

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PSICOTERAPIA CENTRADA NA PESSOA EM CLÍNICA-ESCOLA

Cyndi Naymayer Peres¹; Felipe Schroeder de Oliveira²

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência da prática de estágio curricular na ênfase de psicologia e processos clínicos embasada na Psicoterapia Centrada na Pessoa. Trata-se de um relato de experiência, com fins explicativos e de abordagem qualitativa. Durante a prática foram realizados treze atendimentos com uma mulher adulta no período de sete meses. A partir da realização do processo de psicoterapia, dos relatórios semanais sobre as sessões terapêuticas e alicerçado às supervisões acadêmicas, se constatou, a começar pela valorização da experiência imediata, as alterações comportamentais da cliente em direção à sua autonomia e integração do *Self*. Nessa lógica, conclui-se que o estágio supervisionado em processos clínicos integra o conhecimento teórico à realidade prática, bem como, verificou-se o quão significativa pode ser a psicoterapia na vida de uma pessoa.

Palavras-chave: Estágio; Psicologia; Carl Rogers; Processo Terapêutico.

Eixo Temático: Atenção Integral e Promoção à Saúde (AIPS)

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho refere-se às experiências vivenciadas por uma estudante nas práticas psicológicas do Estágio Específico I e II do curso de Psicologia da Universidade Franciscana (UFN). Nesta etapa da formação acadêmica, o aluno possui a possibilidade de integrar todas as instâncias presentes do fazer psicológico. A prática insere o acadêmico em um espaço de observação dos fenômenos psíquicos, de investigação e de atendimento terapêutico, promovendo a aplicabilidade das teorias e técnicas estudadas.

A psicologia clínica contempla uma das áreas onde os psicólogos podem exercer seu título profissional, e da mesma forma o estudante pode atuar no seu processo de formação. Nesse meio, os métodos terapêuticos aplicados têm como

¹ Acadêmica de Psicologia - Universidade Franciscana. cyndiperes@gmail.com

² Docente de Psicologia - Universidade Franciscana. fsoliveira@prof.ufn.edu.br

foco a pessoa, sua subjetividade e o desenvolvimento de sua autonomia. O agente da psicoterapia trabalha com a finalidade de promover saúde mental através da psicoterapia, que por sua vez proporciona a redução do sofrimento psíquico, facilitando assim o desenvolvimento do cliente em direção ao autoconhecimento e ao enfrentamento dos seus conflitos (ROGERS, 1942; CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP), 2000; CFP 2001). Embasadas nestas condições, as ações do estágio se desenvolveram no Laboratório de Práticas em Psicologia da UFN. Os atendimentos foram realizados tanto presencialmente quanto na forma remota via plataformas de comunicação online.

A prática da psicoterapia fundamentou-se nos conceitos da Terapia Centrada na Pessoa, que se integra à Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida inicialmente por Carl Rogers. Carl Rogers, um dos principais psicólogos do movimento da psicologia humanista norte-americana, introduziu no campo científico a noção de homem em constante mudança e com potencial para a auto-realização. Nessa lógica, a pessoa passa a ser vista como sendo dotada de capacidade a ser percebida e valorizada por si mesmo em seu processo de auto-conhecimento, focalizando as experiências conscientes presentes do aqui e agora e nos seus sentimentos (TAMBARA; FREIRE, 1999; FEIJOO; MATTAR, 2009).

Com base nesses fatores, este escrito visa apresentar os principais aspectos perceptíveis do tratamento psicológico de um dos casos atendidos na prática de estágio. A partir deste cenário, obtiveram-se novos conhecimentos acerca da atuação do psicólogo na clínica respaldada pela ACP. Através desta prática tornou-se possível compreender as características psicológicas dos clientes e suas potencialidades em direção a sua autonomia.

2. METODOLOGIA

Este trabalho consiste em um relato de experiência acerca do estágio curricular em psicologia. O estágio conta com a realização dos atendimentos e o acompanhamento orientado pelo supervisor. Este estudo tem fins explicativos e abordagem qualitativa, visto que procura apresentar uma interpretação dos fatos

presenciados, explicar o porquê dos acontecimentos de uma vivência natural atribuída de significados (PRODANOV; FREITAS, 2013).

