

**PSICOTERAPIA
ORIENTADA
À FOCALIZAÇÃO**

PSICOTERAPIA ORIENTADA À FOCALIZAÇÃO

Um manual do
método experiencial

EUGENE T. GENDLIN

Tradução: PATRÍCIA DE ARAUJO PEREIRA



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Copyright © 1996 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc
Published by arrangement with The Guilford Press

Título original: *Focusing-Oriented Psychotherapy –
A Manual of the Experiential Method*

Direção editorial

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

Assistente editorial

Cristiane Barbosa Cardoso

Coordenação editorial

Dílvia Ludvíchak

Coordenação de revisão

Tiago José Risi Leme

Revisão

Andréia Simone Schweitzer

Revisão técnica

Guilherme Wykrota Tostes

Preparação do original

Caio Pereira

Coordenação de design

Elisa Zuigeber

Capa e projeto gráfico

Paulo Cavalcante

Diagramação

Leonardo Cerretti

Imagem da capa

iStock

Impressão e acabamento

PAULUS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Gendlin, Eugene T.

Psicoterapia orientada à focalização : um manual do método experiencial / Eugene T. Gendlin ;
tradução de Patrícia de Araujo Pereira. — São Paulo : Paulus, 2024.

Bibliografia

ISBN 978-85-349-5313-9

Título original: *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*

1. Psicoterapia 2. Psicoterapia de focalização expressiva 3. psicoterapia experiencial
4. Terapias mentais e corporais I. Título II. Pereira, Patrícia de Araujo

23-6758

CDD 616.8914

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicoterapia

1ª edição, 2024



Conheça o catálogo PAULUS
acessando: paulus.com.br/loja,
ou pelo QR Code.
Televendas: (11) 3789-4000 /
0800 016 40 11

© PAULUS – 2024

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091

São Paulo (Brasil)

Tel.: (11) 5087-3700

paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-5313-9

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a Patricia Sella, por muitas discussões úteis durante a elaboração deste livro, e às doutoras Marion Hendricks, Kathleen McGuire, Mary McGuire e Judith Malamud, por suas leituras e comentários muito úteis sobre cada parte do livro.

SUMÁRIO

11	Prólogo à edição brasileira
19	1. Introdução
25	PARTE 1 - FOCALIZAÇÃO E ESCUTA
27	2. Ruas sem saída
27	Discussão sem fim
34	Rua sem saída: sentimentos inalteráveis
41	3. Oito características de um passo do processo experiencial
41	A “fonte” diretamente sentida
42	A falta de clareza inicial
44	Acontece de forma corpórea
47	O <i>senso sentido</i> é uma totalidade
47	Os passos para a mudança surgem do <i>senso sentido</i>
47	Um passo nos aproximará mais de sermos nós mesmos
48	Os passos estão na direção do crescimento
51	Os passos só podem ser explicados retroativamente
53	4. O que o cliente faz para permitir que uma etapa experiencial surja
56	O início das “discussões sem fim”
68	Quanto de uma mudança é um pequeno passo desse tipo?
75	5. O que um terapeuta pode fazer para engendrar um passo experiencial
79	Técnicas terapêuticas para engendrar etapas do processo
97	6. A atenção corpórea crucial
97	<i>Senso sentido versus</i> emoção
105	<i>Senso sentido versus</i> imagística
105	<i>Senso sentido versus</i> sensações físicas mais usuais
107	<i>Senso sentido versus</i> ansiedade
107	<i>Senso sentido versus</i> hipnose
109	<i>Senso sentido versus</i> meditação
110	<i>Senso sentido versus</i> as quatro funções psicológicas de Jung
110	<i>Senso sentido versus</i> catarse
112	<i>Senso sentido versus</i> estado alterado

113	7. Focalização
116	Você pode sentir de dentro de seu corpo?
121	Conclusão

123	8. Trechos do ensino da focalização
124	Trecho 1
129	Trecho 2
131	Trecho 3
137	Trecho 4
143	Trecho 5
145	Trecho 6
146	Trecho 7
148	Trecho 8
149	Trecho 9
151	Trecho 10

157	9. Problemas de ensinar focalização durante a terapia
161	Armadilhas específicas
164	O equilíbrio entre o quadro terapêutico e outras intervenções
165	Como lidar com as armadilhas

169	10. Trechos da psicoterapia de um cliente
169	Trecho A
178	Trecho B
183	Trecho C
185	Trecho D
188	Trecho E
193	Trecho F
197	Trecho G
204	Trecho H
211	Trecho I
214	Trecho J
218	Trecho K
220	Trecho L
228	Trecho M

