

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

SABRINA SIMÕES ALVES PINTO

**O PAPEL DO CORPO NA PSICOTERAPIA: Possibilidade de intervenção a partir da
Focalização de Eugene Gendlin**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

SABRINA SIMÕES ALVES PINTO

**O PAPEL DO CORPO NA PSICOTERAPIA: Possibilidade de intervenção a partir da
Focalização de Eugene Gendlin**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Alex Figueirêdo da Nóbrega

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

SABRINA SIMÕES ALVES PINTO

**O PAPEL DO CORPO NA PSICOTERAPIA: Possibilidade de intervenção a partir da
Focalização de Eugene Gendlin**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 27/06/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof. Me. Alex Figueiredo da Nóbrega

Membro: Prof. Dr. Marcus César de Borba Belmino

Membro: Prof. Me. Moema Alves Macêdo

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

O PAPEL DO CORPO NA PSICOTERAPIA: Possibilidade de intervenção a partir da Focalização de Eugene Gendlin

Sabrina Simões Alves Pinto¹

Alex Figueirêdo da Nóbrega²

RESUMO

O presente trabalho é fruto do interesse em pesquisar, na Psicologia, como o corpo pode ser instrumento de intervenção no processo das psicoterapias de base humanista, e da identificação com o processo da Focalização como forma de cuidado. Para isso, há a pretensão de discorrer sobre o desenvolvimento de tais abordagens terapêuticas, em especial, da psicoterapia experiencial de Eugene Tóvio Gendlin, filósofo e terapeuta, parceiro de trabalho de Carl Rogers, psicólogo criador da Abordagem Centrada na Pessoa, a ACP. São expostos alguns apontamentos históricos e princípios da abordagem, além do conceito de experienciamento, que leva ao desenvolvimento da técnica da Focalização, seus princípios, fundamentos e passo a passo. O método utilizado para esta finalidade foi a revisão da literatura de obras de Eugene Gendlin e de outros autores que contribuíram para o desenvolvimento da técnica. O conhecimento desta pode beneficiar os profissionais no âmbito da clínica, bem como em outros espaços onde possam exercer a Psicologia como forma de cuidado.

Palavras-chave: Psicoterapia Experiencial. Focalização. Corpo. Humanismo.

ABSTRACT

The present work is the result of the interest in researching, in Psychology, how the body can be an instrument of intervention in the process of humanistic-based psychotherapies, and of the identification with the process of Focalization as a form of care. For this, there is the intention of discussing the development of such therapeutic approaches, especially the experiential psychotherapy of Eugene Tóvio Gendlin, philosopher and therapist, work partner of Carl Rogers, psychologist creator of the Person-Centered Approach, the PCA. Some historical notes and principles of the approach are exposed, as well as the concept of experiencing, which leads to the development of the Focusing technique, its principles, fundamentals and step-by-step. The method used for this purpose was the literature review of Eugene Gendlin's works and other authors who contributed to the development of the technique. The knowledge of this technique can benefit professionals in the clinical field, as well as in other spaces where they can practice psychology as a form of care.

Keywords: Experiential psychotherapy. Focusing. Body. Humanism.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: sabrinasilmoespinto@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: alexfigueiredo@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A técnica da Focalização, desenvolvida por Eugene Tovia Gendlin, filósofo e parceiro de trabalho de Carl Rogers, em meados dos anos 1950, na Universidade de Chicago, é o objeto de estudo do presente trabalho, que tem como ponto de partida a pergunta: Como o corpo pode ser instrumento de intervenção no processo das psicoterapias de base humanista através da técnica da focalização?

A busca por referências na Psicologia que dialogassem com a visão de mundo, de cuidado, aprendida e reconhecida por mim ao longo dos estudos e da formação na metodologia *Pathwork*, caminho de autoconhecimento proposto por Eva Pierrakos, me fez chegar à técnica da Focalização. O *Pathwork* não é uma psicoterapia, embora tenha a abordagem psicológica como uma maneira de lidar com as dificuldades que geram o sofrimento humano e tenha alguns pontos básicos e métodos que às vezes se assemelham. Entre outros temas que permeiam a vida e suas dimensões emocional, psíquica e espiritual, os textos falam sobre a arte da focalização interior e sobre a capacidade de concentração necessária para perceber o bloqueio ou o movimento de energia gerado no corpo através de atitudes, expressões e sentimentos. Nas práticas e vivências durante a formação, a Focalização é comumente utilizada como fonte de autoconhecimento a partir das sensações do corpo, partindo daí para pontuações que envolvem os níveis emocional, psíquico e espiritual do ser (PIERRAKOS, 2007).

Encontrar esse ponto em comum entre as duas formas de cuidado trouxe a inquietação de buscar sobre sua teoria e validação científica nas publicações acerca da psicoterapia humanista. Conhecer como o corpo humano, fazendo parte da complexidade do ser, pode auxiliar no processo de autoconhecimento e poder, então, utilizar profissionalmente essa ferramenta é a primeira justificativa para esta pesquisa. Ainda se fazem presentes no meio acadêmico críticas quanto às técnicas que podem ser utilizadas na psicoterapia humanista, tornando necessário trazer o tema à tona como forma de ampliar a visão sobre tal campo de saberes, apresentando e refletindo sobre uma das várias técnicas pouco conhecidas no meio. No âmbito da atuação profissional, a sociedade pode ser beneficiada com o conhecimento desta técnica, cujos benefícios ultrapassam o ambiente terapêutico, podendo tornar-se ferramenta de estilo de vida, pois perceber as sensações do corpo, além das emoções, fornece informações valiosas tanto ao terapeuta quanto à própria pessoa que busca o autoconhecimento.

Não é necessário um aprendizado formal para o ato de focalizar, é algo que se faz naturalmente, portanto, uma maneira de lidar com emoções e sentimentos cuja importância foi percebida por Eugene Gendlin, que dedicou sua atenção e deu-lhe destaque necessário, tornando-o objeto de pesquisa (PARREIRA, 2021).

A compreensão da psicoterapia como um processo intensivo de contato consigo próprio com a finalidade de um crescimento pessoal, em que o psicoterapeuta está como ajudante da pessoa que o procura (AMATUZZI, 2019), leva ao reconhecimento de que, em se tratando de um recurso de grande valor para lidar com as emoções, sentimentos, intuições, enfim, com o mundo experiencial da pessoa, a Focalização traz uma visão sobre o cuidado que pode ser uma fonte preciosa para a promoção da saúde e do bem-estar psicológicos (PARREIRA, 2021).

Pretendeu-se, portanto, compreender os fundamentos teóricos e metodológicos da Focalização e sua relação com o corpo na psicoterapia, partindo da investigação sobre o que há publicado na literatura a respeito.

2 METODOLOGIA

Conforme a classificação de pesquisas de Gil (2022), o presente estudo se caracteriza como uma pesquisa de natureza básica, com objetivos exploratórios, no sentido de ampliar o conhecimento sobre o tema da Focalização como ferramenta na psicoterapia, com a percepção do próprio corpo, tornando-o mais explícito, através do método da revisão bibliográfica.

