

OUSANDO EMOCIONAR-SE: AS DIFERENTES PRÁTICAS PSICOLÓGICAS E O IMPACTO EMOCIONAL VIVENCIADO PELOS PSICÓLOGOS

Daniela Filipini¹

Verena Augustin Hoch²

Resumo

Este estudo buscou compreender, na perspectiva do psicólogo, o impacto emocional vivenciado na prática psicológica, constatar se é possível não ser afetado pela prática, e se há distinção na vivência do impacto emocional de psicólogos que atuam em diferentes contextos. O método de pesquisa utilizado foi o qualitativo fenomenológico. Participaram desta pesquisa seis psicólogas inseridas em diferentes contextos, sendo suas áreas de atuação a psicologia clínica, a psicologia hospitalar e as políticas públicas. A coleta de dados foi realizada através de entrevistas abertas e da versão de sentido captada pela pesquisadora logo após a entrevista. Os dados foram analisados conforme os critérios da pesquisa fenomenológica, levando-se em consideração todos os dados obtidos, inclusive as versões de sentido. Como conclusão deste estudo, evidenciou-se que, independentemente do contexto no qual estão inseridos, os psicólogos sentem-se emocionalmente afetados pelo trabalho. Por fim, o estudo confirmou que os psicólogos vivenciam sua prática envolvendo-se e afetando-se intensamente, cada um de uma forma muito singular.

Palavras-chave: Desenvolvimento do psicólogo. Impacto emocional. Psicologia Clínica. Psicologia Hospitalar. Políticas Públicas.

1 INTRODUÇÃO

O fazer do psicólogo é uma construção onde, diariamente, sua prática é colocada à prova, tendo em vista a realidade não estática na qual está inserido e a

singularidade e complexidade de cada ser humano, de cada família. Logo, não existem receitas prontas e a prática se constitui como um contínuo processo de aperfeiçoamento, onde o psicólogo será um eterno estudante. (EICHENBERG, BERNARDI, 2016).

O trabalho do psicólogo, em essência, é ser alguém que escuta e acolhe a angústia do outro, que compreende e respeita, que se coloca no lugar deste genuinamente. Essas atitudes devem ser vivenciadas, pelo psicólogo, de uma forma verdadeira, pois não terá valor algum se ele estiver apenas encenando, é necessário que ele vivencie realmente as atitudes, que sinta-as como partes de si. (ROGERS, ROSENBERG, 1977).

Rogers e Kinget (1975) asseguram que exercitar uma escuta terapêutica é algo que vai além do simples escutar, pois exige do profissional o desenvolvimento e a vivência de algumas atitudes, como congruência, consideração positiva incondicional e compreensão empática. Para ser terapêutico o profissional precisa ter disponibilidade emocional, ou seja, precisa envolver-se emocionalmente com o que a pessoa a sua frente está vivenciando, ouvindo-a e captando seu mundo como se estivesse sentindo seus medos, suas angústias, sem perder a dimensão "como se". É preciso desenvolver uma relação verdadeira com a pessoa e, tal como a pessoa vivenciará sentimentos em relação ao processo e ao psicólogo, o psicólogo também terá vivências a partir do contato com a pessoa.

Sendo assim, além de dificuldades e desafios de origem externa, o psicólogo precisa lidar com as dificuldades e desafios internos, visto que o seu trabalho é cuidar da subjetividade do outro, o que acaba exigindo muito da sua própria subjetividade. Fernandes e Maia (2008) apontam que ouvir continuamente relatos de sofrimento pode levar à vivência de sentimentos como angústia, frustração e impotência, além de questionamentos sobre o próprio eu e visão de mundo, com uma consequente reformulação de sua identidade, modificando a sua perspectiva sobre o mundo e os seus valores até então. O envolvimento com experiências pessoais exigentes e a contínua exposição ao sofrimento, bem como os próprios limites de atuação, podem

causar no psicólogo um desgaste emocional e, muitas vezes, uma indisponibilidade emocional, o que pode afetar negativamente a eficácia da sua atuação.

2 DESENVOLVIMENTO

Para desenvolvimento da pesquisa, foi utilizado o método fenomenológico com versão de sentido. Andrade e Holanda (2010) afirmam que através da entrevista fenomenológica o pesquisador pode explorar a experiência vivida e o sentido que o mundo vivido tem para o entrevistado ou entrevistados, e perceber como diferentes sujeitos experienciam certa condição comum a eles. A versão de sentido, segundo Amatuzzi (2008), trata-se de um relato livre, não padronizado, que não pretende ser um registro objetivo do que aconteceu, mas sim de ser uma reação viva a isto, escrito ou falado imediatamente após este, a partir do que a própria pessoa considerar importante.

