

**RELATO DE EXPERIÊNCIA PSICOTERAPÊUTICA À LUZ DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**Luana Maria Thome<sup>1</sup>Chancarlyne Vivian<sup>2</sup>**Resumo**

O estudo apresenta um relato de experiência decorrente de estágio supervisionado em Psicologia, realizado na Clínica-Escola da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), espaço destinado à articulação entre formação prática, reflexão ética e atendimento à comunidade. Trata-se de um estudo de caso referente ao acompanhamento psicoterapêutico individual de uma mulher de 25 anos, desenvolvido ao longo de três meses, totalizando catorze sessões agendadas, das quais cinco foram canceladas. A demanda inicial envolvia dificuldades relacionadas a uma relação amorosa instável, questões laborais, pensamentos acelerados e queixas de memória. As intervenções foram fundamentadas nos pressupostos da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), proposta por Carl Rogers. Ao longo do processo terapêutico, observou-se que, à medida que a cliente entrou em contato com seus sentimentos e formas de auto percepção, iniciou-se um movimento progressivo de ampliação da autocompreensão. A postura não diretiva adotada pela estagiária favoreceu a condução do processo pela própria cliente, de acordo com suas necessidades emergentes, contribuindo para o fortalecimento da autonomia e para a expansão de sua tendência atualizante.

Palavras-chave: Psicologia; Psicoterapia; Abordagem Centrada na Pessoa; Psicologia Clínica.

### Introdução

O estudo apresenta a experiência de estágio supervisionado em Psicologia, realizado na Clínica-Escola da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), espaço que possibilita a articulação entre o conhecimento acadêmico e as demandas concretas da comunidade. As clínicas-escola desempenham papel central tanto na formação técnico-científica e ética de futuros psicólogos quanto na ampliação do acesso da população aos serviços de saúde mental, contribuindo para a democratização do cuidado psicológico (Tozo; Triginelli, 2019).

Trata-se de um estudo de caso referente ao acompanhamento psicoterapêutico individual de uma mulher de 25 anos, realizado ao longo de catorze atendimentos previamente agendados, dos quais cinco foram cancelados por diferentes motivos. As demandas iniciais apresentadas pela cliente incluíam dificuldades na relação amorosa, desafios vivenciados no contexto laboral, pensamentos acelerados e queixas relacionadas à memória, configurando um quadro de sofrimento psíquico que motivou a busca por atendimento psicológico.

Desde o início do processo, as sessões foram conduzidas à luz dos pressupostos da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl R. Rogers. Essa abordagem parte do princípio de que o indivíduo dispõe de recursos internos para a compreensão de si e para a reorganização de suas experiências, desde que inserido em um ambiente terapêutico caracterizado pela empatia, congruência e consideração positiva incondicional (Rogers, 2005). Nesse sentido, o estágio supervisionado possibilitou vivências significativas voltadas ao desenvolvimento de competências terapêuticas fundamentais, alinhadas aos princípios éticos e humanistas da prática psicológica.

Desenvolvimento:

A ACP, fundamenta-se na premissa de que o psicólogo atua como um facilitador do processo terapêutico, e para que isso funcione o terapeuta precisa estar em constante desenvolvimento pessoal para que possa realmente oferecer determinadas atitudes essenciais para que o cliente possa se desenvolver (Rogers, 2003). Entre essas atitudes, destacam-se a aceitação positiva incondicional, a compreensão empática e a congruência. O acolhimento inicial é a base do vínculo, pois permite que o cliente se sinta seguro para explorar aspectos sensíveis de sua experiência (Amatuzzi, 2012). Assim, durante o processo terapêutico, buscou-se oferecer um espaço em que a cliente pudesse reconhecer seus sentimentos, identificar tensões internas, elaborar padrões de pensamento e ampliar sua consciência sobre sua própria forma de estar no mundo. A atitude não diretiva, que caracteriza a ACP, permitiu que a cliente conduzisse a sessão conforme suas necessidades emergentes, o que favoreceu um processo mais autêntico de autodescoberta.

O terapeuta, ao se colocar presente de modo genuíno e congruente, torna-se uma pessoa real na relação, característica essencial para a construção de confiança (Rogers, 2016). Nesse sentido, a compreensão empática buscou alcançar não apenas o que era dito verbalmente, mas também os sentimentos subjacentes que, muitas vezes, surgiam de forma indireta. A aceitação positiva incondicional, por sua vez, exige um posicionamento ético que reconhece o cliente como sujeito de valor, digno de respeito, independentemente de seus conflitos, escolhas ou dificuldades (Pinto, 2020).

