

**VIVÊNCIAS NO ENCONTRO COM AS PESSOAS E COM O TEMPO NA  
ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA (ACP): UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

Daniela Tedesco<sup>1</sup>  
Chancarlyne Vivian<sup>2</sup>

**Resumo****1. INTRODUÇÃO**

Trata-se de um Relato de Experiência (RE) sobre as vivências experienciadas no Estágio Curricular Supervisionado II no atendimento psicológico em um Centro Especializado em Saúde. Nessa direção, objetivou relatar experiências diante do encontro da pessoa, com tempo do silêncio, da presença, da escuta terapêutica, da percepção do aqui-agora com ênfase na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). O RE caracteriza-se numa "narrativa que, simultaneamente, circunscreve experiência, lugar de fala e seu tempo histórico, tudo isso articulado a um robusto arcabouço teórico, legitimador da experiência enquanto fenômeno científico" (Daltró; Faria, 2019, p. 235).

**2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

O processo psicoterapêutico se dá no encontro com a pessoa, fator preponderante para estabelecer a presença na relação terapêutica que se inicia sendo que "para os humanistas, diálogo, encontro, reunião, intersubjetividade são conceitos básicos" (Justo, 2001, p. 210). Para Jaspers apud Justo (2001, p. 66) "eu só existo em comunicação com o outro" onde a

linguagem, a comunicação e a fala expressam sobre como a pessoa experienciou - como sentiu, como percebeu, como ouviu e o sentido da vivência comunicado ao terapeuta. O silêncio expressa e pode-se "afirmar que a relação terapêutica é um espaço de silêncio permeado por pequenos momentos de comunicação" (Cavalcante Junior; Feitosa de Souza, 2008, p. 416). O terapeuta escuta. O ato de escutar supõe o instante simultâneo de apropriação sensível e inteligível do que ouço (Wenzel, 2019). Refere-se a uma escuta profunda que engloba verdadeiramente "as palavras, os pensamentos, a tonalidade dos sentimentos, o significado pessoal por trás de uma mensagem que superficialmente parece pouco importante, um grito humano profundo, desconhecido e enterrado muito abaixo da superfície da pessoa" (Rogers, 2014, p. 5). Somente a pessoa experienciou e experiencia o estar na sua própria pele e comunica o seu mundo vivido. AmatuZZi (2014, p. 56) conceitua o vivido: "a reação interior àquilo que nos acontece, antes mesmo que tenhamos refletido sobre ela ou elaborado conceitos". Ou seja, a experiência descrita, na sua essência, com a possibilidade de compreensão do significado (AmatuZZi, 2014, p. 55-64). Experiência "é o espaço indizível de onde surgem os significados sentidos" (Cavalcante Junior, Feitosa de Souza, 2008, p.422). Há de ter presença da pessoa, o estar presente do terapeuta e na atmosfera terapêutica sendo movimentos de experiências desafiadores no sentido de que o tempo é fundamento da compreensão dos acontecimentos cotidianos da vida (Aderaldo; Aquino, 2020). Ter tempo para a presencialidade no ambiente psicoterapêutico no cuidado de si, pode se apresentar de diversas maneiras na vida da pessoa, diante do tempo que a pessoa vivencia no cotidiano. O tempo, regido pela exatidão das horas da rotina para acordar e trabalhar, o desejo de realizar ou não determinada atividade é suprimida pelo controle do cronograma diário da vida e as queixas de que "não tem tempo para nada", "não existe mais tempo livre", uma constante. A banda Legião Urbana cantou: "Todos os dias quando acordo, não tenho mais o tempo que passou. Mas tenho muito tempo. Não temos tempo a perder". A música pode retratar a noção de que "todo o tempo do mundo" pode não mais produzir

sensações capazes de causar uma lembrança, uma experiência, um afeto ao ser humano, bem como, a sensação de presença no estar no espaço ou lugar em que se ocupa. A atenção do indivíduo não está no aqui-agora, há uma dispersão da atenção das pessoas. Há a aceleração dos ritmos de vida em que o esvaziamento da experiência pode gerar a sensação de vazio, logo suprida com o uso de tecnologias, a urgência de experiências às pressas e sem tempo, causando um afastando do indivíduo à experiência (Aderaldo; Aquino, 2020). O esvaziamento da presença e a sensação do vazio podem ser ou foram o “percurso histórico-cultural da melancolia e da depressão em um esforço fenomenológico de fazer mostrar essa condição não como doença, mas como fenômeno epocal” (Mattar, 2020 apud Dardis;Tomé, 2022, p. 19). Esses elementos associados aos fatos sociais que se apresentaram ao longo dos últimos anos puderam traçar um perfil de atendimentos em que a depressão e o vazio podem ser portas de entrada às ideações suicidas, sendo que esta demanda esteve presente nos atendimentos de estágio.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Falar sobre o suicídio é falar sobre o tabu existente, sendo que há de se avançar em estudos para a tentativa de compreensão de como o outro vive a sua própria vida diante dos pensamentos de ideação suicida. Isso pode se dar diante da relação terapêutica que se estabelece entre terapeuta e a pessoa, das condições da atmosfera terapêutica, da escuta, da presença que possa facilitar as novas experiências, ao longo do processo psicoterapêutico, como movimentos de mudança e crescimento (Justo, 2001, p. 46-50). O aumento da “desesperança pode dificultar a percepção de resoluções de problemas da vida pessoa, influenciam na transição de sentimentos de derrota para a sensação de não ter saída podendo levar à ideação suicida (Ligório, 2024). A sensação de não ter saída foi motivo de relatos no encontro com as pessoas e segundo Pinto (2022, p. 14) “parafraseando Di Loreto: o pensamento suicida, por exemplo, é uma tentativa de saída para quem não está encontrando outra”. A psicoterapia