Os materiais foram analisados de forma qualitativa e foram extraídos de livros acadêmicos, das plataformas de pesquisa científica como o Google Acadêmico e a *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), bem como da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, permitindo uma cobertura ampla sobre o tema. Para a seleção do material foram utilizadas combinações dos seguintes descritores: *psicoterapia experiencial*, *focalização*, *corpo*, *humanismo*. Não foi estabelecido um recorte temporal para as publicações utilizadas em função da escassez de material existente.

3 O DESENVOLVIMENTO DAS PSICOTERAPIAS DE BASE HUMANISTA E A PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL DE GENDLIN

A psicoterapia é um momento de encontro consigo mesmo, com a própria realidade, que comumente é vista de forma parcial, muitas vezes confusa. É como instantes de

iluminação na escuridão que representa o desconhecido. É, portanto, pessoal, ao mesmo tempo em que se está em permanente contato com o mundo exterior, o qual influencia e é influenciada, num processo de estímulos à mudança. É uma prática extremamente delicada, cuja sensibilidade do terapeuta está na sua capacidade de perceber a realidade, com inteligência e destreza. Seu potencial criativo pode ajudar na percepção além das palavras, dos sintomas e da própria pessoa, fazendo companhia a esta durante o processo. Sendo também uma técnica, são utilizados diversos instrumentos auxiliares embasados em método específico e com finalidade de conhecimento do ser humano, que podem ser suporte para facilitar ao terapeuta e ao paciente um modo de entrar em contato com a realidade que seja mais didático e humano (RIBEIRO, 1984).

A busca do ser humano pelo autoconhecimento provoca um movimento, um processo dentro-fora-dentro, em que o que ocorre dentro e fora estão em íntima ligação e modificam dinamicamente a realidade como um todo. A psicoterapia é uma forma de contato com a ambivalência desta dualidade que permite ao ser atualizar-se e renovar-se constantemente. É, então, uma forma de crescimento e de aprendizagem, um método que exige embasamento teórico e uma crítica científica, embora não seja apenas uma teoria e uma técnica para tratar pessoas. É uma ação entre dois indivíduos, que resulta para ambos um maior envolvimento com a vida, a partir de uma realidade que deve ser questionada e interrogada a partir de um referencial (RIBEIRO, 1984).

Há três grandes grupos de abordagens psicoterápicas que definem objetos próprios de trabalho, objetivos e técnicas específicas a partir de suas concepções de homem e de mundo: as abordagens cujo enfoque está no inconsciente e na linguagem, as psicanalíticas; abordagens com enfoque no comportamento, de orientação behaviorista; e as abordagens cujo enfoque é a experiência e a existência, que constituem as abordagens humanistas e as fenomenológico-existenciais. Nas abordagens humanistas encontram-se a Psicoterapia Centrada no Cliente, de Carl Rogers; a Gestalt-Terapia, de Fritz Perls; a Psicoterapia Experiencial, de Eugene Gendlin; e a Psicologia Transpessoal, de Abraham Maslow (PARREIRA, 1990).

As psicologias humanistas na Europa surgiram da crítica à clínica médica e à clínica psicanalítica. Nos Estados Unidos, surgem de uma crítica às teorias psicodinâmicas e comportamentalistas e trazem uma nova compreensão de ciências humanas, com forte base orgânica e vitalista. Procuram desenvolver uma aplicação prática da psicologia, que objetivava o desenvolvimento do potencial humano, com base científica, porém, que se afastava do cientificismo e normatividade da época (BELMINO, 2021).

As abordagens humanistas, de um modo geral, foram práticas clínicas antes mesmo da elaboração de seus pressupostos filosóficos. Seus criadores desenvolveram novas formas de atuação em psicoterapia, motivados pela insatisfação com as teorias e técnicas vigentes em sua época, e, somente a posteriori, foram realizados estudos mais consistentes dos fundamentos filosóficos das mesmas, que são fundamentais para a formação do terapeuta, assim como também são os estudos de sua Epistemologia, dos critérios em que se baseiam para reivindicar sua legitimidade (PARREIRA, 1990).

Os objetivos das psicoterapias humanistas são o crescimento, a presentificação da experiência, a autoconscientização, o “ser o que se é”, e outros que se consegue quando a experiência subjetiva é apreendida e integrada ao que é denominado de *self* (PARREIRA, 1990). O crescimento que advém da psicoterapia leva ao reconhecimento de que lidar com as emoções, sentimentos, intuições, enfim, com o mundo experiencial, é algo de grande valor e pode ser facilitada pelo processo da Focalização, uma ferramenta importante para a promoção do crescimento e do desenvolvimento pessoal, que será compreendido e discutido mais adiante neste trabalho (PARREIRA, 2021).

3.1 APONTAMENTOS HISTÓRICOS

O humanismo é um movimento que tem a valorização do humano como preocupação e, no contexto cultural americano de meados do século XX, destaca valores como a independência e a autoexpressão. A psicologia humanista não é uma teoria específica e sim um lugar comum que reúne psicólogos com pensamentos diferentes, porém, insatisfeitos com a visão de homem existente até aquele momento, dominada pela psicanálise. Nesse cenário, Carl Rogers se destaca ao elaborar uma intervenção clínica baseada nesses princípios e, estrutura a relação terapêutica de ajuda a partir de uma relação humana mais autêntica, consolidando suas técnicas e procedimentos como formas importantes de cuidado psicológico. Sua Psicoterapia Centrada no Cliente influencia o trabalho de Eugene Gendlin cuja relação terapêutica também se baseia em empatia, aceitação incondicional e congruência e destaca as potencialidades e possibilidades do ser humano (GIOVANETTI, 2013).

Durante o período pós-segunda guerra mundial havia um movimento político e psicológico para que a psicoterapia passasse a ser exercida por psicólogos e não mais restrita a médicos psicanalistas. Após experiência na Universidade de Ohio, de 1940 a 1944, em que organizou uma proposta bem-sucedida de aconselhamento psicológico não diretivo, Rogers chega a Universidade de Chicago onde trabalhou de 1945 a 1957. Lá desenvolveu estudos e

intervenções sobre a possibilidade da psicoterapia ser incluída no campo da Psicologia Clínica e conduziu formação e capacitação de psicoterapeutas na perspectiva da terapia centrada no cliente, orientou e trabalhou com pessoas que o ajudaram na elaboração de sua teoria e prática (CASTELO BRANCO, 2022).

Considerado um dos mais importantes nomes da Psicologia Humanista, Rogers criou um novo sentido da valorização do cliente e da relação terapêutica, cujos papéis não tinham uma hierarquização rígida e, para evitar conotação de doença ou passividade, não utilizava o termo “paciente” em sua Terapia Centrada no Cliente (MESSIAS; CURY, 2006). Esta teve como foco, inicialmente, a compreensão da dinâmica da personalidade da pessoa atendida, em que Rogers considera como uma manifestação da experiência e afirma que o ajustamento psicológico ocorre quando tudo que é elaborado no *self* do cliente é sentido e simbolizado a partir de sua experiência e organizado numa relação coerente consigo mesmo, já que considera que a causa das tensões que podem representar problemas, desajustes, sintomas ou transtornos está no que é vivido como incoerente, que pode ser percebido ou subpercebido como ameaça, gerando rigidez, comportamentos defensivos e falta de abertura para novas experiências (CASTELO BRANCO, 2022).

