

# O Cliente do Cliente:

## O limiar da consciência

*Eugene T. Gendlin*

Gendlin, E.T. (1984). 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.

Tradução: Prof. Dr. João Carlos Messias

Os detalhes da teoria e a prática experiencial podem parecer distantes uns dos outros, mas não são. A teoria mais básica e os detalhes experienciais mais específicos florescem uns nos outros. Neste capítulo, eu primeiramente apresentarei algumas novas características experienciais e depois, as usarei em uma breve proposição teórica. [p.76]

Na última década aprendemos muito sobre o lado do cliente no processo terapêutico. A partir dessas novas informações, desenvolvemos um conhecimento e uma prática muito específicos, chamados de *Focalização*, a respeito dos quais houve novos avanços nos últimos três anos.

### NOVAS DESCOBERTAS EXPERIENCIAIS

#### *O que é isso, exatamente, de onde os passos para a mudança surgem?*

O lado do cliente no processo de mudança tem sido normalmente discutido em relação à questão: O terapeuta deve responder a exatamente o que no cliente? A resposta comum seria “ao sentimento”, mas esse termo pode gerar confusão.

Não, não é exatamente “o sentimento”, ainda que responder a ele esteja na direção certa. Nós queremos responder àquilo no cliente de onde os passos surgem. Permita-me, portanto, fazer uma pergunta diferente: o que é *isso*, no cliente, de onde os passos para a mudança surgem? Isso não é exatamente “sentimento”, com certeza não aqueles familiares e identificáveis. Passos para a mudança vêm, ao invés disso, de um “limiar” *difuso*, “um senso” de algo a mais do que aquilo que uma pessoa diz e sabe.

Nós chamamos tal limiar difuso de “*Senso Sentido*”. Por ser sentido, necessitamos ser precisos a respeito de como ele difere dos sentimentos comuns, claros e reconhecíveis.

#### *Duas diferenças entre sentimentos e Senso Sentido: O Senso Sentido é difuso e menos intenso.* [p.77]

Um cliente pode se sentir com raiva e dizer o porquê, por exemplo. Em um processo eficaz de terapia, isso “se abriria” e passos posteriores emergiriam. Mas suponhamos que o cliente diga: “estou com raiva, te disse porque e isso é tudo. Nada além me ocorre”. Digamos que o terapeuta tenha respondido à raiva e às suas razões. O que exatamente não está acontecendo?

Quando a terapia funciona, certos *passos* de processo apareceriam aqui. Eles surgiriam do sentimento de raiva, exatamente? Muitos terapeutas pensam que sim. Eles levariam seus pacientes a sentir uma raiva mais e mais intensa. Assumem que os passos processuais vêm dos sentimentos e, portanto, a raiva não deve ter sido sentida suficientemente. Mas as pessoas freqüentemente têm os mesmos sentimentos, vez após outra, de uma forma bastante intensa e sem o surgimento de passos de mudança.

Por exemplo, os passos de mudança poderiam ser:

CLIENTE: (silêncio)... (suspiro)... sinto um tipo de peso... como se isso *quisesse* permanecer com raiva...

TERAPEUTA: Algo aí *quer* permanecer com raiva.

CLIENTE: Mhm... (silêncio)... oh (suspiro) ... sim... se eu parar de sentir raiva, não vou fazer nada a respeito disso... sim... eu adoraria apenas dizer que está tudo bem e não ter que enfrentar a situação. Eu tenho feito isso tão frequentemente.

Estes passos não vieram exatamente do sentimento de raiva. Ao contrário, a qualidade “pesada” é o que dá abertura esses passos. Aquela qualidade pesada é o Senso Sentido. Mais intensidade de *raiva* não traria isso. A sensação de peso não era tão forte quanto à raiva, já que o Senso Sentido é menos intenso do que os sentimentos comuns. Sem uma concentração silenciosa uma pessoa pode perdê-lo. Sentimentos muito intensos podem surgir *a partir de* um Senso Sentido, mas o próprio Senso Sentido é menos intenso.