surge como uma possibilidade de apoio. A espiritualidade surgiu como suporte para não desistir da vida, diante da desesperança sentida, como propósito de renovar as forças e alimentar a esperança na sua própria vida como conscientização de que há um sentido para a vida, fortalecimento dos recursos emocionais para o ânimo que renova as forças físicas, emocionais e mentais jungido à crença de que a pessoa não está sozinha (Carrenho in Pinto, 2021, p. 277-289). Surgiu a necessidade de quebra de sigilo profissional, com base no Artigo 9º e 10 do Código de Ética Profissional do Psicólogo (CFP, 2005) diante das verbalizações das pessoas sobre as ideações suicidas, como rede de apoio, se mostrou seguro para o processo psicoterapêutico. A vida apressada, direcionada para apresentação de performances e resultados em busca de uma idealização de vida feliz diante da boa saúde física e mental, o tempo vivido, no presente pode não ser percebido, apenas ter passado. Diante de cada encontro, a pressa ou pressão para a cura, a dificuldade do estar presente no processo psicoterapêutico, no encontro, não há tempo para o cuidar de si, do olhar para dentro de si, desrespeitando o processo psicoterapêutico. Essas narrativas, fizeram parte da compreensão de como está o indivíduo emocionalmente no aqui-agora diante da sua existência.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo que objetivou relatar experiências notabiliza que a psicoterapia, o encontro com o outro, pode ser um refúgio para a cura das angústias que pode se traduzir no conforto do silêncio compartilhado, mas também, esse encontro com o outro, talvez tão raso e imperceptível ao sujeito por estar vivenciando a pressa do cotidiano da vida pós-moderna, pode ser uma possibilidade de se resgatar o ser humano na verdadeira vivência, que não precisa ser em palavras para ser sentida, mas que se revela no tempo com cuidado, na escuta e na presença.

#### REFERÊNCIAS

ADERALDO, C. V. L.; AQUINO, C. A. B. D.; SEVERSEVERIANO, M. D. F. V.. Aceleração, tempo social e cultura do consumo: notas sobre as (im)possibilidades no campo das experiências humanas. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/Vq8CxsJ6xpwcyjGt9SqMgBz/#>. Acesso em: 31 out. 2024;

AMATUZZI, Mauro M.. Por uma psicologia humana. Campinas, SP: Editora Alínea, 2014. 4ª Edição.

AQUINO, Thiago A. A. de, SOARES DE SOUZA, Ítalo Morais. Refletindo sobre conceitos das psicologias fenomenológicas/existenciais de Frankl, Rogers e Kierkegaard. Revista do NUFEN | Phenomenology and Interdisciplinarity. Universidade Federal do Pará. v. 16 | p. 97-109 | 2024.

CAVALCANTE JUNIOR, Francisco Silva, FEITOSA DE SOUZA, André (org). HUMANISMO DE FUNCIONAMENTO PLENO: Tendência Formativa na Abordagem Centrada na Pessoa. Capítulo 17: Nas Enseadas do Silêncio, A Presença. Yuri de Nóbrega Sales e André Feitosa de Sousa. 2008. Ed. Alínea - São Paulo.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP) (BRASIL). CÓDIGO DE ÉTICA PROFISSIONAL DO PSICÓLOGO. Resolução CFP Nº 010/05, de 27 de agosto de 2005. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, Ano: 2005. 18 p.

DARDIS, Luana F., TOMÉ, Adonis da Silva. Temporalidade Pós-Moderna: O Tempo, o Ser e o Adoecimento Ontológico. Revista Psicopatologia Fenomenológica Contemporânea.v.11(2022). Acesso em: 1º nov. 2024

JUSTO, Henrique. Cresça e faça crescer. 7 ed. Canoas; ROGERS, Carl R. Um jeito de ser. São Paulo: E. P. U., 2014.

WENZEL, R. A.; RICHTER, S. R. S. Entre a Presença do Ouvir, Sentidos a Escutar. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbep/a/kQ4msc6cDsvH33zwQdcBr7w/#ModalHowcit> e. Acesso em: 07 set. 2024.

E-mails: <sup>1</sup>dantede80@gmail.com; <sup>2</sup>chancarlyne.vivian@unoesc.edu.br