Em um de seus livros mais importantes, Tornar-se Pessoa, Carl Rogers diz que, para ele, a experiência é a suprema autoridade, é a pedra de toque de toda a validade, que nem os profetas, nem Freud, nem as investigações ou revelações de Deus ou dos homens podem ser precedentes à sua própria experiência direta. A psicoterapia é compreendida como processo que provoca mudança na ordem das experiências promovendo maior flexibilidade e menor fixidez do indivíduo que o leva para uma maior integração de funcionamento ao se tornar mais aberto a suas experiências e também à dos outros (ROGERS, [1961]/2009).

Rogers sistematizou três condições necessárias para que um terapeuta pudesse ajudar o ser humano em sofrimento, que são a empatia ou consideração empática, a aceitação ou consideração positiva incondicional e a congruência ou autenticidade. Tais condições são consideradas atualmente como necessárias, porém não suficientes no trabalho psicoterapêutico (CASTELO BRANCO, 2022). A partir disso, Rogers desenvolve o que ficou conhecido como, para além de uma técnica, Abordagem Centrada na Pessoa (ACP).

O pensamento de Rogers acompanhou sua teoria atualizando-se continuamente, buscando maior desenvolvimento e evoluindo a ponto de constituir fases distintas. Sendo a primeira fase conhecida como Não Diretiva (1940-1950), a segunda como Fase Reflexiva (1950-1957), a terceira, de 1957 a 1970, como fase Experiencial, em seguida a fase Coletiva

ou Inter-Humana (1970-1987) e, por fim, a fase pós-rogeriana, que segue se desenvolvendo desde a sua morte até então (MOREIRA, 2010).

Pertinente à discussão do presente trabalho, interessa, em especial, a fase denominada como Experiencial, que tinha como objetivo ajudar o cliente a usar plenamente sua experiência, desenvolvendo uma maior congruência do *self* e desenvolvimento relacional. A ênfase era, então, na vida inter e intrapessoal e a intervenção focada na experiência do cliente e na expressão das experiências do terapeuta. É nesta fase que Rogers mais interage com seus colaboradores, que aceita sugestões e críticas destes e se vê influenciado especialmente pelo conceito de experiência, de Eugene Gendlin, que é um dado sentido com referência direta da pessoa em relação a sua consciência sobre o que é observado por esta. É um conceito pré-lógico, experiencial, vivencial e vivido organicamente (HOLANDA, 1994).

Na fase experiencial, Rogers considera a experiência, quando consciente e integrada, como um dos aspectos mais importantes do ser humano, pela condição de autonomia para uma maior confiança em si mesmo e liberdade para isso. É, portanto, objetivo da psicoterapia alcançar a experiência consciente (MELO; LIMA; MOREIRA, 2015). A mudança de personalidade, para Rogers, significa o movimento para uma maior integração consigo, percepção da situação e como ela afeta a experiência, responsabilidade e menor conflito interno, direcionamento da energia para uma vida mais efetiva e mais comportamentos considerados maduros (CASTELO BRANCO, 2022).

O processo de psicoterapia descrito por Rogers, acrescido do conceito de experiência e da elaboração da escala de experiência, desloca seu foco das relações causais para a experiência subjetiva do cliente e sua maneira de ser e agir. Ele considera sete níveis do funcionamento psicológico e os descreve como estágios experienciais, que de maneira fluida, variam entre a rigidez de um processo experiencial bloqueado, impessoal e de comportamentos estereotipados, para a expressão livre do fluxo experiencial, fluido, sensível com maleabilidade. Quanto mais baixo o grau, menor o contato com sua própria experiência subjetiva, quanto mais alto, maior a acessibilidade e capacidade de mudanças (MESSIAS; CURY, 2006). O avanço nos estágios é comumente observado quando o cliente se sente compreendido, aceito, o que favorece uma maleabilidade e fluência mais livre dos sentimentos, num movimento contínuo que caracteriza tal avanço (ROGERS, 2009).

Com esta avaliação é possível compreender o ritmo possível do cliente no processo terapêutico. Clientes com baixo nível experiencial descrevem situações externas a si e têm um processo mais lento. Os de alto nível experiencial desdobram mais facilmente os significados e têm um movimento mais rápido no processo. A capacidade do cliente de perceber quando

surge um sentimento ainda desconhecido ao falar sobre algum tema importante é considerado o critério para a divisão entre os níveis experienciais (MESSIAS; CURY, 2006).

A aproximação entre Gendlin e Rogers acontece em 1953, quando o primeiro entra no curso de formação de terapeutas para um trabalho com o segundo, na investigação de pessoas esquizofrênicas. O trabalho durou até 1964 e rendeu sua tese de doutorado, que se referia a como se dava o processo de simbolização da experiência interna. Sua Psicoterapia Experiencial não busca as emoções, nem as palavras, trabalha com algo mais concreto, localizado, um aspecto pré-verbal, o corporal, cuja mudança está em ajudar o cliente a entrar em contato com essa realidade sentida, e não com elaborações conceituais. Para ele, o que realmente importava eram a maneira e a qualidade da experiência, e não o conteúdo ou a forma ou as definições. Propunha a experiência orgânica do ser humano como uma fonte interna de direção vital que cria sentido e valores, em que o mais importante é a experiência imediata, tendo o terapeuta um papel fundamental na relação que brota e não de apenas um observador que utiliza procedimentos científicos tradicionais (GIOVANETTI, 2013).

Gendlin esteve presente na consolidação da Psicologia Humanista e na formação dos grupos de encontro, além de partilhar dos pressupostos básicos da considerada terceira força da Psicologia, buscou compreender como eles se articulavam. Seu conceito de Experienciação é uma das bases conceituais da obra “Tornar-se Pessoa” de Rogers, especialmente no capítulo “A psicoterapia considerada como um processo”. O contínuo incongruência-congruência tem como referência o grau de abertura que uma pessoa é capaz de experimentar, chamado por ele de nível de Experienciação (MESSIAS; CURY, 2006).

Baseado no conceito Rogeriano de tendência atualizante, de que existe no ser humano uma fonte de forças para a superação do sofrimento, Gendlin se dedicou a estudar como funcionava nas pessoas essa dimensão interna, cujo poder transformador tem a capacidade de levar ao crescimento e à autorrealização, para descobrir condições que contribuiriam para um modo de viver mais coerente e conectado com essa dimensão (GIOVANETTI, 2013).

Gendlin contribuiu com Rogers fornecendo conteúdos teóricos para que o positivismo lógico pudesse ser substituído por uma orientação existencialista que reinterpretou o termo “experiência”, porém, se opôs ao mesmo, pois recusou a hipótese de que a simples percepção das atitudes terapêuticas seria condição necessária e suficiente para a terapia que, para ele é essencialmente existencial e coloca o terapeuta com maior intervenção no diálogo terapêutico do que acontece na terapia rogeriana. Nesta fase o *self* passa a ser considerado sentimento, diferente de objeto concreto, como era referido (HOLANDA, 1994).