As pessoas mudam a partir de sentimentos que elas não expressaram e nem sentiram conscientemente antes. Mais intensidade de sentimentos familiares não traz mudança. As pessoas geralmente sentem e expressam fortemente sentimentos repetitivos, e ainda assim os passos processuais não surgem.

Os passos de mudança e processo não vêm diretamente dos sentimentos reconhecíveis como tais. Eles vêm, em lugar disso, de um *difuso*, indistinto, obscuro “algo aí”, um tipo estranho de dado direto de consciência. Mas muito frequentemente não há tal dado de imediato quando as pessoas voltam sua atenção para dentro de si. É comum que a pessoa encontre os sentimentos familiares e não esse senso indefinido.

[p.78] Uma pessoa descreve isso dessa forma:

“Por um bom tempo eu não conseguia encontrar o ‘senso’ difuso. Eu prestava atenção às emoções, mas elas pareciam ser justamente o que elas eram, claras e óbvias, e sentidas em meu corpo. A ruptura disso veio quando eu comecei a perceber que as emoções tinham mais junto a si. Uma analogia: se a emoção fosse um triângulo com cantos suaves e ângulos fixos, o senso Sentido aparece quando eu olho mais de perto e descubro que uma forma nebulosa emerge detrás do triângulo”.

Uma vez que elas o têm, as pessoas dizem que o senso difuso *estava* lá o tempo todo, mas não tinha sido percebido. Antes, de qualquer forma, nunca esteve lá. Sua primeira aparição é um evento impressionante.

### ***A diferença entre as sensações corporais comuns e o Senso Sentido de alguma coisa na vida de alguém.***

Enquanto as pessoas pensam a respeito de um problema ou têm sentimentos incômodos, normalmente sentem desconforto em seus corpos. Porém, apesar dos sentimentos serem fisicamente experimentados, eles não são esse desconforto corporal como tal.

Se, em meio a um forte sentimento, uma pessoa é solicitada a prestar atenção em seu estômago e peito, a “verificar se você está confortável lá”, o desconforto que lá surge é bastante diferente do sentimento.

Esse desconforto corporal se torna menos intenso e não tão rústico na pessoa como aquele forte sentimento. É comum haver também uma estranha espécie de gratidão que surge desse desconforto corporal, como se “ele” estivesse grato pela atenção da pessoa.

Em torno de metade ou um terço das pessoas tem dificuldade em prestar atenção ao conforto / desconforto no centro de seus corpos. Elas não sentem o centro do corpo a partir de dentro. Isso parece estranho para aqueles que sempre fizeram isso. As pessoas precisam descobrir essa simples capacidade humana antes que elas possam descobrir o Senso Sentido. Nós desenvolvemos pequenos passos específicos para lidar com essa dificuldade, como por exemplo: “Ponha sua atenção nos seus dedos do pé direito... agora no seu joelho... você é capaz de localizar seu joelho sem movê-lo?... agora em sua virilha... suba até o seu estômago, como está lá? Quente e indistinto, ou como?”

Uma vez que as pessoas são capazes de sentir seus estômagos e peito a partir de dentro, há uma distinção posterior, a realmente importante.

Sensações corporais comuns são, por exemplo, a de um cinto apertado demais, ou uma dor, uma dor de estômago, excitação sexual, o batimento cardíaco. Essas sensações são somente corporais. O senso de

desconforto a respeito *de* uma situação ou [p.79] problema também está lá, no meio do corpo. (Pode ser positivo: a sensação de abertura no peito é o senso de algum evento libertador).

A diferença é que as sensações corporais comuns não contêm um “*a respeito de*”. A sensação do seu cinto apertado demais não contém em si mesma as complexidades e razões pelas quais você o apertou. É somente a pressão do cinto. De qualquer forma, uma sensação corporal muito similar de aperto pode surgir no seu estômago à medida que você experiencia uma situação como um todo. Aquele *aperto* igualmente físico é o Senso Sentido daquela situação. Implícito nele há uma complexidade a respeito da situação maior do que o que você sabe ou poderia pensar.

A maior parte dos atuais métodos corporais não lida com o Senso Sentido porque eles trabalham apenas com sensações corporais, geralmente dos músculos periféricos.

