

A RELAÇÃO TERAPÊUTICA EMPÁTICA NA PERSPECTIVA HUMANISTA: UMA ANÁLISE NA ABORDAGEM ROGERIANA

Evna de Oliveira Neres¹; Wgerbesson Freires²; Sascha Fernandes da Silva³; André de Carvalho-Barreto⁴

¹Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

E-mail: evnaneres@hotmail.com

²Psicólogo pelo do Centro Universitário Católica de Quixadá.

³Psicóloga do Centro Universitário Católica de Quixadá.

⁴Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

E-mail: andrebarreto@yahoo.com.br

RESUMO

No início da década de 1950, a empatia passou a ser investigada com maior aprofundamento e aplicada na prática psicoterapêutica a partir da iniciativa de Carl Rogers. Suas descobertas nesse campo deram-lhe subsídios para que ele desenvolvesse uma modalidade psicoterápica que ficou mundialmente conhecida como Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). A empatia pode ser compreendida quando o terapeuta consegue se colocar no lugar do outro, sem julgamentos, mergulhar na experiência “como se fosse” esse outro, deixando seus *a priores* de lado e aceitando-o incondicionalmente. Estar disponível para ouvir o outro atentamente, estar atento as reações de seu cliente, é fundamental para uma interação empática e só assim o cliente consegue ser compreendido e a aliança terapêutica se fortalece. A empatia, é a capacidade de perceber o que se passa no íntimo das pessoas, ou seja, a capacidade de “pensar como se fosse a outra pessoa”, “sentir como o outro sentiria”, e, principalmente “enxergar as situações e sentimentos como exatamente a outra pessoa vivencia”. Considera-se, portanto, que na prática da clínica rogeriana a empatia se apresenta como sendo uma das principais técnicas desta abordagem, sendo a base do processo da relação terapêutica que ocasiona a mudança do cliente.

Palavras-chaves: Empatia. Psicologia humanista. Relação terapêutica.

INTRODUÇÃO

A palavra empatia deriva do grego *empathia*, a qual significa paixão ou ser muito afetado (SAMPAIO; CAMINO; ROAZZI, 2009). No início do século XIX, os psicólogos sustentavam que a empatia era uma capacidade pela qual as pessoas compreendiam umas às outras, sentiam e percebiam o que acontece com os outros, como se estivessem vivenciando suas experiências. No século XX, até a metade da década de 1940, o conceito de empatia foi objeto de reflexão teórica de autores como Freud, Alport e Reik. No início da década de 1950, a empatia passou a ser investigada com maior aprofundamento e aplicada na prática psicoterapêutica a partir da iniciativa de Carl Rogers. Suas descobertas nesse campo deram-lhe subsídios para que Rogers desenvolvesse uma modalidade psicoterápica que conhecida como Abordagem Centrada na Pessoa (ACP).

As atitudes facilitadoras (aceitação incondicional, autenticidade e compreensão empática) são condições comuns a todas as relações terapêuticas (HIPOLITO, 1999). Rogers (1992) explica que, quando o terapeuta participa da relação com seu cliente fazendo interpretações e avaliando, suas distorções participam com ele, mas quando o terapeuta tenta compreender o cliente de forma completa, é menos provável que ocorram distorções e

desajustes; e para que a empatia exista na relação, é importante que o psicoterapeuta esteja atento ao que seu cliente está sentindo.

Ressaltamos que não podemos confundir a empatia com simpatia, elas não possuem o mesmo significado. A simpatia é entendida quando alguém é simpático, agradável, admirável, sorridente. Ser simpático é uma forma de se relacionar com as outras pessoas, é uma capacidade que está ligada ao encontro, ao primeiro momento, um nível inicial de percebermos os sentimentos das outras pessoas. A empatia, é uma capacidade de percepção “mais profunda” dos sentimentos das outras pessoas do que percebemos quando somos simpáticos. É a capacidade de perceber o que se passa no íntimo das pessoas, ou seja, a capacidade de “pensar como se fosse a outra pessoa”, “sentir como o outro sentiria”, e, principalmente “enxergar as situações e sentimentos como exatamente a outra pessoa vivencia” (ROGERS, 1985).