No decorrer do estudo ficou visível que as psicólogas acabam sendo profundamente afetadas pelo seu trabalho, e que vivenciam um impacto emocional independentemente do campo de atuação em que estão inseridas, exigindo-lhes uma grande disponibilidade emocional. A partir das entrevistas tornaram-se visíveis alguns pontos comuns às participantes, como o turbilhão de vivências e sentimentos que muitas vezes fazem parte da sua atuação, a questão dos limites da prática, a importância de conseguir separar a vida pessoal da profissional, a necessidade de se envolver com atividades externas à psicologia, e o desenvolvimento pessoal e profissional.

2.1 VIVÊNCIAS: quando o psicólogo sente

Algo intrínseco à atuação do psicólogo é o fato do seu papel estar diretamente associado ao apoio emocional em situações difíceis. Sousa e Coleta (2012), afirmam que independentemente do local em que está inserido, o psicólogo sempre atuará como um cuidador, ou seja, alguém que cuida de pessoas que estão psicologicamente fragilizadas, em sofrimento. Para desempenhar essa função, desenvolvendo uma

relação de ajuda, o psicólogo precisa estar fortalecido em seu interior, transmitindo confiança às pessoas com as quais tem contato. Isto fica evidente na fala das psicólogas, onde elas abordam situações de atendimentos intensos, de apoio e cuidado para com o sofrimento do outro e de como não vivenciam isto de forma neutra, mas sim com o envolvimento necessário para tornar a relação terapêutica, ou seja, que vivenciam aquele momento junto com a pessoa, facilitando a sua vivência genuína e sendo um “porto-seguro” Esta vivência pode ser algo muito doloroso para a pessoa, tornando-a veemente também para a profissional.

“Tu tem que ficar de pé enquanto tá todo mundo chorando, tu tem que ser o alicerce.” (P1)

“Não tem como tu, totalmente, se distanciar, ou isso não te afetar em algum momento, afeta. Acaba mobilizando bastante em algumas questões e tu leva um pouquinho disso, tu não consegue desligar (...), eu acho que a gente se mexe muito, é muito tocado.” (P4)

Para as entrevistadas, a vivência em relação ao trabalho é um tanto quanto ambivalente, pois, ao mesmo tempo em que aparecem falas sobre angustia, aflição, desconforto, surgem também sentimentos de felicidade, encantamento, amor pela profissão e pelo ato de ajudar pessoas.

“Mesmo que a situação seja muito difícil e pesada no dia, eu sempre tento procurar a parte boa dela. É muita emoção e eu não vejo isso como um sofrimento sabe, por mais que o dia tenha sido corrido, que no dia tenha tido muitas coisas, de cada coisa eu pego o que me passou de bom, o que aquela pessoa me trouxe de bom, o que aquela pessoa num momento difícil conseguiu ressignificar na sua vida. Então assim, mesmo sendo difícil, pra mim é prazeroso estar aqui. Não é um peso.” (P1)

Todos os sentimentos vivenciados pelo psicólogo surgem porque ele se permite envolver na relação terapêutica, o que ocorre através do ser empático, que significa que o mesmo é capaz de adentrar no mundo fenomenológico da pessoa com sensibilidade, captando os significados subjetivos do mesmo, colocando-se no lugar do outro como se estivesse vivendo o que ele vive, mas sem jamais perder a dimensão

"como se". O envolvimento, portanto, é algo essencial ao trabalho do psicólogo, e traz consequências positivas ao mesmo (FONTGALLAND, 2011). A fala abaixo, de Hera, exemplifica perfeitamente o ser empático, o envolver-se.

"No início tu tem medo de se envolver com a situação, e aí tu tenta lembrar aquela coisa da faculdade, de ficar distanciado, de talvez não se deixar envolver por aquele sentimento e muitas vezes é o contrário, tu tem que se envolver, e isso também é terapêutico, e você vê que isso não vai te fazer sofrer mais, muitas vezes você vai sofrer menos, vai te colocar na situação de uma forma melhor." (P1)

Assim, a empatia é benéfica e necessária ao atendimento psicológico, no entanto, quando o psicólogo tem um baixo nível de autoconsciência de suas emoções, ou seja, quando não tem as mesmas bem esclarecidas, o envolvimento empático com os sentimentos do indivíduo pode fazer com que o profissional se perca, desafiando sua perspectiva frente a si mesmo e ao mundo, tornando-se emocionalmente vulnerável. Essa vulnerabilidade pode fazer com que o psicólogo se identifique com a pessoa que está atendendo, ou seja, ele se coloca no lugar da mesma através do que seria a empatia, mas perdendo a dimensão "como se", ou seja, perdendo a noção do que é seu e do que é do outro. Carvalho e Matos (2011) caracterizam a identificação como um "sobre-envolvimento" que pode prejudicar ou até mesmo impedir o estabelecimento de uma relação de ajuda psicoterapêutica.