As emoções geram sensações corporais; o coração de uma pessoa palpita, ela tosse, pigarreia, fica ofegante, e ainda assim *o senso corporal de complexidade implícita* não está nessas sensações corporais, nem na emoção. O Senso Sentido difere de ambos.

Eis outra exata particularidade: na Gestalt-terapia imagens e emoções surgem da atenção corporal sem um Senso Sentido. A pessoa não precisa ter uma noção da fonte a partir da qual elas surgem. Essa fonte não surge, ela própria, como um dado. Por exemplo, palavras e imagens eclodem enquanto a pessoa presta atenção em seus ombros tensos. Mas não há Senso Sentido nos ombros. Tanto antes quanto depois que esse material espontâneo surge, a pessoa poderia prestar atenção no meio do seu corpo (mas na Gestalt-terapia geralmente não se faz isso), onde um Senso Sentido a respeito da tensão nos ombros e das imagens poderia surgir.

O Senso Sentido surge no meio do corpo: na garganta, peito, estômago ou abdômen.

### ***A diferença entre “experiência negada” e o que surge de um Senso Sentido.***

A sensação corporal de uma situação (o Senso Sentido) é sempre novo, fresco, a forma como o corpo *agora* tem o problema. Algum conteúdo do passado pode surgir também, mas o Senso Sentido é sempre algo a mais, a nova totalidade do agora.

Isso é geralmente mal entendido. Alguns terapeutas querem que o conteúdo seja a respeito do presente, o chamado “aqui-e-agora”. Porém, a experiência passada está sempre implícita em qualquer momento presente. Outros terapeutas pensam que nada pode surgir para a pessoa a não ser re-edições de algo passado reprimido. Mas a experiência é sempre presente. Reviver um evento passado é experienciar aquilo de forma nova, atual e com a qualidade da interação presente.

[p.80] Passos terapêuticos não são um ressurgimento da experiência negada. O que mais importa para a mudança é precisamente a *nova* complexidade implícita do viver corporal. É claro que o passado está nisso, porém o Senso Sentido do agora é muito mais do que os conteúdos do passado que poderiam se destacar.

Passos para a mudança podem emergir do Senso Sentido de um reviver o passado. Mas eles não surgirão se o somente conteúdo passado for enfatizado e a qualidade do todo não se formar como um dado.

Os passos para a mudança possuem criatividade e uma sabedoria surpreendente. Eles não são, de modo algum, como meras eclosões do passado. Podem até parecer, porque eventos passados são comumente partes dramáticas de um processo terapêutico presente. Além disso, na teoria tradicional toda a experiência tem que vir do externo. Por exemplo, a imaginação poderia ser apenas uma versão (talvez remexida) daquilo que foi visto ou ouvido externamente algum dia. Hoje reconhecemos a vasta criatividade da imaginação; muito além do que poderia ser criado a partir de experiências externas. E os passos para mudança envolvem muito mais do que imaginação somente.

Os passos para a mudança dos quais depende a terapia empregam mais recursos simultâneos do que uma pessoa poderia imaginar. O Senso Sentido é esse novo todo de onde tais passos surgem.

Portanto é preciso enfatizar a diferença entre experiências passadas reprimidas e o senso corporal do agora com um todo. Porém *isso* geralmente não está à disposição para ser sentido. Uma pessoa pode precisar estar quieta e deliberadamente permitir que esse senso holístico surja como um dado.

### ***A diferença entre sentimentos dentro de um problema e o Senso Sentido do todo.***

Quer uma pessoa preste atenção a uma situação como um todo ou a um pequeno aspecto dela, o Senso Sentido corporal será um todo. Isso soa contraditório, eu sei. Mas o senso corporal do menor aspecto de

qualquer coisa é um todo implicitamente complexo, e realmente não é menor do que a sensação de um grande tópico. É sempre todo o viver corporal de...

Essa totalidade é uma característica do Senso Sentido.

Os sentimentos e emoções comuns são apenas partes de uma situação. Esses sentimentos nos fazem sentir *dentro* de um problema, somos cercados por ele, somos parte dele. Porém, se nos tornamos distantes e “objetivos”, não sentimos o problema em absoluto. Na experiência comum não há como sentir um problema como um todo que confrontamos.

