

FOCALIZAÇÃO: FUNDAMENTOS TEÓRICOS, PRÁTICA, ADAPTAÇÃO DAS INSTRUÇÕES¹

Walter Andrade Parreira

6.1 Introdução

Focalização (*Focusing*) é uma produção da Psicologia Humanista, um recurso riquíssimo para lidarmos com nossos sentimentos, emoções, intuições etc., ou seja, com o nosso mundo experiencial. Ela nos traz ensinamentos e orientações que representam uma fonte preciosa para nossa saúde e bem-estar psicológicos.

Focalizar é uma prática que todos fazemos naturalmente, que o ser humano domina sem ter sido necessária qualquer experiência formal de aprendizagem. Desde que a capacidade reflexiva emergiu em nós, por volta de dois anos de idade, a vida nos presenteou também com a aptidão para a Focalização, embora, é claro, não déssemos tal denominação a esse processo. No entanto, trata-se de uma forma de lidarmos com nossos sentimentos e emoções que nunca foi devidamente valorizada, até que Eugene Gendlin, eminente mestre da Psicologia contemporânea, parceiro de trabalho e amigo de Carl Rogers, percebeu sua importância, dedicou-lhe atenção, fez dela objeto de pesquisas e conferiu-lhe um necessário e desejável destaque.

Ele descreveu esse processo a partir do seu trabalho como psicoterapeuta e da experiência do atendimento a pessoas muitíssimo feridas emocionalmente: a população interna de um hospital psiquiátrico dos Estados Unidos. Dessa experiência, na realidade, uma grande pesquisa em Psicologia, levada a efeito de 1958 a 1963, resultaram muitos artigos e um livro importante e denso². Mais tarde, Gendlin publicou um livro específico sobre a Focalização³, no qual ele a define, a descreve e a sistematiza, dividindo-a em passos e atribuindo-lhe a categoria de um método e de um procedimento

¹ Publicado em: PARREIRA, Walter A. e MOREIRA, Eunice (Orgs.). “Fundamentos e Aplicações da Abordagem Centrada na Pessoa e da Psicoterapia Experiencial” (cap. 6). Belo Horizonte: Artesã, 2021.

² ROGERS, Carl R. et al. *The therapeutic relationship and its impact: a study of psychotherapy with schizophrenics*. University Press, Wisconsin, 1967.

³ GENDLIN, E.T. *Focalização – uma via de acesso à sabedoria corporal*. São Paulo: Gaia, 2006.

essencial para a psicoterapia. Nessa publicação, apresenta, também, um *Manual*, um guia para orientar aqueles que desejam aprender a manejá-la.

A partir de então, tal recurso passou a ser muito conhecido e utilizado ao nível de consultórios, ambulatórios, hospitais etc. e, mais tarde, também, fora do ambiente profissional, como uma forma potente de oferecer cuidado, preservação e ampliação da saúde psicológica. Focalizar passou a ser uma prática utilizada por todos que a conhecem, em encontros de grupos, de comunidades, no trabalho, em casa, enquanto fazemos caminhadas, etc. É bom entendermos, também, que podemos – e devemos – focalizar não somente quando experienciamos uma dificuldade ou sofrimento emocional, sentimentos difíceis e dolorosos, mas, também, quando vivenciamos sentimentos agradáveis e prazerosos.

6.2 Dimensões da subjetividade

EXPERIENCIAÇÃO

SIMBOLIZAÇÃO

Numa concepção experiencial em psicologia e psicoterapia, há duas dimensões em nossa subjetividade: experienciação e simbolização.

6.2.1 Experienciação

Este é um conceito central para entendermos a Focalização. Tradução do original inglês “*experiencing*”, proposto por Gendlin, refere-se a tudo aquilo que, de ordem emocional, existencial ou psicológica, está em curso em um dado momento em nós, no nosso existir. Somos seres de relação e *em* relação e, a todo instante, a vida nos impacta, nos toca, despertando sentimentos, percepções, sensações, reações, *felts senses*⁴ etc. Estamos em permanente contato e interação com o mundo, e a experienciação é a forma como a pessoa recebe, acusa, processa e dá sentido a esse contato e a essa interação a cada momento.

⁴ *Felt sense*: conceito que será abordado mais adiante.

Somos fluxo, um fluir experiencial incessante e ininterrupto, um processo vital que, como o respirar, só cessa com a morte. Uma analogia nos ajuda a compreender a experienciação:

Experienciação refere-se necessariamente a algo em processo (...); é uma espécie de fluxo psicológico que constitui o funcionamento do psiquismo humano. Pode-se arriscar uma analogia: assim como o fluxo sanguíneo é o fluido que sustenta a vida somática, a experienciação é o 'sangue psicológico' que alimenta a vida subjetiva de cada ser humano. (...) É o processo de sentimento vivido corpórea e concretamente; constitui a matéria básica do fenômeno psicológico e da personalidade.^{5, 6}

6.2.2 Simbolização

Este conceito se refere à capacidade reflexiva do ser humano, à possibilidade de apreendermos a nossa experienciação através de símbolos, conceitos, imagens etc. Uma das características da experienciação⁷ é que ela é de natureza pré-simbólica, pré-conceitual ou pré-verbal, o que significa que a simbolização ou apreensão do experienciar, ao nível da nossa capacidade reflexiva, dar-se-á sempre *a posteriori* em relação ao próprio experienciar. Em uma pessoa que esteja em alto nível de funcionamento psicológico, desfrutando de um modo de existir psicologicamente saudável, o experienciar deságua fácil e rapidamente no simbolizar: experienciou, simbolizou. Essa pessoa estará em condições de fazer o melhor uso da sua capacidade de elaborar, ou seja, de processar, ao nível conceitual, aquilo que era, até então, uma experiência silenciosa, “cega” e, assim, de nomear, de maneira clara, correta e nítida, o que estiver experienciando. Gendlin ensina:

*“A experiência sem o conceito é cega,
o conceito sem a experiência é vazio”.*^{8,9}

⁵ MESSIAS, João Carlos. C. *Psicoterapia Centrada na Pessoa - e o impacto do conceito de Experienciação* (pág. 41). São Paulo: Novas Edições Acadêmicas, 2015.

⁶ Nesse aspecto, há uma perda no sentido do vocábulo “*experiencing*”, quando traduzido para o português como “experienciação”: o gerúndio é substantivado e a noção de processo, de fluxo que caracteriza o termo original, é esvaziada.