O grande esforço de Gendlin foi o de criar uma terapia capaz de acessar a sabedoria corporal, os registros feitos pelo corpo já que tudo passa por ele e nele se inscreve. A importância que Gendlin dá ao corpo, a sensação corporal diferencia esta dos sentimentos e das emoções, pois é anterior a eles, mais difusa e não tão clara. Para descrevê-la ele criou um termo chamado *Felt Sense* que pode ser traduzido como sensação sentida. Tal sensação, ao ser abordada corretamente, pode mudar e trazer mudanças na vida da pessoa que sente através desse processo vital experiencial (GIOVANETTI, 2013).

A partir dos anos 1960, os autores se distanciam e suas abordagens seguem independentes e vão além do campo da psicoterapia. Gendlin segue com sua abordagem Experiencial que se tornou conhecida como a Filosofia do Implícito. Em 1978, publica *Focusing*, traduzido como Focalização, e, em 1980, funda o Instituto de Focalização. Seu método de Focalização e outros recursos chamados de vias de acesso à experiência diferem da tradicional Terapia Centrada no Cliente pelo trabalho corporal e pelo modo de compreensão experiencial da psicoterapia. (MESSIAS; CURY, 2006).

A Focalização entra, portanto, como um recurso terapêutico que complementa a ACP, auxiliando no contato e na expressão da experiência, possibilitando a compreensão empática tanto em níveis verbais como não verbais ou subverbais (CASTELO BRANCO, 2022).

3.2 PRINCÍPIOS DA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL

O fruto da parceria entre Gendlin e Rogers surgiu quando eles buscavam esclarecer o que contribuía efetivamente para a mudança terapêutica de personalidade. A Psicoterapia Experiencial considera tal mudança baseada na experiência vivida corporalmente pelo cliente, que, quanto mais for capaz de acolher e responder à sua experiência maiores as chances de sucesso da terapia, que é, portanto, um processo de atenção à própria experiência (MESSIAS; BILBAO; BARREIRA, 2013).

Eugene Gendlin enfatizou que o sucesso na psicoterapia independe da técnica ou do conteúdo abordado, mas é influenciado pelo modo de falar do paciente que, para ele, não precisa repetir frases exaustivamente ou analisar racionalmente os sentimentos (GENDLIN, 2006). A natureza de seu trabalho terapêutico é com o implícito, com o processo da experiência já implícito nela, com uma mudança possível quando o terapeuta consegue colocar em movimento o sentimento confuso que está por trás de toda a experiência. Assim, a atenção do profissional deve ser voltada para o processo ao invés do conteúdo. Para Gendlin, tal processo tem um caminho e seus passos devem ser respeitados, bem como a hierarquia da

experiência que não deve ser submetida a nenhuma decisão lógica, sendo necessário apenas estimular a sensação sentida, que ele chama originalmente de *Felt Sense*, e aguardar a sabedoria corporal encaminhar seu desenrolar e promover as mudanças necessárias (GIOVANETTI, 2013).

Após a percepção dos sentimentos, mesmo com uma percepção visceral, é necessária uma espécie de atenção interna ao que, de início, se sente imprecisamente. Ao focar nisso e mediante movimentos internos é que ocorrem tais mudanças (GENDLIN, 2006). O processo destas envolvem a experiencição orgânica, diretamente sentida e implicitamente significativa. O início da genuína psicoterapia se inicia quando vai além da abordagem intelectual, e a mudança terapêutica ocorre como resultado de um processo consciente de significados implícitos, que são intensamente sentidos, diretamente referidos e transformados, mesmo sem serem nomeados (GENDLIN, 1961).

A Psicoterapia Experiencial, assim como as demais abordagens humanistas, considera avaliação e intervenção como um processo em que uma alimenta a outra e a avaliação pode ser feita através da Escala de Experiencição que difere de categorias diagnósticas e considera o modo peculiar de experienciar de cada pessoa (MESSIAS; BILBAO; BARREIRA, 2013). Nesta abordagem, as pessoas são vistas como existências e não como definições. O manejo é a busca por algo mais concreto, um aspecto pré-verbal da vivência, não buscando emoções ou palavras, mas sim, explicitar um sentimento direto, localizá-lo e trabalhar com ele. O trabalho é com o pré-conceitual, o pré-verbal, o corporal para ajudar o cliente a entrar em contato com essa realidade mais concreta (GIOVANETTI, 2013).

Psicoterapias de base humanista buscam significar a experiência do indivíduo no aqui e agora, em vez de dar diagnósticos ou realizar formulações intelectualizadas. A concepção experiencial dirige o foco ao processo do qual derivam emoções e sentimentos, bem como ideias, valores, pensamentos e crenças (MESSIAS; BILBAO; BARREIRA, 2013). Tanto a resposta centrada no cliente quanto a interpretação, podem ser efetivas quando se referem à experiencição presente do indivíduo. Em lugar de uma mera repetição dos conceitos do cliente de forma simplificada, uma boa resposta centrada no cliente elabora algo que ainda não foi conceituado, o que ele tem consciência, porém não verbal, e formula o significado sentido implícito da experiencição presente, que trabalhada, pode levá-lo a perceber seu sentimento de forma mais profunda e intensa (GENDLIN, 1961).

A interpretação que simplesmente explica ao cliente algo que está em seu inconsciente é aproveitada apenas intelectualmente, pois o mero conceito não supera as defesas emocionais que impossibilitaram o conteúdo de estar na consciência. Para que a interpretação seja efetiva

é necessário ajudar o cliente a lidar com a experiencição interna e presente referida pela interpretação. Quando a resposta terapêutica se refere à experiencição e a nomeia, ela passa a ter uma profundidade sentida, não apenas conceituada, pois deixa de ser uma dedução teórica sobre o cliente e passa a se referir a um significado implícito do qual o mesmo passa a ter consciência direta e consegue comunicar (GENDLIN, 1961).

O avanço na psicoterapia é conseguido quando se foca a atenção na maneira de experienciar, na forma e qualidade do contato com a própria experiencição e simbolização desta. Consideram-se sete níveis de experiencição, sendo divididos em três grupos principais – Baixo, Médio e Alto Nível de Experiencição –, diferenciados pela capacidade de perceber o Senso Sentido ou *Felt Sense*. No Baixo Nível de Experiencição, as pessoas tendem a enquadrar forçadamente a realidade em suas percepções, predomina em seu discurso o tempo passado e os relatos externos, as emoções são abordadas de maneira rasa e são tratadas como objeto. É comum a presença da negação, distorção e justificativa de atitudes desagradáveis. No Médio Nível o *Felt Sense* aparece brevemente, apenas tangenciado, sem elaboração devida. No Alto Nível experiencial, a atenção ao *Felt Sense* gera um diálogo interno que pode produzir mudanças através de ajustes na linguagem, metáforas e acolhimento de aspectos multifacetados do que se sente, mesmo que pareçam contraditórios (MESSIAS; BILBAO; BARREIRA, 2013).

4 DA EXPERIENCIAÇÃO À FOCALIZAÇÃO

Conforme afirmado anteriormente, a psicologia humanista é marcada por uma ênfase na experiencição do cliente. Experiencição é o que a pessoa consegue sentir em seu corpo, num dado momento presente. Sob a pergunta a respeito do que realmente acontece quando condições empáticas estão presentes, e a partir da colaboração entre Carl Rogers, fundador da Terapia Centrada no Cliente e Eugene Gendlin, filósofo que desenvolveu uma Filosofia do Implícito e a aplicou ao trabalho do primeiro, surge a Psicoterapia Experiencial orientada pela Focalização (HENDRICKS, 2001).