A compreensão empática pode ser muito difícil de ser posta em prática, pois exige a adoção do ponto de vista de outra pessoa (ROGERS, 1977), o que só é possível se o terapeuta consegue, de fato, se despojar de seu próprio ponto de vista e aceitar, incondicionalmente, o jeito de ser de seu cliente, ainda que momentaneamente na situação da relação terapeuta-cliente-mundo. Com isso, observamos que não são todos os terapeutas que se encontram capacitados para desenvolver um trabalho a partir dessa abordagem.

O propósito desse trabalho é elucidar a relevância da empatia, suas características e discutir sobre esta como sendo uma ferramenta imprescindível para o processo psicoterápico, onde se faz necessário cliente e terapeuta construírem uma relação autêntica e empática, a qual busca possibilitar a realização de um trabalho mais significativo para ambos.

METODOLOGIA

A revisão literária não sistemática foi a metodologia escolhida para o desenvolvimento desse trabalho onde foram realizadas leituras de livros, capítulos de livros, bem como artigos sobre o referente tema. Buscamos identificar as principais características, a história, autores relevantes e trabalhos que contribuíram na fundamentação das principais ideias desse trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A psicoterapia é um processo complexo que envolve a interação entre terapeuta e cliente. O processo terapêutico visa promover mudanças no sistema de crenças e/ou nos comportamentos do cliente que levem a uma diminuição do sofrimento. Esse processo é facilitado por alguns procedimentos presentes na relação interpessoal entre o terapeuta e o cliente (BECK, 1997; MEYER; VERMES, 2001).

Uma interação empática do terapeuta com o cliente requer a presença de algumas classes de comportamentos verbais e não-verbais do terapeuta que favorecem a relação entre eles. Egan (1994), especifica determinados comportamentos que demonstram empatia, sendo eles: (a) manter contato ocular; (b) fitar diretamente, mas não fixamente a pessoa; (c) adotar postura que indique envolvimento; (d) inclinar-se levemente em direção ao falante; (e) procurar identificar as mensagens não-verbais do falante; (f) e estar atento às próprias reações corporais e emocionais, procurando controlá-las.

Beck (2007), afirma que os clientes reagem de forma positiva às manifestações de empatia do terapeuta. Os clientes sentem-se mais apoiados e compreendidos, a aliança entre eles se fortalece. Entretanto, alguns clientes podem se sentir piores com a manifestação empática do terapeuta por acreditar que este está validando os sentimentos negativos manifestados pelo cliente, como: a desesperança, a baixa autoestima e outros.

A partir da perspectiva fenomenológica seguida por Stein, Pezzela (2003, p. 110) define a empatia como sendo:

Um instrumento natural, imediato, tipicamente humano através do qual se consegue colher e compreender os outros seres humanos, as suas vivências, os seus estados de alma, os sentimentos. Não é uma prática que se aprende ou aplica quando há necessidade, mas é co-natural ao ser humano.

Podemos designar a compreensão empática quando o terapeuta é sensível aos sentimentos e às significações pessoais que o cliente vivencia a cada momento, quando pode apreendê-los “de dentro” tal como o paciente os percebe, e quando consegue comunicar com êxito alguma coisa dessa compreensão ao paciente (ROGERS, 1985, p. 72). A empatia pode ser compreendida, ainda, quando o terapeuta conseguiu se colocar no lugar do outro, sem julgamentos, mergulhar na experiência “como se fosse” esse outro, deixando seus *a priores* de lado e aceitando-o incondicionalmente. “Perceber de maneira empática é perceber o mundo subjetivo do outro ‘como se’ fôssemos essa pessoa, sem, contudo, jamais perder de vista que se trata de uma situação análoga, “como se” (p. 179).