⁷ O *experiencing*, segundo Gendlin (1961), possui seis características: 1) é um processo sentido; 2) ocorre no presente imediato; 3) é organísmico e pré-conceitual; 4) consiste em um referente direto; 5) é capaz de guiar a conceituação e 6) é implicitamente significativa.

⁸ GENDLIN, Eugene T. *Experience and the Creation of Meaning a Philosophical and Psychological Approach to the Subjective* (pág. 5). Evanston, University Press, Northwestern, 1997.

Ou seja, simbolizar o que experienciamos é fundamental, a simbolização guia e ilumina nossas melhores decisões e nossos melhores passos. Além disso, importante destacar, a experienciação que for significativa, psicológica ou emocionalmente, *precisa* ser simbolizada, pois esta é a condição para estarmos de posse de quem verdadeiramente somos, o que é um requisito e um critério de saúde mental. A simbolização, quando implementada de maneira livre, sem obstruções, nos propicia essa desejável saúde psicológica, traduzida no que é denominado como um “alto nível de congruência”. Esse alto nível de congruência acontece quando:

“o que você sente/experiencia coincide com o que você pensa/simboliza, o que você pensa/simboliza coincide com o que você fala/comunica, o que você fala/comunica coincide com o que você faz, o que você faz coincide com o que você é”¹⁰.

6.3 Felt Sense – senso sentido

Felt Sense é uma dimensão fundamental do nosso experienciar, assim como o são os sentimentos, emoções, sensações etc. Ele pode ser entendido como o que comumente chamamos de *intuição* e tem uma importância muito maior no nosso viver do que geralmente lhe atribuímos. Da mesma forma, sempre recebeu muito menos atenção, por parte da Psicologia e de outras áreas que cuidam da nossa saúde, do que realmente merece. É, portanto, alvissareiro e muito bem-vindo um trabalho que dedica estudos e pesquisas ao *felt sense*, como o desenvolvido por Gendlin, que assim a ele se refere:

O Senso Sentido, que eu também chamo de *limite da consciência*, é o centro da personalidade. Ele surge entre a consciência comum da pessoa e o alcance profundo e universal da natureza humana, onde não somos mais nós mesmos. Está aberto ao que vem dessa dimensão universal, mas é sentido como um “eu real”.

O Senso Sentido é sempre uma vivência única e nova. Sua *chegada* interna é sentida como um *eu* mais verdadeiro do que conhecidos sentimentos.¹¹

⁹ Tradução livre do original: “*Feeling without symbolization is blind; symbolization without feeling is empty*”.

¹⁰ Adaptado pelo autor a partir de: CREMA, Roberto. *Pedagogia Iniciática – uma escola de liderança*. Petrópolis: Vozes, 2010.

¹¹ GENDLIN, E.T. The client's client: the edge of awareness. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach. New directions in theory, research and practice* (pág. 81). New York: Praeger, 1984. Tradução: Prof. Dr. João Carlos Messias.

Uma pessoa sabe muito a respeito de si mesma (...) e, ainda assim, este difuso Senso Sentido holístico “sabe” mais.¹²

(...) existe uma espécie de sensação corporal que influencia profundamente a vida de cada um e pode ajudar a atingir os objetivos pessoais. Deu-se tão pouca atenção a essa forma de percepção que não existem palavras prontas para descrevê-la, de modo que tive de criar um termo: *Felt Sense*. (...) Um *Felt Sense* não é uma experiência mental, mas sim uma experiência física. Física – uma percepção corporal de uma situação, de uma pessoa ou de um acontecimento. Uma aura interna que abarca tudo que você sente e sabe sobre determinado assunto em determinado momento – abarca-o e o transmite de uma só vez, e não detalhe por detalhe. (...) O *Felt Sense* não surge na forma de pensamentos ou palavras ou outras coisas separadas, mas sim na forma de uma sensação corporal única.¹³

Uma tradução mais adequada e mais atual do termo, entre outras que ele já recebeu (como “significado sentido”, “*sensação sentida*”) é *senso sentido*:

O termo original usado por Gendlin em *Experiencing and the Creation of Meaning* (1962/1997) é *Felt Meaning* (Significado Sentido). Em publicações mais recentes (...) o termo empregado passa a ser *Felt Sense* (Senso Sentido).¹⁴

Como dissemos, o *felt sense* é distinto de sentimentos, emoções e outras categorias que compõem o espectro da nossa experiência.

Você consegue sentir o corpo vivo logo abaixo dos seus pensamentos, recordações e sentimentos familiares. A Focalização realiza-se num nível mais profundo que os sentimentos¹⁵.

Sentimentos passados, fatos, vivências, ideias, situações, ou seja, qualquer coisa que o cliente venha a referir como conteúdo tem pouca importância diante da Experiência presente, imediata¹⁶.

Colocamos, acima, que o *felt sense* pode ser entendido como uma *intuição* e poderíamos dizer, portanto, também, que o *senso sentido* é um *pressentimento*. Com a permissão para brincarmos um pouco com as palavras:

¹² GENDLIN, E.T. The client's client: the edge of awareness. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach. New directions in theory, research and practice* (pág. 87). New York: Praeger, 1984. Tradução: Prof. Dr. João Carlos Messias.

¹³ GENDLIN, E.T. *Focalização – uma via de acesso à sabedoria corporal* (pág. 14). São Paulo: Gaia, 2006.

¹⁴ MESSIAS, João Carlos.C. & CURY, V.E. (2006) Psicoterapia Centrada na Pessoa e o impacto do conceito de Experiência. *Psicologia: Reflexão e Crítica* (pág. 358).

¹⁵ GENDLIN, E.T. *Focalização – uma via de acesso à sabedoria corporal* (pág. 51). São Paulo: Gaia, 2006.

¹⁶ MESSIAS, João Carlos.C. & CURY, V.E. (2006) Psicoterapia Centrada na Pessoa e o impacto do conceito de Experiência. *Psicologia: Reflexão e Crítica* (pág. 357).

podemos dizer que um pressentimento é um *pré-sentimento*, o que não estaria muito longe da verdadeira natureza do *felt sense*, eis que, como já foi comentado, ele é distinto do sentimento. Uma intuição é um *pressentimento*, e um exemplo muito conhecido de um *felt sense* é a “sensação” que se tem, ao se sair para uma viagem, de ter esquecido alguma coisa. O *felt sense* é aquela intuição que nos guia em incontáveis momentos de decisões cotidianas (das muito importantes às pouco importantes) que tomamos: o momento de atravessar uma rua; a escolha de ir a um lugar ou a outro; onde procurar algo que se perdeu, etc.