Gendlin chama de Experiencição uma variável do processo de terapia e discute algumas de suas características: a experiencição é um processo de sentimento, ao invés de pensada, conhecida ou verbalizada, a experiencição é sentida; ocorre no presente imediato, é o que uma pessoa sente no aqui e agora, no momento terapêutico, mesmo que se trate de eventos que ocorreram há muito tempo; é uma referência direta como um dado sentido no próprio campo fenomenal do indivíduo que expressa em gestos, tom de voz, contexto do que

é dito, maneira de se expressar, incluindo expressões verbais valendo-se de pronomes como “isto”, “essa coisa”, “esse sentimento”, que indicam que se trata de um dado sentido nele próprio, simbolizando sem conceituar ou formular algo, apenas apontando para a experiência presente (GENDLIN, 1961, p.2).

A Experienciação é considerada a matéria prima psicológica constituída de sentimentos e capaz de adquirir formas diversas e não a forma acabada. Desta forma, o afeto observado no cliente em terapia é a causa e não a consequência dos comportamentos, prioridade que já era apontada por Rogers no início dos anos 40. A vivência do cliente ocorre sempre no presente imediato, justificando a ênfase no aqui-e-agora, adotada desde o período não diretivo da Terapia Centrada no Cliente. O questionamento deve ser de como a pessoa experiencia(MESSIAS; CURY, 2006).

Qualquer conteúdo tem menos importância que a Experienciação presente, imediata. Descobrir a sensação que está por traz do que o cliente traz como símbolo, que pode ser um sentimento cristalizado. A distinção entre processo e conteúdo, é uma base na obra de Gendlin. Nas entrelinhas de um discurso sobre sentimento transparece uma sensação cuja qualidade é viva, imediata e cria um novo símbolo cuja criação do significado gera nova perspectiva e o cliente passa a focar sua atenção no que ainda não havia se conscientizado (MESSIAS; CURY, 2006).

A Experienciação guia a conceituação quando, na tentativa de formulação conceitual, o indivíduo sente se o que ele diz representa ou difere do que ele sente naquele momento. Ela é implicitamente significativa pelo fato do significado implícito ser somente sentido até se tornar ou não explícito, quando há um próximo passo. Tal significado difere de “conceito”, por este último significar algo singular, ao invés de conter vários significados, como no primeiro (GENDLIN, 1961).

Ainda que não conceituados, todos os significados podem estar no processo de mudança. É um processo organísmico pré-conceitual, cujo significado implícito é sentido na consciência, embora os muitos significados complexos de um sentimento possam nunca ter sido conceituados. Devem-se considerar os significados pré-conceituais, conscientes, mas ainda indiferenciados, e que podem representar diferentes aspectos complexos de muitos outros eventos (GENDLIN, 1961).

Na psicologia e psicoterapia há, numa concepção experiencial, duas dimensões da subjetividade, que são a experiência e a simbolização. Experienciação refere-se a tudo o que está em curso em um dado momento na pessoa, em seu existir. A todo instante, a vida impacta, choca, desperta sentimentos percepções, sensações, reações. Pessoas são seres de

relação e em relação com o mundo e a experiencição é como se recebe, acusa, processa e dá sentido a essa interação a cada momento. Há um fluir experiencial ininterrupto que é um processo vital (PARREIRA, 2021). Tal processo vem antes dos conteúdos que dele derivam e por isso é incompleto e pré-conceitual. A menção a característica que emerge dá a possibilidade de uma revisão e atualização da experiência subjetiva, como descrito na tendência atualizante, base da Abordagem Centrada na Pessoa (MESSIAS; CURY, 2006).

Já a simbolização se refere à capacidade reflexiva dada através de símbolos, imagens. Simbolizar o que se experiencia é fundamental para guiar os passos e as decisões da melhor forma. A experiencição precisa ser simbolizada para que se assuma uma boa condição de saúde mental. Um alto nível de congruência é obtido quando a simbolização é implementada de maneira livre, sem obstruções (PARREIRA, 2021).

O Existencialismo foi um pilar para a construção do pensamento de Gendlin. Perceber o homem como um ser-no-mundo, entender sua relação com seu contexto cultural bem como sua relação com os outros humanos, um ser-com, características da existência humana. A Fenomenologia também teve grande importância no pensamento de Gendlin ao buscar diretamente a experiência antes mesmo de teorias numa perspectiva meramente racional. A psicoterapia experiencial tem como objetivo fundamental explicitar a sensação sentida (GIOVANETTI, 2013).

Alguns filósofos influenciaram o pensamento de Gendlin, como Dilthey (1833-1911) que afirmava sobre a necessidade de uma psicologia compreensiva e não explicativa ao questionar a compreensão dos fenômenos humanos através do método científico naturalista. Husserl (1859-1938), que buscou desenvolver uma teoria que fosse capaz de captar a experiência, a fenomenologia, e Heidegger (1889-1976), discípulo de Husserl, cuja reflexão se pautou no entendimento do homem em seu contexto histórico e cultural, na relação com outros, o ser-com. Buber e Sartre também são citados, mas a influência de Merleau-Ponty merece destaque pela relevância dada a corporeidade, e pela afirmação de ser a experiência confusa e ambígua, não tão nítida quanto os conceitos científicos (GIOVANETTI, 2013).

A filosofia de Eugene Gendlin propõe uma ciência que consegue estudar a si mesma, na primeira pessoa, e enfoca o corpo sentido por dentro e suas sensações, que dão acesso à sabedoria corporal. O corpo é uma interação incrivelmente complexa com tudo ao redor e é possível senti-lo numa camada mais profunda, logo abaixo dos sentimentos, pensamentos e recordações, em que se pode descobrir uma “penumbra” na qual se pode entrar e abrir, para daí surgirem novas etapas no processo de Focalização para um bom resultado terapêutico. Tal sabedoria ultrapassa a evolução, a cultura e a linguagem (GENDLIN, 2006).

Em 2006, Gendlin publicou um livro específico sobre Focalização, em que define, descreve e sistematiza a técnica, divide-a em passos e atribui-lhe a categoria de um método e um procedimento essencial para a psicoterapia. O livro apresenta um manual, que serve para orientar a quem deseja aprender e manejar o recurso, que passou a ser utilizado em consultórios, ambulatórios, hospitais e, fora do ambiente profissional, como forma de oferecer cuidado, preservação e ampliação da saúde psicológica, bem como em encontros de grupos, de comunidades, no trabalho, em casa e outras atividades (PARREIRA, 2021).

Para Gendlin, as concepções teóricas da Psicologia até a década de 1950 poderiam ser classificadas em duas correntes de pensamento que se baseavam, uma no paradigma de repressão de conteúdos e outra em conteúdos, maneiras indiretas de tratar o psiquismo pelo fato de sentimentos, emoções, cognição e valores serem compreendidos como construtos, perdendo seu caráter processual. Em inglês, o termo é *Experiencing*, que em português ficou como Experienciação embora alguns autores prefiram a tradução literal “Experienciando” (GIOVANETTI, 2013).