A sensação pode surgir apenas do lado esquerdo do nariz, mas a [p.81] vivência corporal daquilo se torna um dado, é sentida como “aquela coisa como um todo”.

Os passos processuais são mudanças daquele todo. O mapa como um todo muda. O passo não pode ser localizado no mapa anterior.

### ***A diferença entre um relaxamento muito profundo e o Senso Sentido.***

A hipnose e o relaxamento profundo foram descobertos e descartados por Freud e muitos outros. Precisamos trabalhar com mais do que a *consciência*, mas não estreitando ou circunscrevendo o cliente consciente.

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 e cada pequeno passo já se tornam “integrados” e não mais “material inconsciente”.

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

### ***Contra a vivisseção.***

O leitor pode agora verificar se eu me comuniquei bem até este ponto. Você está acompanhando esta descrição?

O tipo de atividade interna inútil mais comum hoje em dia não é a mera intelectualização ou racionalização, nem mesmo a repetição dos mesmos sentimentos vez após outra. Hoje em dia a mais comum e ineficaz tentativa de ajudar uma pessoa é o que atualmente chamamos de *vivisseção*. A pessoa é muito ativa “no segundo andar”, ou seja, em sua mente, desenhando mapas e procurando entender seus problemas, pensando nisso, pensando naquilo, mas em lugar de apenas intelectualizar, a pessoa sente em suas próprias vísceras cada movimento que faz no segundo andar! E cada um desses movimentos *machuca*.

### ***Ocupar-se de feridas e sentimentos viscerais criados pela própria auto animosidade não é Focalização e, portanto, não é recomendado!!***

Nos dias em que as pessoas estavam tão desconectadas de seus sentimentos, fazer mapas no segundo andar era meramente intelectualizar. Agora é pior! São suas entranhas que você está extirpando de uma maneira ou outra, de acordo com as diretrizes *que vem da* sua cabeça.

O processo interno que detalhamos implica manter quietude e sentir o desconforto no corpo, diretamente, como um todo espontâneo, sem colocar seus mapas pessoais, cortes e distinções. Se você permite que sua atenção dirija-se *diretamente* ao desconforto corporal, você se sente um pouco melhor.

[p.82] Então, permita que *isso* elabore o mapa, permita que *isso* se reparta em partes ou pedaços se assim o desejar. Mas inicie sempre com “aquele assunto como um todo” e não com algo que você recortou de sua vivência interna. Por mais que você pense que definiu bem um problema, considere-o como ao mesmo tempo indefinido. Use a definição que você deu a ele apenas como um indicador, e chame-o de “aquilo tudo”, seja lá o que possa ser e com que possa estar associado, sem recortá-lo e, assim, acabar sentido os efeitos desse corte.

### ***Ensinando o papel do Cliente.***

Nós começamos “a ensinar” o cliente a descobrir algo como o Senso Sentido muitos anos atrás, quando repetidos resultados de pesquisas (Gendlin, Beebe, Cassens, Klein & Oberlander, 1968; veja também Klein, Mathieu, Kiesler & Gendlin, 1969) mostraram que se tornavam casos fracassados aqueles que não abordavam a terapia dessa forma. Hoje em dia, o que chamamos de *Focalização* pode ser apresentado a qualquer pessoa.

Naquela época, bem como agora, nós ensinamos a escuta (o papel do terapeuta) assim como a Focalização para o público. Vou usar alguns exemplos dos primórdios de tal atividade de ensino de forma a buscar nossa questão: o que é *aquilo* de onde os passos para a mudança emergem?

Por exemplo, a um cliente (ou a uma pessoa que estávamos ouvindo) é solicitado verificar se uma resposta é empática. “Por favor, não concorde apenas por educação. O que foi dito em devolutiva a você estava correto?” Mas a pessoa no papel de cliente pode verificar apenas as palavras: “Sim, isso foi o que eu disse”.

O que exatamente há de errado nisso, como reação a uma resposta de quem escuta?

Quando a terapia é eficaz, o cliente faz algo mais com uma resposta do que apenas verificar as palavras. Que algo mais?

O que presumimos que o cliente irá fazer com a resposta?