Podemos dizer que o *felt sense* é a sabedoria corporal adquirindo voz e falando conosco. Não por acaso tal expressão é destacada no subtítulo do já mencionado livro “Focalização”: “Uma via de acesso à *sabedoria corporal*”. Isso nos remete à filosofia subjacente às obras de Eugene Gendlin e de Carl Rogers. A Abordagem Centrada na Pessoa, deste último, e a Focalização e a Psicoterapia Experiencial (ou “Filosofia do Implícito”), abordagem criada pelo primeiro, se apoiam nos postulados da “tendência atualizante” e da “sabedoria organísmica” e tais expressões marcam e acentuam o fundamento Humanista de ambas.

(...) esse processo de simbolização (...) se move através de passos, possui sua própria direção de crescimento. Entendo que essa seja uma evidência da herança centrada na pessoa mantida implícita em sua [Rogers] obra, ou seja, uma ontologia que está sustentada na crença de uma sabedoria organísmica básica. Refiro-me à tendência atualizante. Qualquer coisa pertencente à Abordagem Centrada na Pessoa ou à Filosofia do Implícito só pode fazer sentido se houver a convicção de que o ser humano é dotado dessa sabedoria organísmica.¹⁷

Com o pedido de permissão para brincar uma vez mais com as palavras:

O felt sense

é o senso sentido,

é o sexto sentido¹⁸.

O felt sense

¹⁷ MESSIAS, João Carlos. C. *O plural em foco: um estudo sobre a experiência grupal* (pág. 52). Tese (Doutorado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 2007.

¹⁸ Os cinco sentidos são a visão, a audição, o olfato, o tato e o paladar.

não é o sentimento,
é anterior a ele,
o felt sense é pré-sentimento,
é pressentimento.

6.4 Focalização e conteúdos

A Focalização, como foi dito, é o processo através do qual você se centra sobre o que estiver fluindo nos seus sentimentos, sensações, intuições, emoções, *felts senses* etc., ou seja, no que você estiver vivenciando em termos experienciais em um dado momento e, ato contínuo, simboliza, toma consciência dessa experienciação.

Além da experienciação e da simbolização, outro conceito fundamental e decisivo para a prática bem-sucedida da Focalização é o de *conteúdo*. Ele se aplica à experienciação já simbolizada: aquele sentimento, sensação física, emoção, intuição, etc., que, ao emergir no momento do focalizar, já tiver recebido de você a nomeação, aos quais você já tiver apostado uma palavra, já tiver se apropriado ao nível simbólico. Pois tal sentimento (ou emoção, intuição etc.), no instante em que você o simbolizou, já terá se tornado passado, já não mais contemplará duas características significativas da experienciação (a segunda e a terceira, mencionadas no rodapé nº 69): não estará ocorrendo no presente imediato (o sentimento já passou) e não será pré-conceitual (já terá sido simbolizado). Terá se tornado, portanto, o que é designado como *conteúdo*. Em outras palavras, aquela experienciação é uma *gestalt* já fechada – você já se encontra em outro momento existencial, no qual há uma nova experienciação que, por certo, ainda é desconhecida por você, tanto no que diz respeito à vivência, quanto no que se refere à simbolização. Segue o extrato de um artigo que aponta e procura esclarecer o “foco” da Focalização, ou seja, aquilo em que ela procura se centrar.

Pode-se afirmar que a valorização dos sentimentos e emoções em variados contextos seja uma das características mais marcantes da Psicologia Humanista em suas abordagens. No contexto específico da psicoterapia, tal perspectiva significa priorizar a pessoa autodirecionada – que busca significar sua experiência no aqui-e-agora da relação terapêutica – em lugar de um diagnóstico ou de

formulações intelectualizadas. Esta concepção é amplamente discutida, tanto no meio científico, quanto nas formações específicas pertinentes a cada escola humanista.

A concepção experiencial (...), entretanto, fundamenta-se em uma perspectiva distinta a respeito desse tema: as emoções e sentimentos não são, em si, o elemento mais importante. O foco deve ser dirigido ao processo do qual as emoções e sentimentos derivam, ou seja, emoções e sentimentos são produtos, tanto quanto o são pensamentos, ideias, valores, crenças, etc. Tal processo é a experiência, base conceitual da Psicoterapia Experiencial, desenvolvida por Eugene Gendlin.

A inscrição do fluxo experiencial na consciência humana se dá através daquilo que muitas pessoas chamariam de “intuição”. Para Gendlin (...), essa sensação corporal dotada de potencial de significado é o “Senso Sentido” (Felt Sense (...)). O Senso Sentido é fundamental para que o processo experiencial mantenha-se em movimento, pois ele funciona como uma espécie de mediador entre a própria experiência (pré-conceitual) e os símbolos (conceitos). Para Gendlin (...), a mudança terapêutica ocorre, de maneira mais intensa, quando uma pessoa é capaz de acessar seu Senso Sentido e desdobrar significados e símbolos a partir dele.

Chamamos a atenção para um detalhe conceitual: Senso Sentido não é o mesmo que emoção, como ensina Gendlin (...), ainda que ambos sejam processos corporalmente sentidos. As emoções são mais específicas, claramente reconhecíveis, universais. Por isso, são mais facilmente apreendidas. O Senso Sentido, por sua vez, é amplo, envolve uma multiplicidade de aspectos individuais (história, valores pessoais, crenças) e por essa razão é vivido de maneira única e pessoal. Tais características o tornam mais difícil de nomear.

Observar essa distinção é muito importante para o sucesso do processo terapêutico. O terapeuta, ao olhar apenas para o que já é reconhecido, nomeado (por exemplo, uma emoção específica), perderá a chance de caminhar na direção daquilo que ainda está em nível pré-simbólico ou pré-verbal, algo ainda impreciso, mas já corporalmente sentido e que, se apreendido, tende a ampliar a experiência do sujeito. Se focar apenas o explícito, corre o risco de ficar bloqueado por seguir para aquilo que Gendlin (...) chama de rua sem saída, ou seja, quando a atenção do terapeuta e cliente é dirigida a conteúdos¹⁹ já simbolizados, racionais ou emocionais e, portanto, sem novidade. Se, ao contrário disso, o terapeuta for capaz de prestar atenção à experiência e nomeá-la, guiando-se pelo Senso Sentido, pode resultar em algo novo.