Rogers (1986) explica, ainda, que a compreensão empática nesse momento é uma “disponibilidade para ouvir” (p. 124). Ele assevera que quando a compreensão empática ocorre da melhor maneira, “o terapeuta penetra tanto dentro do mundo privado do outro, que ele pode esclarecer não somente os significados dos quais o cliente está consciente, mas também aqueles que estão imediatamente abaixo do nível da consciência” (ROGERS, 1977b, p. 87).

O conceito de empatia evoluiu de apenas um estado para um processo, sendo mais do que apenas um conceito, mas uma atitude fundamental, uma compreensão profunda, verdadeira e sem julgamentos, por meio de um ver e ouvir verdadeiros (FONTGALLAND; MOREIRA, 2012, p. 52).

Segundo Rogers (1977b), para nos encontrarmos com o outro empaticamente, devemos “deixar de lado, nestes momentos, nossos próprios pontos de vista e valores, para entrar no mundo do outro sem preconceitos. Num certo sentido, significa pôr de lado nosso próprio eu” (p. 73).

Quanto a aplicabilidade da empatia no campo das práticas psicoterápicas, Rogers (1977a) destaca esta relevância em seus estudos e de seus seguidores sobre clientes não mobilizados e clientes esquizofrênicos. Para o autor, o cliente não mobilizado assemelha-se ao esquizofrênico por dificuldade em aderir a prática psicoterápica. A empatia emerge como instrumento de intervenção tanto para este tipo de clientes como outros. (FONTGALLAND; MOREIRA, 2012).

A discussão sobre o uso da empatia nas técnicas é ampliada na clínica rogeriana no estudo das técnicas de Resposta-reflexo utilizadas por esta abordagem humanista. Os quatro modelos de Resposta-reflexo adotados: (a) Reflexo simples; (b) Reflexo de sentimentos; (c) Elucidação; e (d) Impressão integrativa têm como base o processo empático da relação terapeuta-cliente (MACEDO; CARRASCO, 2005). Isto é, sem a empatia a própria clínica de base rogeriana não se estabelece (FONTGALLAND; MOREIRA, 2012).

CONCLUSÕES

Considera-se, portanto, que na prática da clínica rogeriana, a empatia se caracteriza como uma das principais práticas desta abordagem, sendo a base do processo da relação terapêutica que ocasiona a mudança do cliente. Após nossa revisão teórica sobre a empatia,

percebe-se que muito ainda pode ser aprofundado e estudado sobre o tema, podendo colaborar na prática psicoterápica humanista de outras abordagens.

REFERÊNCIAS

- AMATUZZI, M. M. **Por uma psicologia humana**. Campinas, SP: Alínea, 2010.
- BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- FONTGALLAND, R. C.; MOREIRA, V. Da empatia à compreensão empática: evolução do conceito no pensamento de Carl Rogers. **Memorandum**, Minas Gerais, v. 23, p. 32-56, 2012.
- HIPOLITO, J. Biografia de Carl Rogers. **Revista de estudos rogerianos a pessoa como centro**, 3, p. 13-24, 1999.
- MACEDO, M.M.K.; CARRASCO, L. K. (Org.) **(Con)textos de entrevista: olhares diversos sobre a interação humana**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.
- MEYER, S.; VERMES, J. Relação terapêutica. In B. Rangé (Org.), **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria** (p. 101-110). Porto Alegre: Artmed, 2001.
- PEZZELA, A. M. Gli altri e l'altro: l'empatia. Em A. M. PEZZELA. **L'antropologia filosofica di Edith Stein: indagine fenomenologica della persona umana** (pp. 110-115). Roma: Città Nuova, 2003.
- ROGERS, C. **De pessoa para pessoa: o problema de ser humano – uma nova tendência na Psicologia**. São Paulo: Pioneira, 1977a.
- ROGERS, C. **Psicoterapia e relações humanas: Teoria e prática da terapia não-diretiva**. Belo Horizonte: Interlivros, 1977b.
- SAMPAIO, L.; CAMINO, C.; ROAZZI, A. Revisão de aspectos conceituais, teóricos e metodológicos da empatia. **Psicologia, Ciência e Profissão**, n. 29, v. 2, p. 212-227, 2009.