Nós esperamos e assumimos que os clientes irão *verificar* a resposta não a partir do que eles disseram ou pensaram, mas em relação a algo mais interno, um lugar, um dado... “o Senso Sentido”. Não temos palavras comuns para *isso*.

Um efeito pode, então, ser sentido: um pouco de relaxamento interno, uma ressonância. O que parecia estar lá foi expresso e ouvido. Não precisa ser dito novamente. Por alguns momentos há um acalmar interno (em termos teóricos, a resposta interpessoal fez aquilo *avançar*). Logo, algo mais além surge. O que *estava* lá se transforma em algo mais.

Nós esperamos que os clientes *verifiquem*, em relação *àquela parte interna*, não apenas o que dizemos, mas também o que eles próprios dizem. Assim uma mudança passa a acontecer internamente na pessoa: ela verifica seu eu em relação ao Senso Sentido.

As pesquisas mostram que os clientes bem sucedidos em terapia diferem dos casos fracassados exatamente nesse aspecto. Isso pode ser ouvido nas gravações de sessões. Depois de dizer alguma coisa, eles freqüentemente param para checar. Por exemplo: “Eu me sinto desamparado... [p.83] uhm... é isso mesmo?” Após um silêncio eles podem dizer: “Não... não é isso. Uhm... Eu posso sentir isso, bem aí, mas não sei o que é isso. (Silêncio)... oh, (suspiro)... uau, sim, é...” e uma grande mudança ocorre. Ou eles podem dizer: “...oh... uma coisa a respeito disso é...” “à medida que um novo aspecto aparece.

Acontece que o cliente – que está deliberadamente falando – e, com o qual nos relacionamos, *não é* aquele ao qual nossas respostas são prioritariamente dirigidas! Esperamos que o “cliente falante” leve as nossas respostas para verificá-las com o outro cliente, o Senso Sentido. Esperamos que o cliente permita que aquele outro – o Senso Sentido – fale, que espere pelo que surge dele e que encontre palavras que entrem em “ressonância” com ele, em lugar de ficar interrompendo-o, querendo ensiná-lo ou interpretá-lo.

Aqui descobrimos uma analogia fascinante: o cliente do cliente.

### ***O Cliente do Cliente.***

Ao descrever o lado do cliente no processo terapêutico, descobrimos uma particularidade na pessoa. Essa particularidade corrobora fortemente a Terapia Centrada no Cliente.

O Senso Sentido é o cliente dentro de nós. Nossa consciência usual é o terapeuta; não raro alguém rudemente diretivo que se coloca no caminho do nosso cliente interno o tempo todo. Esse terapeuta freqüentemente ataca de uma maneira hostil, ou ao menos tenta usar toda a velha informação que possui, clama por ser mais esperto do que o cliente, fala o tempo todo, interrompe, ocupa o tempo com inferências e interpretações distantes e dificilmente percebe que “o cliente” está privado de falar. Esse “terapeuta diretivo” mal conhece o cliente que está lá. Esse “terapeuta” começa sem o cliente e segue indefinidamente sem ele.

A pesquisa mostra que os clientes que obtêm sucesso terapêutico são aqueles que agem centrados no seu próprio cliente, ou seja, seu Senso Sentido.

É claro que não se trata de uma pessoa dentro de uma pessoa, mas de certo tipo de processo de resposta ao próprio “eu”.

Porém seria impreciso chamá-lo de centrado no cliente “consigo próprio”. Em lugar disso, uma pessoa necessita de uma distinção interna entre seu “eu” usual e o seu Senso Sentido. Este último é exatamente a parte para a qual as respostas centradas no cliente são direcionadas.

De Platão a Freud, as pessoas têm distinguido diferentes partes do psiquismo. Aqui surge uma distinção que se adapta melhor aos termos centrados no cliente.

### ***O Senso Sentido é o Cliente do Cliente.***

As atitudes e respostas do cliente em relação ao seu Senso Sentido devem ser aquelas de um terapeuta centrado no cliente! Isso é *Focalização*. Eu posso, portanto, definir melhor a Focalização se você considerar alguns princípios centrados no cliente a partir dessa nova perspectiva.