O ponto crucial para se conseguir o movimento experiencial, ou seja, o avanço na psicoterapia, portanto, é focar a atenção na maneira de experienciar, ou seja, na forma e qualidade do contato que uma pessoa tem com a sua própria experiência e como ela a simboliza. Em outras palavras, lançar a atenção sobre o funcionamento próprio do processo experiencial”.²⁰

¹⁹ Destaque meu.

²⁰ MESSIAS, J.C.C.; BILBAO, G.G.L. & PARREIRA, W.A. Psicoterapia Experiencial: avaliação e intervenção. In D. Bartholomeu et al. *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (págs. 170/172). São Paulo: Vetor, 2013.

Transcrevo passagem de um artigo que procura clarificar a referida diferença entre *experiencing* e conteúdo, seguida de um extrato de sessão psicoterápica que demonstra tal distinção na prática.

Duas dimensões podem ser destacadas na expressão ou comunicação do cliente na sua relação com o terapeuta: o conteúdo sobre o qual ele está falando – o nível do discurso – e a experiência que concreta e visceralmente está vivendo enquanto fala. Atentar para o discurso da pessoa, para o conteúdo do que ela está dizendo não tem o mesmo valor terapêutico que focar a experiência imediata que está ela a viver. É a esse experienciar – ainda silencioso, que ainda não se tornou palavra, eis que é pré-simbólico – que Gendlin nos ensina a focalizar, ajudando-nos a apurar, a aguçar, a refinar o foco da nossa compreensão empática.

Esse refinamento representa um ganho enorme para o nosso trabalho de facilitar a simbolização por parte do cliente. Pois importa saber que nós não experienciamos conteúdos: o cliente vivencia o experienciar ou o processo da experiência, ele não experiencia o conteúdo do seu discurso. Ele experiencia "experiências", ou seja, sensações, sentimentos, desejos, emoções etc. É para esse experienciar, que se dá somente – e sempre – no aqui-e-agora, que deve ser dirigida a escuta do terapeuta. É nesse processo, nesse sendo do cliente, que deve ser focalizada a intervenção do terapeuta.

Temos que focar o "como", como ele está se referindo àquele conteúdo, o que ele experiencia ao mencionar aquele problema e, não, o "que" (a questão que ele está trabalhando) e, menos ainda, o "porquê" do problema que ele está abordando. O "que" e o "porquê" se referem a conteúdos, e se o cliente está falando sobre um problema, sobre uma dificuldade, e respondemos nesse mesmo nível, não o ajudamos a focalizar o seu processo experiencial, a aproximar-se da sua experiência, a apropriar-se, a nível simbólico, do seu experienciar.

E o cliente quase sempre está falando "sobre", "a respeito de", quase sempre está ele falando sobre conteúdos. Só muito raramente – apenas quando vive em altos níveis de experiência –, está ele em contato com o seu próprio processo experiencial, com o que está experienciando enquanto fala. A compreensão empática é tão mais rica quanto mais focaliza e apreende esse experienciar. A atenção do terapeuta ao processo de experiência é que lhe permitirá perceber e apreender o *felt sense* (GENDLIN, 2006), o senso sentido que o cliente poderá estar a experienciar, e do qual não se dá conta. Para facilitar a aproximação e simbolização desse senso sentido, Gendlin (2006) criou o processo de Focalização.

O psicoterapeuta deve dominar a compreensão de que, no momento em que o cliente se refere a algo do passado ou do futuro, não está ele vivendo lá-então, na dimensão daquele passado ou daquele futuro, mas está experienciando, aqui-e-agora, sentimentos, sentidos, emoções, etc., relativas às suas lembranças, marcas e memórias ou aos seus desejos, expectativas e projetos. É mister que a intervenção do terapeuta possibilite ao cliente atentar para o *felt sense*, ou seja, focalizar a experiência que está a viver no momento imediato, relativa ao seu passado ou ao seu futuro, o que poderá lhe permitir acessar o significado da referida lembrança ou do referido projeto e apreender o significado implícito do mesmo.

Dessa forma, esses dois momentos ou dimensões do trabalho ou do fazer do terapeuta – a escuta e intervenção empáticas –, devem ser dirigidas:

- à pessoa e não ao problema
- ao processo e não ao resultado
- à experiência e não aos conteúdos.²¹

Segue o extrato de uma sessão psicoterápica (com um adolescente) que exemplifica a distinção entre foco na experiência e no conteúdo.

C 01: Sabe, olha aqui, eu sempre estou de roupa de frio, está vendo? No trabalho, na escola, na rua, eu sempre estou de roupa de frio para as pessoas não verem isso, vou lhe mostrar: esses cortes. Eu estou sempre preocupado em tampar isso.

T 01: Você não quer que as pessoas vejam esses cortes...

C 02: É, eu fico com vergonha, sabe?

T 02: Sim, você se sentiria envergonhado caso as pessoas os vissem... mas você fala isso, assim me parece, também com um sentimento de raiva, o seu tom de voz e sua expressão parecem de irritação...²²

C 03: Sim, é isso mesmo, eu fico com raiva mesmo, sabe? Pô! Porque eu tenho que esconder? As pessoas não têm nada com isso, eu posso fazer comigo o que eu quiser, o corpo é meu...

T 03: Você quer ter a liberdade de fazer com você o que quiser, sem precisar se preocupar com o que as pessoas possam pensar...

C 04: É claro, elas não têm nada a ver comigo. Inclusive o pessoal lá de casa, eles ficam me vigiando...

T 04: ... Essa atitude que você vê neles o incomoda... e percebo que sua raiva cresce quando você fala que sua família, como você diz, o vigia.²³

²¹ “Concepções de subjetividade em Rogers, Freud e Gendlin – psicoterapia humanista/fenomenológico/existencial e sabedoria oriental”. PARREIRA, Walter Andrade. Revista Sul Americana de Psicologia, vol. 2, no. 2 (págs. 299 a 324), Jul/Dez, 2014.

²² Há pelo menos dois elementos nas falas dos clientes:

- o nível do discurso, que é o conteúdo (é aquilo que ele já sabe, que já está simbolizado);
- o nível da experiência (aquilo que ele *sente* enquanto está falando e que ainda não simbolizou, aquilo de que ele ainda não se apropriou a nível simbólico).