"Dependendo muito de cada caso que vem a gente acaba se identificando, porque a gente também tem algumas vivências, que a gente acaba, querendo ou não, se identificando. Afeta, sim, porque são muitas questões, eles chegam aqui e tu vê que são decorrentes de relações familiares, de relações sociais, conjugais. Então tudo isso vai impactando porque a gente também tem essas relações, e algumas vezes elas, as que acontecem com os pacientes acontecem com a gente..." (P5)

A identificação surge claramente fala acima, de Lissa, quando ela admite se reconhecer nas vivências ou situações das pessoas que atende, o que demonstra uma certa vulnerabilidade emocional, visto que a psicóloga se sente pessoalmente afetada por algo advindo do seu trabalho. É confuso, pois, ao mesmo tempo em que a

participante verbaliza isto, tem-se a impressão de que é uma fala intelectualizada, compreendida teoricamente, mas não vivenciada de fato.

Diante disso, conclui-se que o fato de ter conhecimento sobre o funcionamento psíquico não faz do psicólogo alguém livre de ter dificuldades emocionais ou questões mal resolvidas. Inclusive, pode-se afirmar que o contato direto com o sofrimento humano, sem o cuidado pessoal adequado, pode intensificar ainda mais as dificuldades do profissional, levando-o a um estado de incongruência, ou seja, de perda do contato com a sua experiência íntima, é como se o psicólogo se perdesse de si mesmo e, desta forma, perdesse também a capacidade de facilitar o processo de desenvolvimento e crescimento de uma outra pessoa.

2.2 OS LIMITES DA PRÁTICA: aquilo que ultrapassa o fazer do psicólogo

As limitações surgem à medida que o profissional avança na sua prática. Essas limitações emergem tanto da própria pessoa do psicólogo, como dos indivíduos com os quais ele trabalha, e também da instituição em que está inserido. Deparar-se com essas limitações faz emergir, nas profissionais entrevistadas, uma porção de sentimentos com os quais elas têm de lidar diariamente. Em algumas, esses sentimentos são de impotência, angústia e frustração, enquanto outras conseguem lidar de uma forma mais natural.

“Tu tem uma margem pra conseguir auxiliar esse paciente, tu não vai ter como fazer por ele, é ele que vai ter que fazer por ele, então tu vai encontrar possibilidades, caminhos, e quem vai escolher por onde seguir o caminho vai ser ele, tu vai auxiliar ele nesse processo.” (P3)

“Eu tenho a minha angustia de conseguir prestar um serviço que eu acredito que seja o adequado, então eu tenho uma dificuldade de lidar com isso (...) eu fico angustiada, eu fico aflita, eu fico preocupada né, e daí vem as cobranças externas, eu já me cobro internamente ai vem as cobranças externas.” (P5)

O questionamento que surge a partir disto é: o que diferencia o profissional que lida de forma adaptativa com as limitações que encontra, do profissional que

experiencia isto de uma forma negativa? As profissionais que lidam de forma adaptativa demonstram, nas falas, uma noção clara de que nem tudo está ao seu alcance, e não sentem-se mal por isso, mas compreendem os limites. Já as profissionais que experienciam de forma negativa não o entendem desta forma, é como se estivessem falhando em seus deveres. Ao pensar nas entrevistas de uma forma ampla, parece que a desadaptatividade está diretamente ligada à incongruência, citada anteriormente, onde a profissional perde a dimensão do que é seu. Neste caso, a psicóloga perde a noção das próprias limitações e tenta ir além, pois sente que deveria fazer mais pelo outro, quando na verdade não consegue aceitar que muitas coisas não dependem apenas de si, levando-a ao sofrimento e à angústia.