Durante o processo terapêutico, observou-se que a cliente apresentou movimentos gradativos de ampliação da consciência de si, especialmente no reconhecimento de sentimentos que antes eram negados ou pouco compreendidos. Embora tenha trazido, em algumas sessões, temas já trabalhados anteriormente, isso se mostrou natural e coerente com a dinâmica proposta pela ACP, na qual o cliente retorna a experiências significativas sempre que sente necessidade de aprofundá-las no ritmo

próprio. A presença de silêncios, por vezes frequente, também se tornou elemento importante para a compreensão do caso. Embora inicialmente esses momentos tenham despertado insegurança por parte da estagiária, experiência comum entre iniciantes na prática clínica (Mendes, Gressler & Freitas, 2012) gradualmente passaram a ser compreendidos como oportunidades valiosas para que a cliente acessasse conteúdos internos de modo mais espontâneo.

A ACP parte do pressuposto de que todo ser humano possui uma tendência atualizante, isto é, um impulso natural de crescimento, desenvolvimento e realização pessoal. Para Rogers e Kinget (1977), essa tendência manifesta-se quando o indivíduo tem a possibilidade de tomar consciência de sua experiência, avaliá-la e transformá-la. Foi possível observar, ao longo das sessões, que a cliente começou a desenvolver maior capacidade de refletir sobre seu próprio modo de funcionar, ampliando sua percepção dos recursos internos que possuía para lidar com conflitos afetivos e emocionais. Esse movimento também indicou que a relação terapêutica havia se tornado um ambiente facilitador, oferecendo condições psicológicas suficientes para promover mudanças positivas.

#### Considerações Finais

A experiência de estágio possibilitou compreender que, embora a Abordagem Centrada na Pessoa seja, por vezes, equivocadamente interpretada como uma prática "passiva", sua condução exige elevada presença clínica, sensibilidade relacional e rigoroso compromisso ético por parte do terapeuta. O processo formativo evidenciou-se na necessidade de atenção constante da estagiária ao próprio modo de estar na relação terapêutica, implicando o reconhecimento de limites, inseguranças e desafios pessoais mobilizados no contexto clínico. A autorreflexão contínua, articulada ao acompanhamento em supervisão, contribuiu de maneira significativa para o desenvolvimento profissional e para o fortalecimento de uma postura terapêutica congruente, empática e eticamente fundamentada.

De modo geral, o processo psicoterapêutico descrito evidencia que a Abordagem Centrada na Pessoa mostrou-se eficaz na promoção da autonomia, da ampliação da autocompreensão e do fortalecimento emocional da cliente. A oferta de um espaço terapêutico caracterizado pela aceitação incondicional e pela escuta empática favoreceu a emergência de movimentos internos de reorganização subjetiva, cujos efeitos ultrapassaram o contexto clínico, refletindo-se em diferentes esferas de sua vida cotidiana.

Nesse sentido, o presente estudo indica que a ACP, além de contribuir de forma significativa para o desenvolvimento pessoal e emocional da cliente, configura-se como uma abordagem relevante no processo de formação de estagiários em Psicologia. Ao possibilitar a vivência concreta dos pressupostos teóricos que fundamentam essa perspectiva, a abordagem favorece a integração entre teoria e prática, promovendo o desenvolvimento de competências clínicas, éticas e relacionais essenciais à atuação profissional.

#### Referências

BACELLAR, Anita; ROCHA, Joana Simielli Xavier; FLÔR, Maira de Souza. Abordagem Centrada na Pessoa e Políticas Públicas de Saúde Brasileiras do Século XXI: uma Aproximação Possível. Rev. NUFEN [online]. v.4, n.1, janeiro-junho, 127- 140, 2012.

MENDES, Jéssica Paula Silva; GRESSLER, Sionara Karina Alves De Brito; FREITAS, Sylvia Mara Pires de. Ser psicoterapeuta: reflexões existenciais sobre vivências de estagiários-terapeutas iniciantes. Revista da Abordagem Gestáltica. v. 18, n. 2, ano 2012.

PINTO, Marcos A. da Silva. Abordagem Centrada na Pessoa e Algumas de suas Possibilidades. São Paulo: All Pint Editora, 2020.

ROGERS, Carl Ransom. Psicoterapia e consulta psicológica. 3.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

E-mails: luthome28@gmail.com

chancarlyne.vivian@unoesc.edu.br