Na intervenção T 02, o terapeuta se refere ao nível da experiência e, não, do conteúdo – o que a qualifica como uma “resposta *experencial*”.

C 05: Nossa! Eu fico com ódio, com ódio deles...

T 05: Junto com o ódio vem também, parece, uma tristeza, seus olhos estão marejados...²⁴

(Choro, silêncio prolongado)

C 06: É ... por que que eu tenho que me cortar???! Eu não quero isso!!!

A compreensão clara da diferença entre *experiencing* e *conteúdo* é, portanto, decisiva para que a Focalização e a psicoterapia se processem com êxito e propiciem os benefícios que têm a nos oferecer.

6.5 A experiência só ocorre no presente imediato

Comentemos um pouco mais a característica da experiência que abordamos há pouco, o fato de ela ocorrer no presente imediato. O *experiencing* é o que você vivencia no momento presente, é o que está em *curso* no seu *ser*, fluindo no seu existir *aqui e agora*. Você não é o que já viveu, aquilo que já aconteceu. O que você já viveu tornou-se história e memória e é, portanto, *conteúdo*. E, de outro lado, você também não é o seu futuro, o que ainda não veio, porque, é óbvio, você ainda não viveu o que ainda não chegou.

Da mesma forma, o futuro não é *experiencing*, pois ainda não é *vivido* e, portanto, experiencialmente, não existe (existe somente enquanto imaginação). Eu posso *pensar* em algo que gostaria (ou que não gostaria) de viver em um momento futuro, mas esse pensar acontece somente no aqui e agora. Da mesma forma em relação ao passado: quando penso em algo que gostei (ou que não gostei) de ter vivido, só posso pensar isso no momento presente. Novos significados, tanto com relação ao já vivido quanto ao ainda não vivido (por exemplo, um temor com relação ao futuro, uma ansiedade com respeito a um projeto etc.) só podem acontecer no instante imediato. Nós só vivemos *aqui e agora*. Você não está *lá*, no passado, e não está *lá*, no futuro: você está

²³ Novamente, a intervenção T 04 se refere à experiência, não, ao conteúdo: resposta *experiencial*.

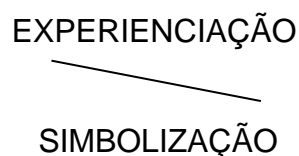
²⁴ T 5 – igualmente: intervenção ou resposta *experiencial*.

sempre *aqui*, no presente, embora não seja nada fácil, para ninguém, dar-se conta disso (especialmente o tempo todo, em cada *aqui e agora*).

E, atenção, isso não significa apenas que você nunca viveu a experiência que está vivenciando neste exato momento, é mais do que isso: você nunca viveu tal experiência porque *este* preciso e exato instante nunca aconteceu antes... e nunca acontecerá novamente. Este momento, com tudo o que contém, somente pode acontecer no instante presente, vale dizer, você só pode *ser*, sempre, aqui e agora.

Focalizar é viver essa presentificação da experiência e requer que o terapeuta esteja, ele mesmo, vivendo no aqui-e-agora. É lançar a luz da palavra sobre a experiencição nascente, que nunca aconteceu antes: uma palavra que a nomeie, que a designe corretamente. Sua saúde psicológica reside na sua capacidade (e liberdade) de simbolizar corretamente o que experienciamos. Observe bem: se você estiver “focalizando” em um sentimento que já nomeou, em uma sensação, desejo, emoção, intuição etc., que já estejam simbolizadas, você *não* estará focalizando, estará apenas em contato com *conteúdos*, já conhecidos por você.

Porque eu disse, acima, *liberdade*? Porque, de fato, não temos facilidade de simbolizar certas experiencições, nós não estamos livres para simbolizar *tudo* o que vivenciamos. Em especial, aqueles sentimentos, sensações, desejos, emoções etc., em relação aos quais fazemos um julgamento negativo, uma crítica ou censura e que, portanto, não *aceitamos* ou não *admitimos* estar vivenciando. Quando isso acontece, quando a simbolização não ocorre, estaremos criando o que entendemos como um problema psicológico ou uma incongruência: o impedimento para a simbolização de uma experiencição significativa. Barrar a ascensão de um sentimento, desejo ou emoção à simbolização nos causará problemas:



É claro que esse não simbolizar – na realidade, uma defesa psicológica que estaremos criando – não funcionará, no que diz respeito à nossa saúde

psicológica²⁵, mas nos protegerá, temporariamente, de nos defrontarmos com uma experiência cujo significado é ameaçador à nossa autoestima. A Focalização poderá nos restituir a liberdade necessária para acolhermos aquela experiência ao nível simbólico e nos livrar dos possíveis problemas psicológicos que a não aceitação – e conseqüente ausência de simbolização – poderia nos acarretar.

Não construa diques

O problema psicológico é

o nosso impedimento para a simbolização,
a obstrução ao surgimento da palavra,
a sua condenação ao silêncio,
o aprisionamento,
a mordada
ou o aborto
do verbo,
o silenciamento da palavra nascente.

O problema psicológico é

a falta de liberdade
de *escutar-se*,
de *ouvir-se*,
de pôr em marcha o processo experiencial.

Ou melhor, o problema é

o *atrapalhar* a própria marcha do processo experiencial,
pois que não “colocamos”
o processo experiencial em marcha,
em ação,
em movimento:
ele *já* está em ação,
ele *já* é movimento.

A única coisa que podemos fazer, na verdade,

²⁵ Pois poderá resultar em um desconforto, um mal-estar, angústia, em somatizações, etc.

é atrapalhar,
 interferir,
 inter/ferir,
 ferir esse processo,
 obstruir esse movimento.

A única coisa que podemos fazer é erguer represas.

Assim,

não faça diques,
 não erga represas,
 não construa prisões dentro de si,
 não obstrua o seu processo de *ser*...

Deixe-se fluir,
 deixe-se *ser*...

Você é puro movimento...
seja esse fluir,
seja esse movimento.

Ou, se fizer diques e represas,
saiba, tome consciência,
 simbolize o seu *movimento* de represar.

O “problema” psicológico *passa*
 quando as águas voltam a passar,
 quando o rio do experienciar
 novamente deságua no simbolizar
 ... deixemos esse rio fluir.

A única coisa que não podemos fazer
 é estancar o que é o movimento em nós,
 o que é o fluir em nós,
 o que é o *Ser* em nós,
 não podemos estancar...
 o *Ser* em nós.