229 **PARTE 2 - INTEGRAÇÃO DE OUTROS MÉTODOS TERAPÊUTICOS**

231 **11. Uma visão unificada do campo através da focalização e do método experiencial**

231	Quais são as diferenças reais entre as orientações?
235	As vantagens de desfazer as orientações
238	A ligação entre as vias
241	Opções terapêuticas
243	Como todas as vias se combinam no quadro de uma sessão de terapia
245	Diferenças entre as teorias

249 **12. Trabalhando com o corpo: uma energia nova e libertadora**

253 Uma nova e libertadora energia corporal

263	13. Dramatização
273	14. Interpretação experiencial de sonhos
275	Procedimentos preparatórios
276	O procedimento de fazer perguntas
280	Procedimentos para encontrar um novo passo
291	15. Imagística
303	16. Catarse emocional, revivendo
303	Quando a catarse vem por conta própria
305	O que falta à catarse: o sentido presente do passado
307	Alguns passos experienciais podem ser necessários antes da catarse
308	<i>Senso sentido</i> comparado às emoções
311	17. Passos da ação
312	Ações inofensivas
313	Ações para praticar com uma nova energia corporal
315	Um programa de pequenos passos: terapia operante
318	Como experienciar o método operante
321	Enfatizando a pequenez dos passos
321	Incorporando o uso de passos de ação na terapia habitual
325	A conexão entre psique e ação
327	18. Terapia cognitiva
327	Métodos de terapia cognitiva padrão
328	Formas alternativas de ver um problema
329	O uso experiencial de métodos cognitivos durante a terapia
330	A cognição é a organização básica da experiência?
330	O que é o pensamento experiencialmente conectado?
332	O cognitivo e o não cognitivo são apenas temporariamente distintos
333	Como o reenquadramento cognitivo é possível?
334	Quando o reenquadramento é eficaz?
336	Quando uma cognição é eficaz, o que deve ser perseguido em seguida?
336	O que é e o que não é pensamento
337	Novamente, a pergunta básica: a ordem da experiência é derivada das cognições?
338	Por que as intervenções cognitivas podem (e devem) ser ocasionais e breves
341	19. Uma visão do processo do superego
341	Deixando o superego de lado
342	O superego é universal
344	Marcas reconhecíveis da forma do superego
348	Ajuda imediata com o superego
351	Formas de longo prazo para processar o superego
354	Basta ignorar o ataque do superego
357	20. A direção progressiva da vida

363	21. Valores
372	Correção organísmica sem saber o que é certo
379	22. Ela se preenche por si mesma
385	Como podemos pensar teoricamente sobre esse preenchimento?
387	Há uma novidade intrincada
389	23. A relação cliente-terapeuta
390	A interação contínua: é ou não é um problema
391	A interação não terapêutica mais comum
393	Conceitos relativos à interação geral
398	Proporcionando segurança
401	Respostas abertamente interativas
402	As reações internas do terapeuta como forma de registrar problemas interacionais
403	O negativo pode ser considerado um processo interrompido, mas positivo
404	Questões de transferência
407	Dois maneiras de ir além da mera repetição na transferência
411	24. Devemos chamar isso de “terapia”?
421	Bibliografias e pesquisas
429	Índice temático
445	O FOCUSING INSTITUTE
447	SOBRE O AUTOR

PRÓLOGO À EDIÇÃO BRASILEIRA

Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method, publicado pela primeira vez em 1996, é muito atual, em sua proposta psicoterapêutica, para o ano de sua publicação em português, 2024. O filósofo e psicólogo Eugene Gendlin abre um caminho um tanto inovador para o *hall* das psicoterapias ao ressaltar o valor da experiência e a complexidade implícita desta, revelada pela corporeidade, como elemento anunciador de aspectos do ser humano muitas vezes ignorados por parte das abordagens psicoterapêuticas mais referenciadas na atualidade. Muitos tomam a experiência sentida no corpo apenas como sentimentos e emoções, mas Gendlin traz uma perspectiva nova. É digno de nota que a abordagem de Gendlin apresenta uma robustez teórica não apenas no campo psicológico, resultado de rigorosas pesquisas empíricas, mas também no campo filosófico.