As práticas foram realizadas no Laboratório de Práticas em Psicologia da UFN, Santa Maria/RS e dispuseram das salas de psicoterapia, que zelaram pelo acolhimento, silêncio e confidencialidade, essencial no exercício do profissional da psicologia. O principal instrumento que construiu as análises descritas a seguir foram os relatórios semanais escritos pela estagiária e supervisionados pelo professor. Os relatos escritos continham as descrições dos encontros e as percepções sobre o processo da cliente.

A psicoterapia se desenvolveu durante sete meses, tanto de forma remota, realizada pela plataforma Google Meet, quanto presencialmente. Os encontros sucederam-se com frequência semanal com a duração de 40 a 50 minutos, totalizando 13 encontros. A cliente, uma mulher adulta, assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido exigido pelo laboratório, autorizando a utilização dos dados para finalidades pedagógicas, de caráter acadêmico e para fins de promoção e incentivo do desenvolvimento científico.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na prática da psicoterapia empregaram-se as atitudes facilitadoras por parte da terapeuta, que visam facilitar a auto exploração e descoberta do cliente de suas características pessoais. Com a mesma intenção, a comunicação por parte da terapeuta se desenvolveu fundamentalmente na utilização de reiteraões, reflexo de sentimentos e elucidações, que integram o método não-diretivo. Dessa maneira, pode ser promovido o processo terapêutico do cliente, caracterizado pela mudança de perspectiva em relação a si mesmo e de seu comportamento (TAMBARA; FREIRE, 1999). À medida que o processo terapêutico percorria seu fluxo, foram observados os comportamentos, hábitos e suas respectivas incongruências. O reconhecimento completo destas nuances tornou-se visível na correlação com a teoria.

Evidenciou-se nos primeiros encontros que a cliente se apresentava em um estado defensivo para com a terapia, tendo em vista que a mesma resistiu à

proposta inicial de expressar-se livremente e solicitou que a relação fosse mediada por perguntas da terapeuta. Esta dinâmica mudou lentamente, com a cliente passando a relatar sentimentos de forma espontânea. O tempo é considerado um aliado do processo terapêutico e o ambiente por ele proporcionado deve assegurar o crescimento do cliente. Nesse percurso, a cliente pode focar mais atenção consciente a si, aceitar-se com mais qualidade e justamente adotar uma conduta menos defensiva e mais aberta à comunicação (ROGERS, 1902/1992; ROGERS, 1961).

A cliente precisou se desprender da rigidez em direção à flexibilidade, “do previsível a uma criatividade imprevisível, da defensividade à auto-aceitação” (ROGERS, 1906/1977, p. 207). Este caminho só foi possível mediante o estabelecimento das condições básicas da psicoterapia, atitudes tomadas pelo terapeuta, como a aceitação da cliente, a transparência, a valorização da experiência da mesma e a confiança nas potencialidades da cliente (TAMBARA; FREIRE, 1999)

Aproximadamente pela metade do processo, notaram-se alterações comportamentais da cliente sobre seus atos diários. Tornaram-se assim visíveis as mudanças de uma estrutura pessoal passiva para uma estrutura dinâmica caracterizada pela tomada de decisões e ações. Estas mudanças podem evidenciar o êxito da terapia, visto o momento em que a cliente se percebe diferente, alterando a percepção do seu self (TAMBARA; FREIRE, 1999).

O desfecho do tratamento foi decisão da cliente. Foram encerrados encontros à medida que a cliente se percebe inclusa em inúmeros compromissos e atividades que favorecem o presente, o futuro e a sua construção profissional. Consequentemente, não se dispôs tempo na rotina da cliente para a psicoterapia. Esta implicação sugere ser uma força curativa da psicoterapia, onde a cliente põe em ação suas capacidades em forma de criatividade (ROGERS, 1961).

Do ponto de vista da Terapia Centrada no Cliente, esta atitude pode demonstrar uma direção à autonomia, ao passo que há um movimento da energia psíquica em um investimento próprio (ROGERS, 1961).

Em primeiro lugar, o cliente encaminha-se para a autonomia. Isso significa que começa gradualmente a optar por objetivos que ele pretende atingir.