Nós somos pura liberdade...

liberdade até para fazer isso...

... para destruir/negar a nossa liberdade”.²⁶

6.6 Focalização, experienciação, simbolização

Falamos sobre a simbolização correta, clara e nítida da experienciação, ou seja, sobre a congruência, como um critério para o que é comumente denominado de saúde mental. A “Escala de Experienciação”, criada a partir da mencionada pesquisa realizada por Rogers, Gendlin e equipe, é um instrumento fundamental para uma nova forma de avaliação psicológica, a avaliação experiencial:

A capacidade de uma pessoa para simbolizar sua vivência (ou seja, seu grau de congruência) pode ser avaliada através da Escala de Experienciação, que torna possível uma avaliação do estado psicológico não mais em termos de categorias diagnósticas (como as do DSM IV ou da CID 10), mas sim do modo de experienciar peculiar a cada pessoa.²⁷

Na Psicoterapia Experiencial, criada por Gendlin, ‘bom ou mau funcionamento psicológico’, assim como a ‘saúde ou doença mental’ partem do parâmetro do ‘fluir ou não fluir do processo experiencial’. Esse autor também o denomina de ‘modo experiencial ou existencial de ser’, o que significa, em outras palavras, uma sempre presente e crescente abertura para o contato da pessoa com o seu processo experiencial. (...) Merece especial foco, para fins desse artigo, a escala de experienciação de Gendlin que, poderíamos dizer, foi a sistematização primeira dos níveis de experienciação.²⁸

A proximidade em relação à experienciação é requisito para a saúde mental, mas é importante considerarmos, também, que nem todas as experienciações são simbolizáveis: não há como *não experienciar* (a experienciação é um fluxo que acontecerá sempre e a todo instante, enquanto estivermos vivos), porém há como *não simbolizar* o que se experienciamos,

²⁶ PARREIRA, Walter A. *Poesias e excertos místicos*. No prelo.

²⁷ MESSIAS, João Carlos.C. & CURY, V.E. (2006) Psicoterapia Centrada na Pessoa e o impacto do conceito de Experienciação. *Psicologia: Reflexão e Crítica* (pág. 357).

²⁸ MESSIAS, J.C.C; BILBAO, G.G.L. & PARREIRA, W.A. Psicoterapia Experiencial: avaliação e intervenção. In D. Bartholomeu et al. *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (págs. 169/170) São Paulo: Vetor, 2013.

conforme acabamos de comentar. Um belo aforismo de Gendlin se refere ao dado de que nem todas as experiências são simbolizáveis:

*“A experiência é de uma riqueza incalculável:
pensamos mais do que podemos dizer,
sentimos mais do que podemos pensar,
vivemos mais do que podemos sentir
...e ainda há muito mais.”*

“*Pensamos mais do que podemos dizer*”: a velocidade do pensamento é muito superior à nossa capacidade de verbalizar o que pensamos. “*Sentimos mais do que podemos pensar*”: a incrível rapidez do nosso pensar não significa que sejamos capazes de apreender tudo o que sentimos. E há que se considerar que não deixamos de simbolizar somente aquilo que censuramos, que não aceitamos experimentar: não simbolizamos, também, aquelas experiências mais sutis, mais sensíveis, para as quais o nosso idioma não criou uma expressão linguística, uma representação simbólica, uma palavra. As experiências no campo da espiritualidade, na esfera do amor e da paixão, da apreciação estética e da beleza são exemplos de sentimentos e sensações para os quais não temos, muitas vezes, palavras que nos possibilitem representá-las simbolicamente e comunicá-las. A poesia, a música, a pintura, a escultura, o teatro e outras expressões artísticas nos socorrem aqui: são formas de simbolização para experiências que não encontram expressão em palavras. Para concluir os comentários sobre o aforismo acima – “*vivemos mais do que podemos sentir... e ainda há muito mais*” –: os sentimentos, é claro, não esgotam o nosso repertório experiencial, ele é muitíssimo mais amplo, nem tudo o que vivemos são sentimentos...

Do que foi dito, podemos depreender que há várias formas de simbolização: quando ela acontece pela via da palavra, através de um conceito, é denominada “conceptualização”. Outras modalidades de simbolização são as imagens, os sonhos, a arte, as somatizações, etc.

6.7 Instruções para Focalização – uma adaptação

Trazemos, aqui, dois trabalhos sobre as “Instruções para Focalização”, originalmente formuladas por Eugene T. Gendlin e publicadas em 1969²⁹.

O primeiro deles é de autoria do professor Wolber de Alvarenga, um dos pioneiros da Psicologia e da Psicoterapia Humanista em Minas Gerais e no Brasil. Wolber formou gerações de psicólogos, com sua atuação como professor de Psicologia da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais e como psicoterapeuta. Autor e tradutor de inúmeros textos acadêmicos, foi responsável pela apresentação ao Brasil de psicólogos de grande relevância no cenário internacional (entre eles, Eugene T. Gendlin, criador da Focalização). Em 1970, Wolber traduziu e distribuiu para seus alunos, entre os quais eu me incluía, uma síntese das “Instruções para Focalização”, abaixo transcrita.

O segundo trabalho é uma adaptação das “Instruções para Focalização”, uma consolidação de diversas formulações das instruções, organizada por mim durante a primeira década de 2000. Tem, como base, as instruções originais de Eugene Gendlin, a síntese de Wolber de Alvarenga e as orientações presentes no livro “*Focalização – uma via de acesso à sabedoria corporal*”³⁰, publicado no Brasil em 2006.

6.7.1 Tradução e síntese das “Instruções para Focalização”, por Wolber de Alvarenga, tendo como base as instruções originais para Focalização, de Eugene T. Gendlin³¹

“1 - Este método envolve uma inversão completa. Antes de tudo, deixar de falar sobre o que ocorre dentro de você. Geralmente, a gente pensa ‘de fora’ sobre a gente e, neste método, é ao contrário, é “de dentro” para fora.

2 - Compreensão de que as palavras ‘vêm de um sentimento’. Elas vêm de qualquer jeito e não podem ser interceptadas.

3 - É possível sentir o problema como um todo e deixar o que é importante vir do que é corporalmente sentido, sem sua interferência.

Instruções

²⁹ GENDLIN, E. T. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 6(1), 4–15.

³⁰ GENDLIN, E.T. *Focalização – uma via de acesso à sabedoria corporal*. São Paulo: Gaia, 2006.

³¹ GENDLIN, E. T. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 6(1), 4–15.