Nos últimos anos, temos acompanhado uma crescente produção literária proveniente de abordagens psicoterapêuticas que se apresentam como portadoras da “verdadeira” ciência psicológica, apresentando algumas reduções científicas. Talvez a mais exagerada das afirmações contemporâneas dessas abordagens se dá quando se colocam como sendo as únicas eficazes no tratamento de determinados tipos de sofrimento. Vale frisar que os modelos científicos propostos por essas abordagens, herdeiros da lógica científica naturalista/positivista, acabam permitindo a construção de hipostasias cujos resultados

e práticas parecem se preocupar muito mais com remissão de sintomas do que com a natureza estrutural do sofrimento em questão. É comum encontrar nesses modelos resultados positivos de certos tipos de intervenções que assumem uma proporção exageradamente maior do que o próprio estudo revelou realmente. Vemos, assim, uma construção pseudocientífica organizada de forma a impressionar os leitores leigos, marcada por algumas características: a) reducionismo: reduzir fenômenos complexos culturais e sociais a variáveis mensuráveis, ignorando aspectos subjetivos ou mesmo simbólicos que não se revelam pela compreensão quantitativa; b) determinismo: a leitura reduzida dos fenômenos culturais leva a uma visão determinista da sociedade, sugerindo que certos eventos sociais ou culturais são causados por leis certas naturais e previsíveis, não levando em conta a complexidade dos fenômenos sociais; c) desconsideração do subjetivo: a ênfase na objetividade e na mensuração acaba deixando de lado experiências subjetivas, valores e significados que são fundamentais para a compreensão mais fiel da sociedade e da cultura; d) desconsideração do contexto histórico cultural: as abordagens naturalistas muitas vezes negligenciam a importância do contexto histórico e cultural na compreensão dos fenômenos sociais. Com isso tudo, vemos que a crítica epistemológica questiona a ideia de que os métodos das ciências naturalistas são completamente aplicáveis às ciências humanas.

Não considero reducionista a afirmação de que neste livro não encontramos essas deficiências. Eugene Gendlin, além de ser professor de psicologia da Universidade de Chicago, tendo pesquisado e escrito, por várias décadas, sobre psicoterapia e desenvolvimento da personalidade, possuía um sólido conhecimento filosófico, mais especificamente sobre a fenomenologia, doutrina filosófica que influenciou profundamente seu pensamento.

Além de sua influência fenomenológica e também existencialista, não podemos esquecer que Gendlin foi profundamente marcado pelo pensamento de Carl Rogers. Todo este livro está alicerçado nos preceitos fundamentais da Abordagem Centrada na Pessoa. A Psicoterapia Orientada à Focalização é uma abordagem que está centrada na pessoa que experiencia. A necessidade de frisar essa relação está

alicerçada na convicção de que o conhecimento dos fundamentos da Abordagem Centrada na Pessoa é condição *sine qua non* para que um psicoterapeuta consiga alcançar todo o potencial terapêutico que a Psicoterapia Orientada à Focalização tem a oferecer. Para Gendlin, a resposta centrada no cliente não deveria ser mais uma das respostas, mas a linha de base sobre a qual todos os outros tipos de respostas deveriam ser construídos. O leitor que fizer uma observação superficial deste livro poderá inferir que o método do trabalho de Gendlin possui o foco na **experiência**, mas, se olharmos mais de perto, o foco do trabalho de Gendlin é **a pessoa que experiencia**. Vejamos suas palavras contidas neste livro:

Rogers estava completamente certo de que as condições relacionais são primárias na terapia. Ouvir, focalizar e todos os outros procedimentos são eficazes apenas dentro de um relacionamento interpessoal seguro, genuíno e confiável. Tudo mais é algo que está sendo experimentado por duas pessoas que são sempre mais importantes e mais reais do que qualquer procedimento.

Na terapia, o relacionamento (a pessoa presente) é o mais importante, ouvir vem logo a seguir, e as instruções de focalização vêm apenas em terceiro lugar. Se algo está errado no relacionamento, deve ser resolvido o mais rápido possível, e tudo mais deve esperar. E, sem ouvir, não se está realmente em contato contínuo com uma pessoa (p. 343).

Ao supor que o método da Terapia Orientada à Focalização possui como foco apenas a experiência, corre-se o risco de transformá-la numa técnica mecânica, o que não representa essa proposta terapêutica.