A finalidade da terapia de Eugene Gendlin é a de criar mecanismos de acesso ao incômodo físico gerado pela experiência e provocar seu desbloqueio. Para isso é necessário criar um caminho diferente para chegar à sensação e é esse processo que Gendlin denomina de Focalização ou, *Focusing* (GIOVANETTI, 2013).

Focalizar é uma ação provavelmente desconhecida, mas que existe em todo ser humano, mesmo que a maioria não utilize, e os que o fazem seja intuitivamente, antes mesmo de aprender. Não é apenas entrar em contato com sentimentos e nem meditação para esvaziar a mente. Um dos princípios fundamentais da Focalização é que o processo de mudança provoca, como dito por Gendlin, uma sensação boa, como a de respirar um ar puro após longo tempo em uma sala abafada. A sensação gerada é diferente dos métodos tradicionais de tratamento, que utilizam, em sua maioria, a dor e sua repetição, e que não geram a mudança, ou que entram em contato com sentimentos, porém, sem transformá-los e solucioná-los, sem usar a orientação e a força positiva e vital do próprio corpo para obter o autoconhecimento (GENDLIN, 2006).

Nenhum terapeuta consegue descobrir racionalmente todos os detalhes de um problema pessoal. Todos os detalhes estão no corpo e, segundo Gendlin (2006), só podem ser descobertos através da Focalização. Mesmo quando não se pode resolver o problema em questão, a percepção da sensação corporal e a mudança que a acompanha já traz a sensação de alívio, de mudança que ocorre por dentro.

5 A FILOSOFIA DO IMPLÍCITO: FOCALIZAÇÃO E A ESCUTA CORPORAL

A concepção de homem para Eugene Gendlin é sustentada pela Filosofia do Implícito, que foi criada por ele e que é a base da teoria experiencial. São quatro os conceitos-chaves que compõem essa teoria. O primeiro é o de *experiencing*, traduzido como existência que se faz a partir da experiência, e difere da concepção dos filósofos existencialistas. É pré-conceitual, ou seja, pré-ontológico, pré-temática e pré-rrreflexiva, internamente diferenciada e sentida corporalmente e precede a definição. Caracteriza a unidade de corpo e alma do ser humano (GIOVANETTI, 2013).

Interaction, interação, é um termo utilizado para a característica do humano que demonstra a ligação deste com seu contexto, corroborando com a filosofia existencial que vê o homem como um ser-no-mundo que se desenvolve em comunidade, em uma situação concreta da complexa experiência que é a vida.

O terceiro conceito é a autenticidade. Gendlin articula o presente como passado e futuro, afirmando que a pessoa vive o presente junto com o passado e com o futuro que idealizou e diz que o futuro guia o presente usando a expressão *carring forward*, traduzida como “levando adiante”, característica da continuidade corporal, um dinamismo que leva a experiência sentida para frente, postulando o conceito de autenticidade, o processo de levar adiante, no presente, o passado atraído pelo futuro (GIOVANETTI, 2013).

Em seu quarto conceito Gendlin usa a expressão *differentiation* para dizer que a experiência é valorativa, tem sempre uma finalidade, uma direção, não se faz de qualquer maneira, segue a integração, e está inscrita no corpo, característica mais fundamental da tendência atualizante, porém diferente de outras terapias corporais que trabalham o aspecto físico como a Yoga e as terapias reichianas que trabalham mais o desbloqueio dos músculos, da respiração (GIOVANETTI, 2013),

Gendlin compreende o corpo como uma referência ao que se vive internamente, e que é dotado de sabedoria expressa através da sensação corporal, que influencia profundamente a vida de cada pessoa, e que pode ajudar a atingir seus objetivos pessoais. Por não haver palavra pronta para descrever esse tipo de percepção ele criou um termo, o *Felt Sense*, que, ao ser abordado de maneira correta, se altera e provoca mudanças na situação, na pessoa e na vida desta. É a percepção corporal de uma situação, de uma pessoa ou de um acontecimento, é como uma aura interna que engloba tudo o que se sente e se sabe sobre determinado assunto, em determinado momento, tudo de uma vez, sem se ater a pequenos detalhes. É como um impacto forte, uma sensação grande e vaga (GENDLIN, 2006).

Para ele é necessário um tipo de atenção interna aos sentimentos, mesmo depois de percebidos de forma visceral, ainda que no início apareça de forma imprecisa, é o focar internamente que possibilita os movimentos internos e as mudanças necessárias que geram a sensação de prazer (GENDLIN, 2006).

A sensação corporal dotada de potencial de significado descrita por Gendlin é o *Felt Sense* ou Senso Sentido, termo utilizado numa tentativa de tradução para a língua portuguesa, e é o que muitas pessoas chamariam de intuição. Serve como mediador entre a própria experiência (pré-conceitual) e os símbolos (conceitos) e faz com que o processo se mantenha em movimento. É fundamental para que ocorra uma mudança terapêutica de maneira mais intensa, quando é acessado e desdobrado em significados e símbolos. É diferente de emoção, embora esta também seja sentida corporalmente, porém são mais específicas, universais e claramente reconhecíveis. O *Felt Sense* envolve uma multiplicidade de aspectos individuais como história, valores e crenças, é, portanto, amplo e vivido de maneira única e pessoal, de difícil nomeação (MESSIAS; BILBAO; BARREIRA, 2013).

Como não é percebida em palavras, pensamentos ou outras formas separadas, é difícil descrever essa sensação. Ela é desconhecida e profunda, chega como sensação corporal única, embora comumente desorientadora e complexa. É algo que chega como uma sensação de como sente o problema como um todo, a situação, a pessoa envolvida. Todas as informações vêm de uma só vez, incluindo fatos e sentimentos e essas informações vêm exatamente do corpo, pois o pensamento não consegue guardá-las ou transmiti-las de forma tão rápida. É uma experiência de reconhecimento complexa, rica e ampla, que acaba por demonstrar o quanto o corpo sabe sobre muita coisa a respeito da própria pessoa, que ela nem imagina (GENDLIN, 2006).

O *Felt Sense* não é uma emoção e, embora tenha componentes emocionais, é maior, mais complexo e de mais difícil descrição que a última, que pode ser sentida nitidamente e pode ser rotulada. Ao permitir que o *Felt Sense* se forme, é possível tornar-se capaz de lidar com ele, mesmo que ainda não o compreenda, bastando seguir os passos orientados na Focalização, até que ocorram as mudanças necessárias. É um caminho, por meio do corpo, que supera as possíveis estratégias de defesa psíquica para enfrentar o problema, que são: minimizar o problema, racionalizar, confrontar o sentimento, repreender a si mesmo e render-se ao sentimento (GENDLIN, 2006).