Toma-se responsável por si mesmo. Decide que atividade e comportamentos significam alguma coisa para si e os que não significam nada (ROGERS, 1961, p. 194-195).

A pessoa que alcança esta iniciativa e se coloca em direção da auto-realização é hábil para estabelecer seus próprios juízos de valores na sua vivência singular e passa a conquistar progressivamente a noção e a reinvenção de si mesmo (ROGERS, 1961). Levanto tudo isso em conta, compreende-se a importância do estudo das atitudes terapêuticas, visto que estas asseguram o andamento da psicoterapia. O terapeuta, enquanto facilitador do processo, garante um espaço seguro para que o cliente sinta na relação terapêutica liberdade, confiança e aceitação, tornando-se capaz de se reorganizar, redescobrir e se atualizar.

4. CONCLUSÃO

Os resultados da realização do estágio em clínica-escola evidenciaram o valor da inclusão do acadêmico na vivência prática de atuação profissional, bem como, a importância do acompanhamento psicológico no âmbito clínico. Do mesmo modo, propiciou o vínculo do saber teórico aos atributos práticos, sendo possível perceber o funcionamento da psicoterapia com facilidade e de maneira espontânea.

O movimento da cliente no sentido da sua autenticidade, visualizado pela terapeuta, revela o potencial inato da pessoa, a eficácia do tratamento psicológico à luz da Abordagem Centrada na Pessoa e a importância do papel do psicólogo na relação terapêutica na vida da cliente. Além disso, ressalta-se a relevância das supervisões acadêmicas, momento onde é possível estudar o caso e debater com o supervisor aspectos pertinentes do funcionamento da cliente e do manejo da prática, tendo como propósito, contribuir para o processo de formação em psicologia.

Por último, é significativo salientar que o relato de experiência como método da esfera científica na área da saúde mental amplifica e fortalece a reflexão acerca das características únicas do processo terapêutico e suas nuances. Deste modo, é fundamental a produção de novos estudos que contemplem o espaço da prática acadêmica, ligado às ramificações e as abordagens do trabalho profissional fora da

universidade. Assim, a experiência e a promoção destas pesquisas, aperfeiçoam e integram o conhecimento técnico e teórico da psicologia.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS (ABNT). Manual ABNT: Regras gerais de estilo e formatação de trabalhos acadêmicos. 5.ed. São Paulo: Biblioteca FECAP Paulo Ernesto Tolle, 2021. Disponível em: <<https://www.fecap.br/wp-content/uploads/2021/04/Manual-ABNT-2021-1.pdf>>.

Acesso: 29 set. 2022.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Resolução CFP n. 010/00**, de 20 de dezembro de 2000. Especifica e qualifica a Psicoterapia como prática do Psicólogo. 2000. Disponível em:

<https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2000/12/resolucao2000_10.pdf>. Acesso em: 29 set. 2022.

_____. **Resolução CFP n. 02/01**. Altera e regulamenta a Resolução CFP nº 014/00 que institui o título profissional de especialista em psicologia e o respectivo registro nos Conselhos Regionais. 2001. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2006/01/resolucao2001_2.pdf>. Acesso em: 29 set. 2022.

FEIJOO, A. M. L. C.; MATTAR, C. M. Psicologia Humanista e Psicologia Existencial. In: SAMPAIO, R.; TOURINHO, C. (Orgs.). **Estudos em Psicologia: uma introdução**. Proclama: Niterói, 2009. cap. 7, p. 139-159.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. Disponível em: <https://aedmoodle.ufpa.br/pluginfile.php/291348/mod_resource/content/3/2.1-E-book-Metodologia-do-Trabalho-Cientifico-2.pdf>.

ROGERS, C. Perspectivas antigas e novas sobre a consulta psicológica. In: _____. **Psicoterapia e Consulta Psicológica**. São Paulo: Martins Fontes, 1942. cap. 2, p. 19-45.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 1961.

ROGERS, C. R. **Terapia centrada no cliente (1902)**. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ROGERS, C. R. **A pessoa como centro (1902)**. São Paulo: EDU, Ed., 1977.

TAMBARA, N.; FREIRE, E. **Terapia Centrada no Cliente: teoria e prática - um caminho sem volta**. Porto Alegre: Ed. Delphos, 1999.