Vale, também, retomar um pouco a história do termo “Psicoterapia Orientada à Focalização”. Talvez por influência das traduções espanholas, no Brasil acabou sendo difundido o termo “psicologia experiencial”. Marion N. Hendricks-Gendlin (esposa de Gendlin e pesquisadora) já contou, algumas vezes, a história do termo “Psicoterapia Orientada à Focalização”. Ela disse ter havido um debate na ocasião do lançamento da primeira versão deste livro, no verão de 1996. Algumas pessoas defendiam “Terapia de Focalização”, outras, “Psicoterapia Experiencial”, outras, “Psicoterapia Orientada à Focalização”, e outras ainda, “Psicoterapia com Foco na Experiência”. Algumas pessoas que

eram a favor do termo “Psicoterapia Experiencial” acreditavam que esse nome reivindicaria uma finalidade mais ampla no campo psicológico, porém Alvin R. Mahrer já vinha usando o termo “experiencial” em vários livros, desde 1978, e nessa época estava publicando *O guia completo de psicologia experiencial*, impedindo, assim, que o termo “psicoterapia experiencial” fosse utilizado. Posteriormente, Al Mahrer acabou reconhecendo sua dívida com Gendlin, e escreveu uma carta em que dizia que aquilo que Gendlin fazia era muito mais um trabalho com a experiência do que o trabalho desenvolvido por ele. Contudo, apesar desse posicionamento de Mahrer, em 1996 foi escolhido o nome da abordagem psicoterapêutica de Gendlin, Psicoterapia Orientada à Focalização, pois implicava tanto o fato de ser uma proposta psicoterapêutica independente quanto o fato de poder contribuir para uma ampla gama de psicoterapias, sem cair no ecletismo teórico. Na língua inglesa, a abreviação do nome *Focusing-Oriented Psychotherapy* (Psicoterapia Orientada à Focalização) é FOP, palavra que, nessa língua, é uma gíria insultuosa. Por esse motivo, o nome da abordagem de Gendlin, que inclusive intitula o livro lançado em 1996, *Focusing-Oriented Psychotherapy*, passou a ser mais difundido como FOT, *Focusing-Oriented Therapy* (Terapia Orientada à Focalização), que é o termo mais usado atualmente, apesar de que ambos são aceitos. Uma vez que, no Brasil, a prática da psicoterapia é restrita a profissionais que têm formação específica para realizá-la, como psicólogos e psiquiatras, esse termo parece ser mais oportuno para a difusão, pois o Instituto Internacional de Focalização, criado por Gendlin como instituição não governamental para difundir a Focalização no mundo, preconiza que apenas os profissionais habilitados a praticar a psicoterapia de acordo com a legislação de cada país poderão receber a titulação como Psicoterapeutas Orientados à Focalização.

Mari Hendricks disse, sabiamente, que, assim como a escuta empática, a focalização é um processo que atravessa as diversas abordagens, as populações e os diversos tipos de sofrimento traduzidos pelas categorias diagnósticas.

Por que a Psicoterapia Orientada à Focalização pode ser útil em outras abordagens teóricas, sem cair no ecletismo? O termo “ecletismo teórico” é muito utilizado na área da psicologia para denunciar uma prática clínica que deve ser evitada. A prática clínica eclética se baseia numa colagem de uma série de métodos que não são sustentados por uma antropologia que seja coerente a eles. Isso resulta numa prática clínica que tende a ser iatrogênica, por estar baseada normalmente no senso comum. As diversas concepções antropológicas das abordagens psicológicas tendem a ser mutuamente excludentes.

Outros alicerces da Psicoterapia Orientada à Focalização são provenientes da filosofia do implícito, que atribui um enorme valor para a *interação*. A ideia de *interação* apresenta o eixo que deu a Gendlin a base para desenvolver sua teoria de personalidade. A noção de *interação* é fundamento de sua abordagem, em que corpo e meio ambiente estão num processo complexo de constante troca e transformação. Muitas abordagens psicoterapêuticas são baseadas em *conteúdos*, já a Psicoterapia Orientada à Focalização possui um modelo processual que tem como eixo a *experienciação*, isto é, a *forma como* terapeuta e cliente estão relacionados a suas experiências, além dos conteúdos que são trazidos no processo. Por esse motivo, o ensino dessa abordagem necessariamente precisa passar por vivências práticas, e não se resumir a reflexões teóricas. A reflexão, aqui, tem como eixo uma sensação implícita corporal; quando ela é acessada, conectada, através de uma simbolização fiel ao que aparece, ocorre um movimento do corpo de ser levado adiante, e o que estava implícito agora se apresenta numa nova implicação. Os principais conceitos da abordagem de Gendlin têm, em si, uma noção de movimento e abertura. A interação, na proposta de Gendlin, não está relacionada a entidades separadas numa lógica sequencial; a ideia de Gendlin é muito mais complexa, é uma multiplicidade não separada: fazendo um paralelo com os pulmões e o ar, não tem um que vem antes, sequencialmente, eles se afetam e se transformam mutuamente. Isso pode soar estranho para o processo lógico ao qual o pensamento ocidental está habituado, algo que é, ao mesmo tempo, múltiplo e não separado.