Quando bem focalizado, o *Felt Sense* tem o poder de provocar mudança que pode ser sentida no corpo, como uma sensação física bem definida de algo que se desloca ou muda, numa sensação agradável de que algo foi liberado, solto, desafogado. Um bom exemplo para

ilustrar é a sensação de que se esqueceu de algo, sem saber do que se trata, ou melhor, seu corpo sabe, e você não. Mesmo tentando ignorar, a sensação persiste e a pessoa vai fazendo tentativas de acerto até que, de repente, aflora o que foi esquecido a partir de um *Felt Sense*. O acerto provoca uma sensação de alívio físico repentino e generalizado, que mesmo sem ainda resolver externamente o problema, a sensação é boa e já é um avanço. A sensação é sempre boa, relaxante, dando para perceber a tensão saindo do corpo, como numa expiração após conter o ar na respiração. Essa sensação de desprender por dentro é chamada de *mudança corporal* e pode acontecer em qualquer parte do corpo, como na barriga, alívio no peito ou relaxamento na garganta antes apertada. É possível vê-la ou ouvi-la quando acontece em outra pessoa na forma de suspiro longo de alívio, o relaxamento repentino de tensão facial e também na postura (GENDLIN, 2006).

Ao constatar que clientes com Alto Nível de Experienciação respondem ao *Felt Sense* com maior facilidade, e assim alcançam melhores resultados terapêuticos, Gendlin desenvolveu o método da Focalização e descreveu seus seis passos com o objetivo de aumentar grau de contato do cliente consigo próprio (MESSIAS; BILBAO; BARREIRA, 2013). Ele dá atenção à experiência dinâmica imediata e pré-verbal (GIOVANETTI, 2013).

Para facilitar o processo do ensino da focalização, Gendlin dividiu o ato interno em seis etapas ou movimentos que, com a prática, deixa de ser necessário pensar neles individualmente. Antes de iniciar os passos referidos, deve haver o que o autor chama de Preparação, que consiste em encontrar um lugar e um horário em que seja possível a quietude, que seja de preferência, diferente do habitual e confortável, para que os incômodos físicos presentes não ocultem o que o corpo quer dizer. A instrução é para se recostar e relaxar, tentando afastar os pensamentos e preocupações que possam surgir (GENDLIN, 2006).

Gendlin orienta para o primeiro movimento, Clareando Espaço, que, em silêncio e depois de relaxar, prestar atenção ao corpo enquanto se pergunta sobre a vida presente e o que há de mais importante no momento. É um processo de sentir no corpo, deixando as respostas surgirem devagar através da sensação. Quando surgem preocupações, a recomendação é de não se identificar, de recuar, reconhecer a presença, sentir, mas criar um pequeno espaço entre si e a preocupação, colocar os problemas à frente e dar um passo para trás. Examinando-os a distância. Perguntar o que mais se sente, esperar e sentir. Podem surgir outras coisas também, que devem ir sendo acumuladas até algo surgir que diz que, apesar de tudo, está tudo bem (GENDLIN, 2006).

O segundo movimento é o *Felt Sense* do problema. Deve-se perguntar qual de todos é o pior, o que mais machuca, o maior e mais pesado, mais agudo, que dá uma sensação ruim,

ou então apenas escolher um problema e não ir para dentro dele, recuar, distanciar e perceber qual a reação que surge no corpo ao pensar nele como um todo por um instante. Perguntar qual sensação o problema transmite e a responder não em palavras, mas sentindo o problema por inteiro, a sensação de tudo de uma vez. Para isso, é necessário ultrapassar os ruídos da mente que podem surgir no instante, como broncas de si mesmo, análises, clichês, queixas em demasia e muitas palavras. Deve-se ficar calado, ouvir e sentir como numa sinfonia em que a sensação não vem em detalhes. A percepção deve ir bem fundo e ultrapassar os detalhes que distraem e desviam a atenção até chegar à aura grande e única que envolve tudo isso. É importante não tirar conclusão, apenas permanecer com a sensação por um tempo, deixa-la ficar e senti-la. O *Felt Sense* é a noção holística e imprecisa do todo, uma sensação que pode a princípio parecer insignificante e incômoda, imprecisa, difusa e vaga (GENDLIN, 2006).

Além de pensarem ou se emocionarem, as pessoas em processos terapêuticos, geralmente, se expressam parando e buscando palavras ou imagens, prestando atenção em um aspecto corporalmente sentido de como estão em determinada situação, o *Felt Sense*. Palavras ou imagens surgem, geralmente vêm como surpresa e emergem como um novo aspecto, um pequeno movimento de mudança que traz uma resposta corporal, como, lágrimas, relaxamento sutil ou alteração na respiração. Essa mudança do *Felt Sense* é chamada de *Felt Shift*, uma mudança sentida em psicoterapia (HENDRICKS, 2001).

Gancho ou Encontrando um gancho é o terceiro movimento. É o ato de deixar, sem forçar, que uma palavra, frase ou imagem surja da sensação pouco clara que é o *Felt Sense* quando se presta atenção a sua característica. Nesse movimento é possível que se veja o problema mudar, que a sensação seja transmitida diferente, mesmo que sutilmente, da que se esperava antes da Focalização. Quando a palavra ou imagem está correta, é chamada de gancho e chega junto com um alívio, como se ele dissesse: “está correto”, como lembrar de algo que se havia esquecido. A sensação indica a rememoração como na brincadeira de esconde-esconde, em que, quanto mais perto do local se diz que se está mais quente, e, ao contrário, mais frio. A palavra ou imagem deve ser desprendida da sensação e ela própria se nomeia como, por exemplo: “medo”, ou uma “sensação de peso”, ou “um ponto rígido dentro de mim”. Quando se encontra o gancho correto, a pequena sensação de mudança é suficiente para se afirmar o achado e é necessário se deixar senti-la para não perdê-la. Para isso, a atenção tem que se voltar para o corpo para saber se houve o alívio que diz algo como “está certo, combina” (GENDLIN, 2006, p.74).

No quarto movimento, Ressoando ou Ressoando o Gancho e o *Felt Sense*, o último é comparado com a palavra encontrada, para ver se combinam perfeitamente. A pergunta sobre

se está correta não deve ser respondida intelectualmente, e sim sentida, com uma inspiração profunda, íntima, em que há a sensação de nova liberação, que faça confirmar, que as palavras estão corretas. Quando a sensação de confirmação não chega, é necessário aguardar e deixar que palavras mais precisas cheguem. Para isso é preciso sentir novamente a sensação, da forma que se apresentar, mesmo que já tenha modificado. As palavras devem ser repetidas delicadamente, com a intenção de sentir diretamente o que elas representam e para a sensação voltar. Quando for obtida a combinação perfeita, deve-se permitir sentir por um minuto, tempo em que o corpo processa a mudança, soltando, se enriquecendo, movimentando, sem pressa (GENDLIN, 2006).

Quando não ocorre uma liberação, mudança no corpo com os primeiros movimentos, surge o questionamento ou Perguntando, em que se pergunta diretamente ao *Felt Sense*, o que ele é. É necessário que se invista algum tempo, no máximo um minuto, com o *Felt Sense* impreciso, ou voltar a ele várias vezes através do Gancho, investigando se ele ainda está ali, até que ele se apresente. Faz-se a pergunta e se aguarda a resposta. Algumas perguntas são indicadas nesse processo, como: “o que é pior nisso?” ou “do que o *Felt Sense* precisa?” (GENDLIN, 2006, p.77).

Acolhendo é o sexto movimento que diz que tudo o que surgir na Focalização deve ser aceito numa atitude de satisfação pelo fato do corpo ter comunicado algo. A cada comunicação aceita, aparece outra em direção à mudança, bastando acolher, sem necessariamente concordar, ou acreditar, na sensação. O que surge nunca é um fardo, desde que se adote uma postura de acolhimento. Após esses passos, caso a pessoa sinta-se tocada por uma sensação corporal holística e pouco clara do problema que apresentou, ela então focalizou, mesmo que não tenha acontecido a mudança corporal, ela surge de uma maneira que não se pode controlar (GENDLIN, 2006).

