acompanhava, sentimento esse que ela anteriormente desconhecia pelo fato de excluir-se sempre, não se permitindo sentir-se bem sem a presença da mãe.

Disse ter recebido a visita inesperada de um dos irmãos de seu ex-namorado e ficado surpresa com isso. Afirmou que nunca experimentou uma relação sexual. Embora isso fosse perceptível durante o processo, ela nunca havia abordado o tema de forma tão clara. Contou que sempre esperou que acontecesse de uma forma específica já planejada, mas que agora pensava em outra possibilidade, pois queria ter essa experiência. Acreditava que isso lhe faria bem, que faria ela se sentir mais segura como mulher, e que suas amigas diziam que era algo comum de se fazer. Então para viver essa experiência, ela elaborou vários arranjos que lhe dessem a segurança de que não sofreria arrependimento no futuro. Decidiu que sua primeira relação sexual seria com esse irmão de seu ex-namorado.

C: “Eu não sou dessas pessoas que vai pra festa e arruma alguém pra isso... não sou! [...] Ele eu já conheço, sei que não vai sair falando por ai... e ele já tem um relacionamento faz oito anos, então eu já sei que ele não pode ficar comigo...”

Essa elaboração me deixou um pouco assustado. Apesar de fazer todo sentido para ela, percebi a fragilidade de seu plano em se manter de forma segura longe do sofrimento. Como as estratégias elaboradas por ela poderiam ser uma garantia de que não sofreria no futuro? Por pouco não perdi o foco na cliente, deixando de perceber na verdade a evolução que essa

atitude representava para ela. Foi um momento muito difícil como terapeuta, no qual minha congruência apontou que eu estava com um sentimento de proteção para com a cliente, ao mesmo tempo em que sabia que ela era livre e responsável por suas escolhas. Na dúvida sobre meus próprios sentimentos como terapeuta, me detive apenas a questionar se a decisão era dela mesma ou se ela estava cedendo a uma cobrança da sociedade.

C: “Eu tava mais decidida antes do atendimento (risos), Era mais fácil quando só tinha o certo e o errado. [...] Mas eu quero uma história dessas (pausa) independente com quem vai ser eu quero me divertir!”

#### **5.4 QUARTA FASE: INTEGRAÇÃO**

Os atendimentos subsequentes que compreendem do décimo primeiro ao décimo terceiro atendimento permaneceram no mesmo movimento, um posicionamento mais seguro e firme do material comunicado, assim como uma percepção positiva em relação a si própria, revelando o progresso atingido durante o processo. Esse movimento marca a quarta fase do processo terapêutico, que Rogers (1977) nomeia por integração e que tem como características a aceitação e avaliação positiva de si, a percepção de progresso e o esboço de projetos.

O material tratado nestes atendimentos demonstra que Violeta tem avaliado suas experiências de modo mais criativo, de forma a reorientar sua atuação frente ao mundo. Diz ter aceitado o convite do pai para uma viagem à casa dos familiares de sua madrasta e mais uma vez revela estar aberta a experiência.

C: “Aceitei assim... não foi pra dar satisfação. Eu nunca tinha dado essa chance a ela (madrasta). Eu fui pra aproveitar mesmo!”

Relatou que a mãe de sua madrasta lhe fez lembrar-se de sua mãe por ter a mesma idade quando ela morreu e a mesma doença. Disse que ouviu dela que achava que aquele era o seu último aniversário, mas que não era para se entristecer. Era pra viver o hoje.

C: “Ouvir aquilo acalmou meu coração, eu fiquei pensando... Eu reclamo tanto, mesmo tendo tanta coisa.”

Falou em relação ao desejo de ter sua primeira relação sexual e sobre o irmão de seu ex-namorado, quem tinha escolhido para ser seu parceiro pra esse fim. Disse ter pensado

melhor e percebido que na verdade queria que o seu ex-namorado soubesse, mas viu que essa não era a melhor opção. No entanto, se mantinha firme e decidida em ter essa experiência, apenas buscava outra pessoa. Trouxe também que não estava angustiada com a proximidade das festividades de Natal e Ano Novo como nos anos anteriores, de forma muito criativa demonstra essa diferença.

C: “Eu nunca tive um árvore de natal na minha casa, nem nunca enfeitei. Eu pensava assim, de que adianta ter luzes por fora se dentro tá na escuridão...” (Faz expressão de questionamento como se me perguntasse se eu acompanhava o seu raciocínio na tentativa de dizer que hoje, os enfeites e luzes de natal refletem que sua vida não está mais na escuridão de antes).