[p.84] Aqui estão algumas máximas centradas no cliente que adquirem um novo significado quando aplicadas internamente, dentro da pessoa.

Normalmente o Senso Sentido não se forma e nem surge a menos que o “terapeuta” interno lhe dê atenção e aguarde silenciosamente. O “terapeuta” interno do cliente (seu “eu” consciente) precisa deixar de lado um monte de conhecimentos e deduções, deve abster-se de interessantes interpretações e preferir, ao contrário, esperar silenciosamente durante o tempo em que não surja muita coisa.

Achamos difícil colocar de lado tudo o que sabemos a respeito de nós mesmos e a respeito de um problema específico para que possamos ouvir o que vem do Senso Sentido.

A princípio, nosso “terapeuta diretivo” geralmente interrompe. Interpretações e inferências continuam em nossas cabeças. Precisamos “colocar de lado” isso tudo após outra para que possamos ouvir o Senso Sentido.

O que surge de um Senso Sentido pode, a princípio, parecer menos sofisticado do que aquilo que podemos pensar. Mas se acolhemos e ressonamos esse material, logo o que surge é mais complexo e mais correto do que aquilo que poderíamos *pensar*.

Descobrimos que o que vem do Senso Sentido possui sua própria lógica, bem como boas razões, ainda que isso não seja imediatamente aparente.

Não impomos nossos valores para direcionar os passos resultantes. Ao contrário, geralmente aprendemos com o cliente que alguns modos de viver e sentir podem ser bons, ainda que nossos valores possam parecer opostos a isso. Agora eles não estão em conflito e ainda assim não precisamos descartar nossos valores. Os valores iniciais exercem seu papel e são também alterados em tais passos.

Procuramos receber o que quer que venha do Senso Sentido. Nós o deixamos existir por um tempo, ao menos. Tentamos não editá-lo, modificá-lo ou pressioná-lo.

Também não concordamos com a primeira coisa que venha de um Senso Sentido; sabemos que haverá mais passos. Nós desenvolvemos uma atitude de boas vindas ao que quer que seja, ainda que pareça negativo ou irreal. Sabemos que os passos seguintes podem mudar isso. Tais passos só podem aparecer se primeiramente nós recebemos e acolhemos o que vem antes.

Algumas vezes temos uma idéia, mas não decidimos se ela é correta. Mantemo-na como provisória e consultamos o Senso Sentido. Se há um relaxamento, uma ressonância em resposta ao que foi proposto, atendemos a isso, até que surja mais.

### ***Novos detalhes.***

Não pretendo aqui repetir as instruções de Focalização e os detalhes a respeito de resoluções de problemas que foram apresentados bem detalhadamente no livro *Focusing* (Gendlin, 1981a). Gostaria de apresentar [p.85] o trabalho mais recente. Por isso o que vou comentar aqui não é suficiente para capacitar as pessoas a praticar Focalização por conta própria.

Dividimos as instruções de Focalização em seis “movimentos”. Atualmente achamos essencial ensinar estas partes *em separado*, dando tempo e *atenção individual* a cada pessoa em cada parte.

Eu vou sintetizar estes seis movimentos e oferecer um ou dois novos detalhes em cada.

1. Assim como não dizemos aos clientes no início da sessão sobre qual assunto eles devem tratar, da mesma forma não deixamos aquele diretivo terapeuta interno escolher apressadamente o assunto. O cliente pode precisar despender um minuto ou dois vasculhando internamente, sentindo as várias coisas que lá estão e, somente então, escolhendo no que quer trabalhar.

O primeiro movimento de Focalização “abrir um espaço” é apenas um simples preliminar. Antes de efetivamente focalizar, uma pessoa faz uma espécie de inventário do que está naquele momento o impedindo de sentir-se bem. Para fazer isso, uma pessoa presta atenção em seu corpo e procura sentir o que, imediatamente, está em seu caminho para o bem estar.