Os passos descritos são uma maneira didática de falar sobre o que acontece na Focalização. Na prática, não há uma divisão explícita da mudança de um para o próximo, podendo ocorrer, inclusive todos ao mesmo tempo, sem que haja a necessidade de perguntas ou de pausas de tempo. É um processo que deve acontecer de maneira fluida, numa mesma sessão, sem que o terapeuta precise, necessariamente, ir pensando sobre em qual passo o cliente está.

O objetivo da Focalização é o de aproximar o cliente ainda mais de sua experiência no que é denominado de Experienciação, facilitar o processo de autoconhecimento, permitindo que o mesmo alcance um nível experiencial mais alto, com a possibilidade de utilizar a técnica em um processo de autofocalização.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Focalização é uma forma de autoconhecimento, que utiliza o corpo e suas sensações como fonte de informação a respeito de como se encontra, no caso da psicoterapia, o cliente, em determinado momento. Foi desenvolvida por Eugene Tovia Gendlin, que teve em Carl Rogers parceria de trabalho e inspiração para construir sua própria Psicoterapia Experiencial.

Foram trazidas, neste trabalho, algumas considerações históricas para contextualizar o momento em que surgiu a psicologia experiencial, tendo seu início na fase experiencial da Abordagem Centrada na Pessoa, de Carl Rogers, e seu desdobramento com Eugene Gendlin e sua Filosofia do Implícito, que fundamenta a técnica da Focalização. A importância dada ao conceito de experienciação está no fato desta representar a base do processo, que tem como objetivo a mudança terapêutica baseada em um aumento do contato com a própria experiência.

A visão de homem trazida pelas abordagens humanistas e a forma da relação terapêutica trazida por Carl Rogers, baseada na autenticidade, bem como a técnica de Focalização desenvolvida por Gendlin, a fim de atingir altos níveis de experienciação, parecem estar de acordo com a compreensão de cuidado em um trabalho terapêutico que se aproxima e dialoga com os estudos e vivências da metodologia *Pathwork* de autoconhecimento, citadas no início deste trabalho como uma das justificativas para pesquisar este tema.

A importância que Gendlin dá à experiência corporal e à utilização das sensações como forma de autoconhecimento, reforça a ideia de que é possível encontrar no próprio corpo muitas das respostas para as experiências humanas que envolvem processos de sofrimento, de crescimento e de transformação da personalidade.

A finalização deste trabalho representa, para mim, o início de uma jornada através dos estudos e pesquisas sobre a Psicoterapia Experiencial e a técnica da Focalização, o que já se faz presente com o processo de formação iniciado na abordagem. Há, portanto, um *Felt Sense* cujo Gancho ressoa em emoção, sensação de recomeço e abertura para as novas possibilidades de reinvenção do ser-no-mundo.

REFERÊNCIAS

AMATUZZI, Mauro Martins. **Rogers, ética humanista e psicoterapia**. 2.ed. Campinas. Alínea. 2019.

BELMINO, Marcus César. **Os movimentos humanista-existencial e fenomenológico-existencial na Psicologia: entrelaçamentos históricos em uma narrativa breve**. Porto Alegre: Simplíssimo, 2021.

CASTELO BRANCO, Paulo Coelho. Análise das teorias da personalidade e da psicoterapia de Carl Rogers. **Revista Interinstitucional em Psicologia**. v. 15, n. 1. p. 2022. e17445.
MESSIAS, João Carlos Caselli; CURY, Vera Engler. Psicoterapia centrada na pessoa e o impacto do conceito de experiencição. **Psicologia: Reflexão e crítica**, v. 19, p. 355-361, 2006.

GENDLIN, Eugene T. **Focalização: uma via de acesso a sabedoria corporal**. São Paulo: Gaia. 2006.

GENDLIN, Eugene. T. Experiencição: uma variável no processo de mudança terapêutica. **Journal of Psychotherapy**. v. 15, p. 233-245. 1961.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7ª ed. São Paulo: Atlas, 2022.

GIOVANETTI, J. P. A Especificidade da Psicoterapia Experiencial de E. Gendlin. In: I CONGRESSO INTERNACIONAL DE PSICOLOGIA EXISTENCIAL/III CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOLOGIA EXISTENCIAL - DIÁLOGO EXISTENCIAL-HUMANISTA E FOCUSING, 2013, Belo Horizonte. **Anais**. Belo Horizonte: FEAD, p. 130-148. 2013.

GONÇALVES, J. M. S. **A Focalização como ferramenta de acesso a sabedoria interior e de integração da multidimensionalidade do ser**. 2021. 47 f. Trabalho de conclusão de curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Centro de Humanidades, Curso de Psicologia. Fortaleza, 2021.

GREENBERG, Leslie; ELLIOTT, Robert; POS, Alberta. La terapia focalizada en las emociones: una visión de conjunto. **Boletín científico**, v. 142, 2009.

HENDRICKS, Marion N. Psicoterapia Experiencial / Orientada pela Focalização: Pesquisa e Prática. In CAIN, David; SEEMAN, Jules. **Humanistic Psychotherapy: Handbook of Research and Practice, American Psychological Association**, 2001. – Traduzido por: MESSIAS, João Carlos Caselli.

HOLANDA, Adriano. Repensando as fases do pensamento de Rogers. In: VII ENCONTRO LATINO-AMERICANO DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA, 1994, Maragogi. **Anais**. Maragogi. 1994.

MELO, Anna Karynne da Silva; LIMA, Rayanne Pinheiro; MOREIRA, Virginia. Construção da noção de experiência ao longo do pensamento de Carl Rogers. **Revista do NUFEN**, v. 7, n. 1, p. 4-31, 2015.

MESSIAS, João Carlos Caselli; BILBAO, Giuliana Gnatos Lima; PARREIRA, Walter Andrade. Psicoterapia Experiencial: avaliação e intervenção. D. Bartholomeu et al. **Atualização em avaliação e tratamento das emoções**. São Paulo: Vetor, 2013.

MOREIRA, Virginia. Revisitando as fases da abordagem centrada na pessoa. **Estudos de Psicologia**, v. 27, p. 537-544, Campinas, 2010.

PARREIRA, Walter Andrade. Algumas considerações sobre as diferenças entre as abordagens psicoterápicas. **Revista Plural**, 1990.

PARREIRA, Walter Andrade. Focalização: fundamentos teóricos, prática, adaptação das instruções. In: PARREIRA, Walter Andrade; MIRANDA, Eunice Moreira Fernandes. **Fundamentos e Aplicações da Abordagem Centrada na Pessoa e da Psicoterapia Experiencial**. Belo Horizonte. Artesã. 2021.

PIERRAKOS, Eva. **O caminho da autotransformação**. Editora Cultrix, 2007.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. Processos de mudança em psicoterapia: reflexões sobre uma teoria da psicoterapia. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 36, n. 2, p. 99-107, 1984.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa**. Martins Fontes, 1961-2009.