Afirmou que sairia do atendimento para encontrar uma comadre para juntas comprarem uma árvore e enfeites, pois nesse ano ela ornamentaria sua casa numa clara demonstração de seu progresso e mudança. Essa visão otimista em relação ao todo, assim como a abertura a experiência se estende até a semana seguinte, pois contou ter recebido seu pai e sua madrasta em casa.

C: “Me senti estranha, mas foi bom. Não senti que estava traindo minha mãe.”

Contou que comprou uma árvore de Natal e ornamentou sua casa, e que decidiu fazer um almoço no Natal para reunir família, pois nunca tinha feito algo assim em sua casa. Em boa parte desse atendimento ela se dedicou a falar do processo de adoecimento e morte de sua mãe, afirmando que agora conseguia falar sobre isso, visto que essas lembranças não mais doíam tanto. Percebeu que viveu tudo o que tinha pra viver com sua mãe, mas que agora a vida seguia em frente, pois muita coisa boa aconteceu nesse ano.

C: “Tirar as coisas de debaixo do tapete foi muito bom, eu me sinto mais preparada para enfrentar as tempestades que podem vir.”

O processo terapêutico é constituído não em uma linearidade, por vezes o cliente inferirá que não está bem ou que não soube lidar com dada situação, mesmo já estando em processo de reorganização. Este caso não seria diferente, a cliente se põe a relatar que teve uma semana incomum. Foi a uma formatura na cidade natal de sua mãe, era uma festa esperada por ela pelo fato ter ajudado nos preparativos. Contou que ao entrar no local, sentiu a presença forte de sua mãe de forma que o percurso ate a mesa parecia interminável.

C: “As pessoas perceberam!” [...]

C: “Durante a festa aquilo foi passando, mas foi muito difícil pra mim naquela hora.”

Contou que precisou fazer alguns reparos em sua casa e que para o serviço contratou os irmãos de seu ex-namorado. Disse sentir um conflito dentro de si com presença deles, eles sempre indagavam se estava bem, ou se relacionando com alguma pessoa e essa atitude parece aflorar os sentimentos ainda existentes em relação ao antigo parceiro.

Ao final do atendimento, comentou que estava ansiosa com a reunião familiar em sua casa. Não sabia se conseguiria reunir todo mundo, mas afirmou que estava decidida a fazer, mesmo que estivesse apenas ela em casa. Nos minutos finais falamos sobre o recesso do Serviço Escola e como ela avaliava esse tempo que ficaria sem atendimentos. Respondeu que seria um tempo para amadurecer e ponderar as situações que vai viver para extrair delas algo proveitoso, pois afinal o ano tinha sido proveitoso visto que deu passos significativos em direção à mudança.

C: “Minha prioridade agora é ficar bem. Espero que o ano que vem seja como esse, porque se for vai ser leve. É como eu me sinto agora.”

A mudança ocorrida na vida de Violeta é perceptível a ela e aos outros. A inferência que faz ao final desse atendimento, quando diz que vai ponderar as situações para extrair algo proveitoso delas me faz pensar em uma possibilidade de alta em breve. O retorno dos atendimentos pós-recesso é o que nos dará o norte nesse sentido

## **6 A CAMINHO DE UM DESFECHO**

Após o recesso, retornamos a nossa rotina de atendimentos falando de como tinha sido esse período sem o auxílio da terapia. Violeta, demonstrando a serenidade que a acompanha já algum tempo, descreve as situações pelas quais passou nesse período. Contou que a reunião familiar em sua casa foi boa e que tinha rendido bons frutos, os laços antes rompidos começavam a ser retomados. Entretanto, a passagem de ano tinha sido difícil, disse que a preocupação demasiada dos amigos pelo fato de escolher ficar em casa tinha lhe causado angústia, embora tenha sido só naquela noite.

Contou que seu ex-namorado reatou o relacionamento com a mulher de quem tinha se separado pouco tempo antes de se relacionar com ela. Comentou que apesar de saber que isso poderia acontecer, não esperava que fosse nesse momento, se sentiu decepcionada consigo por ainda ter dado tanta importância a esse fato, mas que apesar da tristeza tudo isso tinha um lado bom.

C: “Sinto como se um ciclo tivesse se fechado.”

Quando a questioneei como ela avaliava essa fase de sua vida, ela respondeu que se sentia bem, estava mais madura e maleável, e que ter abandonado algumas de suas certezas a fizeram bem, que agora conseguia aproveitar mais a vida.

C: “Eu tava conversando com minha comadre, e ela disse que pra o que eu era antes e o que eu sou agora, é uma mudança enorme.”