Nós estamos fazendo isso para aproximar você de você mesmo. O que eu lhe perguntar você não responde, fica em silêncio, com você.

Tente relaxar um pouco (5 segundos).

Agora, você, dentro de você. Eu gostaria que você prestasse atenção numa parte muito especial de você... Preste atenção numa parte onde você geralmente se entristece com ela, sente satisfeito ou amedrontado (5 segundos”).

Preste atenção nesta área em você e veja como você está agora.

Veja o que vem a você quando você se pergunta: Como eu estou agora?

Deixe isto vir, de qualquer maneira isso vem a você – e veja como isto é (30 segundos ou menos).

Se entre as coisas que você pensou havia um problema pessoal maior que você sente importante, continue com ele. Caso contrário selecione um problema pessoal significativo para pensar nele. Esteja certo de que escolheu um problema pessoal de real importância em sua vida. Escolha as coisas que pareçam mais significativas para você (10 segundos).

1 - Certamente existem muitos aspectos na coisa que você está pensando - tanto que é difícil pensar em cada um sozinho. Mas você pode sentir todas essas coisas juntas. Preste atenção onde você usualmente sente as coisas e aí você pode obter um sentido para o problema global. Deixe você sentir tudo isso (30 segundos ou menos).

2 - À medida que você presta atenção no sentimento global, você pode descobrir que um sentimento especial surge. Deixe você prestar atenção naquele sentimento (1 minuto).

3 - Siga este sentimento - não o deixe ser palavras ou imagens - espere e deixe as palavras ou imagens virem do sentimento (1 minuto).

4 - Se este sentimento mudar, ou mover, deixe-o fazer isso. Se isso acontecer, siga o sentimento e preste atenção nele (1 minuto).

5 – Agora, tome o que é recente e novo no que sentiu... e que veio mais facilmente.

Tente encontrar algumas palavras ou imagens para representar este sentimento presente, exatamente como você o sentiu. Não é necessário que seja uma coisa que você não conhecia antes. Novas palavras são melhores,

mas as velhas podem também servir muito bem. Desta forma você encontra palavras ou imagens, para dizer o que é recente ou novo para você agora (1 minuto).

6 - Se as palavras ou imagens que você tem agora produzirem alguma diferença nova, veja o que ela é. Deixe as palavras ou imagens mudarem até que elas se ajustem exatamente ao sentimento (1 minuto).

Agora eu lhe darei algum tempo para você usar da maneira que desejar. Depois, nós paramos.”

6.7.2 Adaptação das “Instruções para Focalização”³², por Walter Andrade Parreira.

Comentários para iniciar a Focalização:

1. Este método envolve uma inversão completa em relação à maneira habitual de as pessoas se relacionarem consigo mesmas. Antes de tudo, deixar de *falar sobre* o que ocorre dentro de nós. Geralmente, pensamos “*de fora para dentro*” em relação às nossas questões pessoais, do pensamento para o sentimento e, neste procedimento, fazemos o contrário, deixamos vir as questões “*de dentro para fora*”, escutamos o corpo, não a mente; o sentir, não o pensar. As palavras “*vêm de um sentimento*”: a proposta, aqui, é ouvir o sentimento e as palavras que dele emergem, ao invés de impor palavras ao sentimento.
2. Uma situação que pode exemplificar a inversão referida: diante de uma prova, de um teste, de uma circunstância que gere ansiedade, o mais comum é tentarmos controlar esse sentimento, através de comandos ou de mensagens vindos da mente para o corpo. Neste procedimento, fazemos o contrário: entramos em contato com a ansiedade no *corpo*, *escutamos* a ansiedade, interagimos e lidamos com ela de uma forma que não significa

³² Essas “Instruções” são longas e detalhadas. Apresento-as, aqui, não como sugestão para que sejam ministradas ao se conduzir uma Focalização, mas, sim, como forma de tornar o sentido de cada uma delas o mais claro possível. Trata-se, como disse, de uma adaptação e consolidação de várias formulações das “Instruções” e, na condução de uma Focalização, você poderá selecionar aquelas passagens que lhe parecerem mais importantes ou pertinentes, deixando de lado as demais.

controlá-la, senão uma possibilidade de compreender o seu significado, o que proporciona um efeito transformador e libertador.

3. Ao tentar se escutar mais profundamente e mais sensivelmente, é muito provável que venham a você pensamentos, incômodos e sentimentos que você já conhece. O que você já conhece, nós chamamos de *conteúdos*, por diferença àquilo que você está tentando alcançar: uma *sensação sentida* sobre a questão que escolher para trabalhar. É possível *sentir* um problema como um *todo* e deixar que essa *sensação* venha do que é corporalmente *sentido*, sem interferência de pensamentos, da razão, do intelecto: essa é a *sensação sentida* ou o “*senso sentido*”.

Instruções

Nós estamos fazendo isso para aproximar você de você mesmo. O que eu lhe perguntar, você não responde para mim, responda apenas para você. Permaneça em silêncio, fique com você.

Procure uma posição confortável para o seu corpo e tente se relaxar, não profundamente³³ (10 segundos³⁴).

Agora, você, dentro de você: eu gostaria que prestasse atenção numa parte de você que é muito especial... aquela região ou área do seu corpo onde você geralmente experiencia/sente os seus sentimentos. Em algumas pessoas, essa região é o peito, em outras são os ombros, o plexo solar...

Tente identificar onde é esse lugar no seu corpo... procure-o, tente encontrá-lo... (30 segundos).

Aproxime-se desse lugar, preste atenção nesta área em você e veja como você está. Veja o que lhe vem quando pergunta a si mesmo: "Como vai a minha vida? "Como eu estou agora?", "Como eu me sinto agora?", "Qual a coisa mais importante para mim atualmente?". Outras boas perguntas: "O que me impede de estar perfeitamente bem neste momento?" O que, se não estivesse acontecendo, me possibilitaria estar me sentindo completamente bem neste momento?"

³³ Instruções para um relaxamento superficial podem ser dadas aqui.

³⁴ Os intervalos entre uma instrução e outra não são de duração rigidamente definidos, são flexíveis e devem ser decididos de acordo com a sensibilidade e bom senso da pessoa que conduz a Focalização.