2.3 SEPARANDO VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL: é possível?

Apesar de ser um tema emergente em quase todas as falas das entrevistadas, praticamente não existe literatura sobre a questão da separação da vida pessoal e profissional dos psicólogos. Fernandes e Maia (2008) afirmam que deve ser estabelecido e mantido um equilíbrio, uma separação, entre a vida pessoal e a vida profissional do psicólogo. As entrevistas demonstram que, de fato, é necessário criar essa separação, no entanto, quanto à viabilidade de fazê-lo os resultados divergem. Percebeu-se que as entrevistadas que demonstram uma maior capacidade de separar a vida pessoal da profissional e de desligarem-se completamente do trabalho são as que atuam em ambiente hospitalar, seguidas pelas psicólogas clínicas e, por último, as que atuam em políticas públicas.

“No início eu vinha pra casa com as histórias, eu ficava pensando naquilo, eu ia dormir pensando na história do paciente e hoje já não, hoje eu já consigo deixar lá. O que eu vivi naquele dia e o que eu vivenciei fica lá, eu venho pra casa e eu me desligo, porque eu tenho vida, tenho minha casa, tenho minha família e a vida não é só o trabalho. Mas a experiência, a vivência diária, e ir se trabalhando, faz a gente sentir essa necessidade de deixar lá, escrever tudo, chavear a sala e deixar lá. É o único jeito.” (P6)

Fica evidente que o tempo de atuação em um local e a experiência são determinantes quanto à efetividade da separação vida pessoal/vida profissional. Ou seja, as psicólogas se sentem impactadas pela prática a ponto de levarem a sua vivência para casa, afetando-se pessoalmente, no entanto, é algo com que se acostumam com o passar do tempo.

Sousa e Coleta (2012, p. 406) asseguram que “a vida pessoal e a vida profissional dos indivíduos não podem ser dissociadas totalmente uma da outra”, o que é confirmado pelas falas abaixo, onde as psicólogas afirmam que, por conta da natureza de sua atuação não há como estabelecer uma separação entre vida pessoal e profissional.

“Não é um botãozinho que você vai lá e se desliga, não tem isso. Como tu traz algumas coisas pessoais tuas, de fora, têm dias que tu tá vivendo um conflito familiar ou alguma coisa e tu traz pra dentro, é impossível tu esquecer aqui. E como tu leva algumas coisas daqui pra fora (...) eu não consigo desligar, tem gente que critica muito isso. Em alguma orientação que eu já tive com algum outro profissional, recebi crítica, mas eu sou assim, eu não consigo deixar de me preocupar com o usuário porque ele é uma vida, é uma pessoa que tá em sofrimento, e eu escolhi a minha profissão, que é pra poder ajudar essas pessoas, e é isso que me dá ânimo de vir pra cá todo dia, poder ajudar essas pessoas.” (P4)

2.4 DESPINDO-SE: do psicólogo à pessoa

Fernandes e Maia (2008) referem o desenvolvimento de uma vida social e de atividades externas à psicologia como importante para o cuidado do psicólogo consigo próprio, permitindo ao mesmo restaurar suas energias, reencontrando seu lugar no mundo. As autoras afirmam que o psicólogo deve incluir em sua rotina diária atividades de redução de ansiedade, assim como contato com amigos e família, contribuindo desta forma para manter e assegurar um sentido de continuidade e identidade pessoal. Pondé e Caroso (2003) discorrem sobre a importância dos momentos de lazer e atividades físicas como formas de proteção à saúde mental do profissional,

proporcionando ao indivíduo condições mais favoráveis quanto ao seu desempenho e produtividade no trabalho.

“Quando a gente sai daqui, ai eu sou uma pessoa que vai na academia, uma pessoa que vai passear com o cachorro, uma pessoa que tem marido, que tem jantar, tem família, eu acho que aí tudo bem, se despir daquela coisa que ‘não sou psicóloga 24 horas por dia’ né, então ‘agora eu sou a fulana, a fulana que tá relaxando’, e tudo bem.” (P1)

Devido à natureza intensa da atuação do psicólogo, é de suma importância que ele desligue-se completamente do trabalho nos momentos de lazer, desenvolvendo atividades que lhe tragam benefício físico e mental. As entrevistadas citam atividades que utilizam como uma forma de “válvula de escape”, despindo-se do papel de psicólogas para serem pessoas, simplesmente.

2.5 DESENVOLVENDO-SE: a pessoa, o psicólogo

Para Gusmão (1999, p. 90) é necessário que o psicólogo “se tome como a mais séria das tarefas” para então poder exercer a sua função plenamente. O desenvolvimento pessoal e profissional do psicólogo é algo essencial para uma atuação ética, comprometida e eficaz, afinal, o instrumento de trabalho do psicólogo é ele mesmo, de modo que para poder executar o seu trabalho ele precisa estar bem consigo mesmo e com as suas questões. Para as entrevistadas, os principais meios de desenvolvimento pessoal e profissional são a supervisão e a psicoterapia.