T: Realmente é perceptível a sua mudança e o quanto você está bem. Eu também percebi que, apesar de você abandonar algumas de suas certezas, você não perdeu sua identidade que era o que você temia.

C: “Verdade, quando me olho ainda me reconheço apesar das mudanças,”

Ao final do atendimento, ela faz um comentário que julgo ser pertinente na conclusão da descrição de seu caso. Disse em resposta a um amigo que lhe questionou como ela estava.

C: “Hoje eu sou como um guarda roupas roupa cheio de compartimentos onde cada coisa está no seu lugar. Antes era como se tudo tivesse misturado. E isso era o que me causava angústia.”

Frente a esse comentário, é importante pontuarmos duas coisas. Primeiramente vale a pena retomar um pouco do caso para lembrar como Violeta busca o Serviço de Psicologia. Chegou com humor deprimido, crises de ansiedade e tendo vivenciado uma tentativa de suicídio. Uma pessoa extremamente rígida em relação às certezas que carregava em si, algo que aos poucos atribuiu à relação que ela tinha com a mãe, pois mesmo após a morte desta lutava para manter tudo igual em sua vida, acreditava que esse era o desejo dela. Com o decorrer do processo, foi se abrindo a novas possibilidades, saindo da rigidez para a fluidez como se espera em um desfecho positivo de um caso. A segunda coisa importante a se



pontuar, é que os atendimentos de Violeta não se encerraram na conclusão da descrição desse caso. Eles permanecem atualmente, em fase de avaliação da sua alta que breve ocorrerá.

## **7 ALGUMAS CONSIDERAÇÕES**

Podemos concluir que Violeta passou por esse processo ordenado da psicoterapia sugerido por Rogers e Kinget (1977) apesar da minha pouca experiência como terapeuta. Mas como traz Ribeiro, J.P. (2013, p.24) “Uma relação que se proponha ser um encontro, de fato e real, deverá ser sempre um encontro de três distintas sub totalidades: cliente, psicoterapeuta e o mundo.” Esse encontro promove a ação psicoterápica descrita da seguinte forma por Rogers (1970, p.46) “uma relação na qual pelo menos uma das partes procura promover na outra o crescimento, o desenvolvimento, a maturidade, um melhor funcionamento e uma maior capacidade de enfrentar a vida.” Inferimos que mais importante que a experiência do terapeuta, é sua disponibilidade em promover esse encontro vivencial, apostando na capacidade de cada sujeito numa relação que busca proporcionar ao outro uma melhor habilidade para enfrentar a vida.

Muito mais que uma inferência sobre a experiência do terapeuta, ter oportunidade de vivenciar um atendimento em que pude perceber o processo terapêutico, me fez apreender conhecimentos a cerca da terapia centrada na pessoa, assim como um conhecimento próprio, sobre minhas competências e limites, sobre minha capacidade de reflexão assim como do meu posicionamento frente a determinadas dificuldades diante do mundo. Assim, é possível inferir, que esse encontro das sub totalidades, como proposto por Ribeiro, promoveu um crescimento não só em uma das partes desse encontro, mas em ambas, uma vez que, assim como Violeta, eu também “experimentei um processo” no intuito de me tornar um Terapeuta, esse fato nos aproxima mesmo que estivéssemos buscando objetivos aparentemente diferentes. Pois como afirma Rogers (1984, p. 123) sobre o fim dessa busca “parece que a meta que o indivíduo mais pretende alcançar, o fim que ele intencionalmente ou inconscientemente almeja, é o de se tornar ele mesmo.”

## 8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**RIBEIRO**, Jorge Ponciano. **Psicoterapia: Teorias e Técnicas Psicoterápicas**. São Paulo: Summus, 2013.

**ROGERS**, Carl R.. **Tornar-se Pessoa**. 6 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

**ROGERS**, Carl R.. **Um jeito de ser**. São Paulo: EPU, 1983. 160 p.

**ROGERS**, Carl R.; **KINGET**, G Marian. **Psicoterapia e Relações Humanas: Teoria e Prática da Terapia Não-Diretiva**. 2º ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.

**ROGERS**, Carl R.; **KINGET**, G Marian. **Psicoterapia e Relações Humanas: Teoria e Prática da Terapia Não-Diretiva**. 2º ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977. 2v

**TAMBARA**, Nilton; **FREIRE**, Elizabeth. **Terapia Centrada no Cliente: Teoria e Prática – um caminho sem volta**. Porto alegre: Delphos, 1999.