Deixe vir o que vier, deixe que a resposta venha da maneira que vier a você: sob a forma de uma palavra, de uma impressão, de uma sensação, de uma imagem... Talvez não venha apenas uma única resposta, podem vir vários sentimentos, problemas, incômodos etc. Deixe que isso aconteça, acolha o que surgir. Mas deixe passar o que você sentir como não importante, até que uma questão mais significativa surja. Se aparecerem várias questões significativas, você pode “anotá-las” ou “registrá-las” – mas apenas as que forem realmente significativas, deixe as outras passarem (30 segundos).

Atenção, porém: não “entre para dentro” de nenhuma das questões agora, não se detenha em nenhuma delas, apenas se dê conta de que elas estão aí. Neste momento, você não vai se envolver, interagir ou dialogar com nenhuma delas.

O objetivo, aqui, é “abrir um espaço” para, a seguir, poder trabalhar a questão que escolher como a mais significativa. Para isso, crie tal espaço entre você e as questões, estabeleça uma distância que lhe permita apenas ver os sentimentos ou problemas que surgiram. Eles continuarão presentes, acessíveis a você, mas você ainda não “mergulhará” neles. Coloque-os de lado, guarde-os em uma caixa ou em uma estante próxima de você (30 segundos).

Você vai, agora, perguntar para o seu corpo: “que *sensação sentida* ou impressão me traz essa questão ou esse problema?”

Certamente existem muitos aspectos envolvidos nela, partes demais, para que você pense em cada uma separadamente. Lembre-se: o seu corpo forma um sentimento global sobre o problema que for significativo para você -- é, portanto, possível *sentir* esse problema como um *todo*. Procure deixar que emerja do seu corpo essa sensação.

Saiba que esse *senso sentido* não é um pensamento nem propriamente um sentimento, é uma sensação sutil, vaga, imprecisa, difusa, não clara, pouco nítida e que parece, inclusive, algo sem importância – provavelmente você até o desprezaria ou não lhe daria importância se não estivesse, agora, em busca dele. Escute o seu *corpo* (60 segundos).

É possível que lhe venham pensamentos ou preocupações relativos ao cotidiano, sentimentos corriqueiros etc. – são distrações em relação ao que

estamos procurando acessar. Caso apareçam, não se envolva com eles. Mantenha aquela mesma distância. Algumas analogias ou imagens nos ajudam aqui: quando você assiste a um filme com legendas, você apenas observa as palavras passarem, não se apega a elas; quando em uma viagem, você apenas observa os letreiros das placas às margens da estrada passarem; quando você caminha em uma calçada e uma bicicleta vem em sua direção, você apenas se afasta para que ela passe. Aja assim com relação aos pensamentos, preocupações e sentimentos corriqueiros que surgirem – são *conteúdos*, são o que devemos evitar.

Por outro lado, também não lute contra eles: apenas os observe, os veja e os deixe ir, os deixe passar.

Se algum sentimento, sensação, preocupação (ou seja o que for), insistir em permanecer:

- encontre um nome ou imagem que corresponda a ele, que o represente;
- escreva (imaginariamente, é claro) esse nome ou imagem em uma etiqueta;
- cole essa etiqueta em um pote;
- ponha o pote naquela estante que você já utilizou antes.

Dessa forma, você não precisa temer esquecer-se dele, e poderá retornar a ele mais tarde – bastará retirá-lo da estante.

Se surgirem outras preocupações, pensamentos, incômodos etc., que insistam em permanecer, faça o mesmo, repita o procedimento e os coloque na estante.

Dê a você o tempo que necessitar para encontrar o senso sentido, não se apresse (60 segundos).

Encontrou-o? Então, fique com ele, permaneça com ele, apenas o observe: não pense sobre ele, não o “analise”, não decida nada a respeito dele, continue apenas em contato com ele (30 segundos).

Procure, agora, uma palavra, imagem ou algo que possa expressar essa *sensação sentida global*. Sem pressa, com calma. Cuide para não *impor* palavra ou imagem a ela – deixe que venha dela a sua própria forma de

expressão, uma possível palavra, frase ou imagem. Ela falará por si (60 segundos).

Se estiver com a palavra ou imagem, verifique se ela expressa bem o senso sentido. Deixe as palavras ou imagens mudarem até que alguma se encaixe e o expresse bem. Lembre-se que as palavras e imagens mais significativas vêm da *sensação sentida*.

Agora, tome o que é recente, novo ou mais significativo no que você experienciou e conversaremos a respeito.

Referências

CREMA, Roberto. *Pedagogia Iniciática – uma escola de liderança*. Petrópolis: Vozes, 2010.

GENDLIN, E.T. (1961) Experienciação: uma variável no processo de mudança terapêutica. *American Journal of Psychotherapy*. Vol. 15, 233-245. Traduzido e adaptado por: João Carlos Caselli Messias e Daniel Bartholomeu.

GENDLIN, E. T.. Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 6(1), 4–15, 1969.

GENDLIN, E.T. The client's client: the edge of awareness. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach. New directions in theory, research and practice*. New York: Praeger, 1984. Tradução: Prof. Dr. João Carlos Messias.

GENDLIN, E.T. *Focalização – uma via de acesso à sabedoria corporal*. São Paulo: Gaia, 2006.

MESSIAS, João Carlos. C. *O plural em foco: um estudo sobre a experienciação grupal*. Tese (Doutorado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 2007.

MESSIAS, João Carlos C. *Psicoterapia Centrada na Pessoa - e o impacto do conceito de Experienciação*. São Paulo: Novas Edições Acadêmicas, 2015.

MESSIAS, João Carlos C.; CURY, V.E. (2006) Psicoterapia Centrada na Pessoa e o impacto do conceito de Experienciação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 19 (3), 355-361.

MESSIAS, J.C.C; BILBAO, G.G.L. & PARREIRA, W.A. Psicoterapia Experiencial: avaliação e intervenção. In D. Bartholomeu et al. *Atualização em avaliação e tratamento das emoções*. São Paulo: Vetor, 2013.

PARREIRA, Walter A. *Concepções de subjetividade em Rogers, Freud e Gendlin – psicoterapia humanista/fenomenológico/existencial e sabedoria oriental*. Revista Sul Americana de Psicologia, vol. 2, no. 2, Julho/Dezembro 2014.

PARREIRA, Walter A. *Poesias e excertos místicos*. No prelo.

ROGERS, Carl R. et al. *The therapeutic relationship and it's impact: a study of psychotherapy with schizophrenics*. University Press, Wisconsin, 1967.

Contato com o autor:

Walter Andrade Parreira: walterparreira@gmail.com