A supervisão, conforme Carneiro, Caldas e Sampaio (2011), é um momento para a expressão de questionamentos e angústias, é um espaço onde, a partir da expressão da sua própria experiência, o psicólogo passa, através de um “olhar além”, a compreender a sua prática psicológica, o seu próprio modo de ser psicólogo.

“Sinto muita necessidade de fazer orientação, mesmo, porque às vezes a gente tá tão corrido que é um turbilhão de coisas que vem no dia, é um atendimento integral à pessoa, e às vezes acaba faltando algo que tu não olhou... E eu acho que na orientação tu consegue, ele consegue te despertar isso, olhando de fora, ‘talvez tu

possa olhar pra esse caminho aqui, tomar esse direcionamento', eu sinto muita falta disso." (P4)

A psicoterapia, também citada como uma das formas de desenvolvimento pessoal e profissional, é ainda mais importante para o fazer do psicólogo, afinal, trata-se do cuidado deste para consigo mesmo, sendo o principal meio, tanto de autoconhecimento e autocompreensão, quanto de preservação da saúde mental. Rogers (1997) afirma que apenas depois de conhecer e aceitar a si mesmo profundamente é que o indivíduo pode fazê-lo para com outra pessoa, desta forma, a psicoterapia torna-se imprescindível para a prática profissional.

"A terapia foi ajudando a clarear, tipo assim 'não, isso que eu tô sentindo não é meu, então é dele e eu tenho que ver o porquê que eu to sentindo isso, porque não é meu'. No início (...) eu não tinha essa noção, assim, do que era meu e do que era do cliente, era confuso às vezes. Então acho que o fundamental pra que o atendimento seja de qualidade é a terapia, é você se trabalhar, ter tuas emoções bem resolvidas. Outra questão é repensar depois sobre o teu atendimento e o que surgiu nele, e isso vai te ajudar cada vez mais a tu ter bem claro quando as coisas vierem..." (P2)

Tanto a supervisão quanto a psicoterapia são utilizadas pelas entrevistadas como momentos que facilitam no lidar com as emoções advindas da prática, sendo uma fonte de alívio, de "descarregarem" o que estão vivenciando. Além disso, são situações que auxiliam no esclarecimento de dúvidas, dando-lhes mais segurança e tranquilidade. Percebe-se nas falas um compromisso com o aprimoramento da prática, as profissionais demonstram preocupação com a qualidade do serviço que oferecem, bem como têm consciência de que suas atuações podem afetar a vida de outras pessoas, tanto de forma positiva quanto de forma negativa. Rogers e Rosenberg (1977) afirmam que, em uma relação terapêutica, as mudanças ocorrem não apenas na pessoa que se pretende ajudar, mas também naquela que se coloca nessa relação procurando auxiliar a primeira, ou seja, no psicólogo. Assim, o psicólogo é modificado constantemente pela sua prática.

“A gente cresce muito durante os atendimentos (...) às vezes o que tu tinha uma pontinha de preconceito ou uma dificuldade de lidar, tu recebe em atendimento, e aí tu se desenvolve, tu vai ver além disso. (...) A questão clínica, os atendimentos clínicos, fizeram com que eu me desenvolvesse muito.” (P3)

A prática psicológica é significada, pelas participantes, como uma oportunidade de autoconhecimento e de crescimento, tanto profissional quanto pessoal.

3 CONCLUSÃO

Quando iniciei esta pesquisa, meu objetivo era descobrir se os psicólogos sentiam-se emocionalmente impactados pelo trabalho, de modo a compreender a forma como experienciam a prática. Os dados coletados afirmam que as psicólogas vivenciam a prática de forma muito intensa, sendo constantemente afetadas e mexidas por ela – o que vai ao encontro do objetivo principal desta pesquisa, confirmando a hipótese de que não há como comprometer-se com o ser psicólogo, sem envolver-se com a situação, sem sentir junto com a pessoa.

