

## **SESSÕES ÚNICAS DE CARL ROGERS: COMPREENDENDO PROCESSOS PSICOTERÁPICOS <sup>1</sup>**

Profa. Dra. Vera Lucia Pereira Alves<sup>2</sup>

### INTRODUÇÃO

Este texto visa apresentar alguns aspectos que penso possam introduzir uma desejada conversa sobre o estudo de processos psicoterápicos com colegas da ACP, presentes no VII FÓRUM BRASILEIRO. O desejo desta conversa nasceu de uma provocação<sup>3</sup> que me foi feita quando divulguei, na rede brasileira, um curso<sup>4</sup> sobre esta temática.

Já há algumas décadas atendendo em psicoterapia, sendo supervisora e coordenando grupos de estudo sobre a Abordagem Centrada na Pessoa, percebo a importância de aprofundar os estudos sobre os processos psicoterápicos, com que me familiarizei desde 1995, quando no mestrado, realizei uma pesquisa sobre processos de psicoterapia conjugal, com os quais, de certa forma, continuo envolvida.

A compreensão sobre processos psicoterápicos propicia, a meu ver, o aprimoramento da prática psicoterápica, bem como do referencial teórico que a sustenta, além de propiciar condições para o ensino e para a aprendizagem da atividade de psicoterapia.

Exatamente, neste aspecto de aprendizagem, centra-se meu maior interesse atual. Na função de supervisora de estágios acadêmicos em clínica, nos quais os alunos iniciam suas primeiras práticas de atendimento, preocupa-me sempre as condições e os materiais que possam ser usados didaticamente para inserir o aluno na prática psicoterápica, atividade tão desejada por eles, quanto temida. Função que tanto pelo seu exercício

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no VII FORUM BRASILEIRO DA ACP – RJ 2007

<sup>2</sup> Profa. Pontifícia Universidade Católica de Campinas

<sup>3</sup> A provocação, feliz, bem-vinda e, que agradeço imensamente, foi feita pela amiga e colega do Rio Grande do Sul, Eva de Oliveira.

<sup>4</sup> Trata-se de um curso de extensão oferecido na PUC-Campinas a ser ministrado no segundo semestre de 2007 (ocorrência até a presente data, incerta) com o título de *Processos Psicoterápicos: o que se pode aprender com sessões únicas de Carl Rogers*.

quanto pelos resultados lhes parece “meio mágica”, sem “receita” e, assim, por vezes, é percebida como ameaçadora.

A preparação para tal exercício é iniciada de forma teórica, quando se propicia ao aluno contato com textos sobre a teoria da psicoterapia na abordagem em que irá atender, com os textos de transcrições de sessões, quer registrados em livros, quer das sessões de colegas. Exercícios de *rolle-play* e a realização da própria psicoterapia, respectivamente, executados e estimulados, facilitam em muito a aprendizagem dos elementos básicos da atividade psicoterápica. Contudo, mesmo sabendo que a melhor aprendizagem é a prática contínua da atividade, acompanhada de supervisão, acredito que a inclusão de novos recursos, quando o objetivo é aprimorar as habilidades, é sempre bem-vinda.

Como nos meios brasileiros da ACP encontra-se disponível um vasto material em VHS e DVD de sessões realizadas por Rogers e com esta preocupação em mente, decidi tornar este material elemento central de um curso em que meu objetivo é construir (e não ensinar!) uma compreensão aprofundada sobre processos psicoterápicos na ACP.

Minha ideia é assessorar e discutir intensamente os elementos presentificados em algumas das sessões de demonstração conduzidas por Rogers.

## COMPREENSÃO DE PROCESSOS PSICOTERÁPICOS

É notório para qualquer um, que tenha se envolvido na prática da psicoterapia centrada na pessoa, quer como psicoterapeuta, quer como cliente ou quer ainda apenas como observador (no caso de sessões de demonstração), observar que *algo* ocorre naqueles minutos de duração de uma sessão e no seu contínuo. Trata-se de mudanças que podem ser pequenas ou grandes, temporárias ou definitivas, mais ou menos importantes. *Algo* acontece, neste período, com a pessoa que se identifica por cliente, bem como na e com a relação entre ela e aquele que se identifica como psicoterapeuta, além de se vislumbrar que *algo* também

ocorra com este último. É sobre esse *algo* que penso ser importante estudar, compreender e experienciar principalmente por aqueles que têm ou que terão por profissão a psicoterapia.

Acerca desse *algo*, ou digamos do processo em si, Rogers enfoca explicitamente as mudanças, descrevendo-as em sete fases<sup>5</sup> ou descrevendo-as quanto aos aspectos em que se centram<sup>6</sup>, além de referir-se (em pequeno texto<sup>7</sup>) ao movimento que devem configurar, em cada sessão, para que a psicoterapia se torne um processo de mudanças. Nesses três textos, a ênfase recai sobre as mudanças que ocorrem no cliente. Não que a relação terapêutica não seja importante. Ao contrário, ela é tão central à ACP e tão importante para Rogers, que é abordada em quase todos seus textos, pois, segundo ele, é na relação que se constrói este processo, ela é o elemento principal.

Assim, seguindo o foco, de certa forma dado por ele, o objetivo do curso é compreender o processo psicoterápico, considerando a compreensão do que ocorre no cliente (no caso com os clientes/voluntários atendidos por Rogers). Observar atentamente que movimentos, que processos ocorrem nesses clientes é meu ponto de partida, porém, atentar para a forma de atuação do psicoterapeuta, no caso Rogers, é o elemento secundário, ou melhor, é o elemento acompanhante. Essa escolha não se refere ao fato de privilegiar mudanças no cliente em detrimento da postura do terapeuta, de forma alguma. Essa ênfase de partida refere-se ao importante fato de lidarmos com sessões únicas e, mesmo sendo elas únicas e curtas, provocarem mudanças. Mudanças essas que se deseja compreender e que se acredita sejam pertinentes a processos de duração diversas.

---

<sup>5</sup> ROGERS, C. A psicoterapia considerada como um processo. In ROGERS, C. (1985). *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Martins Fontes.

<sup>6</sup> ROGERS, C. A equação do processo de psicoterapia. In WOOD, J. et all. (1994) *Abordagem centrada na Pessoa*. Espírito Santo: UFES.

<sup>7</sup> ROGERS, C. A essência da psicoterapia: Momentos de movimento. In. SANTOS, A. et all. (2004). *Quando Fala o coração*. Petrópolis: Vozes.

## SESSÕES DE DEMONSTRAÇÃO, SESSÕES ÚNICAS.

Como destaca Tassinari (1999) – na dissertação em que apresenta a modalidade de atendimento psicológico – *Sessão Única* (assim definida por Talmon, 1990) – em seu estudo sobre plantão psicológico: “Carl Rogers praticava entrevista de demonstração, em frente ao público e recebia *feedback* espontâneo dos voluntários e de membros da platéia, demonstrando que uma única entrevista podia mudar a vida das pessoas” (p.33). A constatação de tais mudanças foi, segundo ela, surpreendente também para o próprio Rogers. Da entrevista com Gloria, por exemplo, ele dizia: “Fico pasmo pelo fato de uma associação de 15 anos ter se originado, a partir da qualidade do relacionamento que formamos em um período de 30 minutos, no qual nos encontramos verdadeiramente como pessoas. É bom saber que, mesmo uma meia hora, pode fazer uma diferença na vida” (Tassinari, 1999, pg. 34).

Não apenas Rogers se surpreendia com esse fato. Segundo a mesma autora, Talmon (1990 apud Tassinari, 1999), após realizar uma pesquisa de follow-up com 200 clientes, que fizeram apenas uma sessão, sem ter retornado para continuidade como indicado, descobriu que 88% relataram ter obtido o que desejavam em uma única sessão. A partir desse e de outros estudos, o autor constatou alguns aspectos que delineiam o fundamento para a prática de *Sessão Única* como modalidade terapêutica. São aspectos que utilizarei aqui como disparadores de uma discussão sobre processos psicoterápicos:

- Todas as terapias começam na primeira sessão.
- Frequentemente uma única sessão é suficiente.
- A primeira sessão tende a ser a mais efetiva, poderosa e importante, independente da duração da psicoterapia.
- O foco está na saúde psicológica e não na psicopatologia, focalizando soluções e não problemas.

- A ênfase se concentra na relação terapeuta-cliente, concebida como uma parceria e não uma relação hierarquizada, padronizada e de controle (Tassinari, 1999).

Ao pensar o processo psicoterápico realizado, em acordo aos princípios da ACP, concordo com Talmon acerca da importância da primeira sessão e como ela não deve ser distinta de outras, isto é, como não deve configurar uma entrevista diagnóstica, mas, sim, uma sessão em que o psicoterapeuta faz intervenções, em que ele não toma a postura de primeiro avaliar para só então intervir. Configura-se deste modo, um processo em que a atitude avaliativa é substituída pela compreensiva que ocorre conjuntamente à interventiva, porque esta se dá não como tomada de ações, mas, sim, como expressão da compreensão do terapeuta<sup>8</sup>. Como diria Rogers (apud Tassinari, 1990, pg. 36): "Não há nada que eu possa fazer sobre os problemas que ela está falando, a não ser compreender". Compreensão, compreensão empática é a intervenção segundo os princípios da ACP.

Quanto ao número de sessões, dizer que uma única sessão é suficiente é algo que parece um tanto quanto inapropriado ao próprio fato de escolhermos centrarmo-nos no cliente. A suficiência só poderá ser designada pelo cliente. O terapeuta pode se apresentar com sua disponibilidade: para uma, três, vinte, *N* sessões, porém a suficiência é ensejada pelo cliente na relação com o terapeuta.

Também considero a primeira sessão muito importante. De minha experiência como psicoterapeuta, em vinte anos de prática, não tive qualquer processo iniciado sem que chamasse a atenção à configuração tomada nessa primeira sessão, além de ter ouvido de muitos de meus clientes, que haviam continuado o processo em função, especificamente, desse primeiro contato.

---

<sup>8</sup> Acerca deste tema gostaria de provocar também uma produtiva conversa neste Fórum brasileiro.

## SESSÕES ÚNICAS DE CARL ROGERS: COMPREENDENDO PROCESSOS PSICOTERÁPICOS

Profa. Dra. Vera Lucia Pereira Alves

Acerca do foco, compreendo que não está no problema ou na sua solução, mas naquilo que o cliente quer enfocar discutir, compreender, vivenciar comigo.

E, sim, a relação é de parceria, não há outro adjetivo melhor para como acontece essa relação. Tenha ela qualquer duração, a postura do terapeuta é sempre como citada acima: compreender o que a pessoa vivencia e expressar sua compreensão.

Finalizo aqui o que considero ser um mero enunciado de pontos que penso possam fomentar uma boa e produtiva conversa e quiçá trabalhos mais completos.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TASSINARI, M. (1999) PLANTÃO PSICOLÓGICO CENTRADO NA PESSOA COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE NO CONTEXTO ESCOLAR. Dissertação de Mestrado. UERJ.

**SESSÕES ÚNICAS DE CARL ROGERS: COMPREENDENDO PROCESSOS  
PSICOTERÁPICOS**

Profa. Dra. Vera Lucia Pereira Alves