Em seus discursos, as psicólogas unem teoria e prática, visto que têm conhecimento teórico sobre o que verbalizam e vivenciam. Ao mesmo tempo em que falam, elas compreendem o que estão trazendo, pois o tema pesquisado não lhes é estranho, mas sim algo em que já pensaram devido à formação. Em alguns momentos, tive a impressão de que, por terem entendimento do assunto, suas falas foram intelectualizadas de modo a aparentar algo, como se a congruência pudesse lhes desqualificar frente aos resultados da pesquisa – demonstrando o quanto as psicólogas têm dificuldades em assumir algumas questões pessoais, sugerindo que podem, na atuação profissional, deixarem-se levar por discursos incongruentes, levando-os à sabotagem de si mesmos e de suas práticas.

Com esta pesquisa, busquei também investigar se a forma como os psicólogos sentem-se impactados na prática profissional varia de um campo de atuação para outro. Os campos pesquisados foram a clínica, a hospitalar e as políticas públicas. O percebido foi que, independentemente do local, as psicólogas são emocionalmente

impactadas, o que as difere é a forma como reagem a isto, sendo algumas mais adaptativas que outras, dependendo dos recursos internos dos quais dispõe, do nível de autoconhecimento e maturidade emocional. Em alguns aspectos, uma área se sobressai à outra mas, de maneira geral, não há uma área que se destaque quanto ao impacto vivenciado – todas as psicólogas sentem-se afetadas.

Ficou evidente que as psicólogas que atuam em hospitais e políticas públicas apresentam menos profundidade que as psicólogas clínicas quanto ao seu movimento interno, como se estivessem automatizados no seu fazer e ser e deixassem de questionarem-se, de reverem-se, de reinventarem-se.

Por fim, conclui-se que a atuação do psicólogo inclui ser um profissional que sente muito, que se afeta, que se impacta. É alguém que se permite emocionar.

REFERÊNCIAS

AMATUZZI, Mauro Martins. Por uma psicologia humana. 2. ed. Campinas: Alínea, 2008.

ANDRADE, Celana Cardoso; HOLANDA, Adriano Furtado. Apontamentos sobre pesquisa qualitativa e pesquisa empírico-fenomenológica. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 27, n. 2, p. 259-268, abril/junho. 2010.

CARNEIRO, Virgínia Teles; CALDAS, Marcus Tulio; SAMPAIO, Sônia Maria Rocha. O conhecimento tácito e a supervisão na formação do psicólogo. Psicologia em Revista, v. 17, n. 1, p. 146-160, 2011.

CARVALHO, Helena Moura de; MATOS, Paula Mena. Ser e Tornar-Se Psicoterapeuta Parte II: Diálogo entre Mudanças Pessoais e Profissionais. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 31, n. 2, p. 778-799, 2011.

EICHENBERG, Juliana Fusinato; BERNARDI, Aline Batista. A prática do psicólogo na atenção básica em saúde: Uma proposta da clínica ampliada. (TCC – Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial) Centro Universitário para Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí – Unidavi. 2016. Disponível em: <www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2016/02/Juliana-Fusinato.pdf>. Acesso em: 09 set. 2016.

FERNANDES, Eugénia; MAIA, Ângela da Costa. Impacto do exercício de psicoterapia nos psicoterapeutas. *Análise Psicológica*, v. 26, n. 1, p. 47-58, 2008.

FONTGALLAND, Rebeca Cavalcante. A Experiência de Ser Empático para o Psicoterapeuta Humanista-Fenomenológico Iniciante. Fortaleza: UNIFOR, 2011. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Universidade de Fortaleza, 2011.

GUSMÃO, Sonia Maria Lima de. Ousando Ser Feliz: Temas de Psicologia Humanista. João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 1999.

PONDÉ, Milena Pereira; CAROSO, Carlos. Lazer como fator de proteção da saúde mental. *Ciências Médicas*, v. 12, n. 2, p. 163-172, abr./jun., 2003.

ROGERS, Carl R. Tornar-se Pessoa. 5.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

ROGERS, Carl R.; KINGET, G. Marian. Psicoterapia e Relações Humanas. Belo Horizonte: Interlivros, 1975.

ROGERS, Carl R.; ROSENBERG, Rachel L. A pessoa como centro. São Paulo: EPU, 1977.

SOUSA, Aline Alves de; COLETA, Marília Ferreira Dela. O Bem-Estar no Trabalho de Psicólogos em Serviços de Saúde Pública. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 32, n. 2, p. 404-421, 2012.

Sobre o(s) autor(es)

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste – SC. E-mail: danielafilipini@hotmail.com.

² Mestre em Psicologia Clínica pela Pontífica Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Professora do Curso de Psicologia e Coordenadora do Serviço de Atendimento Psicológico na Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste – SC. E-mail: verena.hoch@unoesc.edu.br.