Por exemplo, uma pessoa pode descobrir: “oh... certamente é a minha tristeza por ter me separado de \_\_\_\_\_..., sim, é claro, isso está aí... (suspiro) e... oh, eu tenho que ligar para o dentista... e... puxa, como estou cansado!”. A pessoa pode descobrir umas três ou quatro coisas, geralmente de graus muito diferentes de importância. Cada uma delas é recebida cuidadosamente e “colocada” em algum lugar em um espaço diante da própria pessoa, uma a uma. No centro de seu corpo, ela sente certo alívio físico com o alocar de cada coisa, ainda que esses problemas ainda não tenham sido trabalhados, mas apenas organizados. A pessoa começa a Focalização neste espaço que foi liberado, com um desses problemas ou outra coisa que apareça.

A partir desse modesto movimento preliminar foi desenvolvido, entre outras coisas, um método para trabalhar psicoterapeuticamente com pacientes de câncer. (Gendlin, Grinder & McGuire, 1984, KAnter, 1982, *Focusing Folio*, Vol 2, #4, 1982, and Vol-, #-, 1983.) Esse trabalho teve início porque os pacientes de câncer tinham a reputação de serem caracteristicamente pobres em sentir seus corpos a partir de dentro. Parecia ser clara a predição que eles seriam incapazes de fazer o primeiro movimento de Focalização. Ao contrário, todos conseguiram abrir o espaço e encontrar a boa energia corporal que vem como consequência.

Uma nova e mais elaborada versão do primeiro movimento abre um vasto espaço que possui mais tipos de significância do que eu poderia discutir aqui.

2. Em uma terapia muito diretiva os pacientes são, com freqüência, silenciados em seu íntimo. O que poderia lhes ocorrer passo a passo, não consegue aparecer porque esse tipo de terapeutas não quer que aquilo que eles dizem seja internamente conferido [p.86] e corrigido pelo paciente. Ao descreverem a sessão de terapia, esses pacientes geralmente comentam: “meu terapeuta diz que...”.

Os terapeutas centrados no cliente (e provavelmente todos os terapeutas eficazes) esperam que o que eles digam seja corrigido pelo cliente. Geralmente o que não está certo em uma resposta permite que o que é correto apareça com maior precisão no cliente.

Dentro de nós mesmos, da mesma forma, algo pode surgir de maneira distinta para corrigir o que tentamos dizer para nós mesmos. Por exemplo, alguma coisinha deu errado hoje. Nós dizemos para nós mesmos: “está tudo bem... não importa... eu logo vou esquecer isso... pessoas maduras não se aborrecem com algo tão trivial... tudo bem, tudo bem... olhando por este lado...” e assim por diante. Cada uma dessas coisas é contrariada pelo desconforto que “responde” e vividamente corrige nossas tentativas de esquecer o assunto.

Quando já há um desconforto, a pessoa pode voltar-se a ele e dar-lhe atenção. Porém, geralmente só há os sentimentos conhecidos.

A parte mais difícil da Focalização é *permitir que o Senso Sentido apareça*. Um método específico para isso, entre outros, é baseado no efeito que eu acabei de descrever. Há uma ironia em fazer uso desse efeito. Apesar de saber que há um problema que não está bem, uma pessoa deliberadamente faz uma afirmação interna: “está tudo bem, a coisa toda está bem, estou confortável com isso”. Ao dirigir a atenção para o centro de seu corpo, a pessoa normalmente sente, vívida e repentinamente, *o corpo respondendo*, dando-lhe uma sensação corporal muito mais definida a respeito daquele problema ou situação em particular. Que efeito interessante é esse!

Uma sensação corporal pode surgir e responder de modo a corrigir proposições equivocadas. O corpo é capaz de entender as palavras e conhecer a situação também. Ele pode discordar de nossas palavras. (Na parte teórica vamos reformular isto em melhores termos).

Um nível médio de relaxamento é necessário para este responder corporal. A maioria das pessoas passa o dia com seus corpos em máxima tensão, e assim sentem poucas variações nele. Por outro lado, relaxamento excessivo impede este responder corporal. Na hipnose, por exemplo, o corpo efetivamente fica confortável quando você o pede para ficar. Desse modo não surgirá nenhum Senso Sentido para corrigir as palavras.

3. Terapeutas podem parafrasear a maior parte do discurso de um cliente, mas são sábios em manter intactas as palavras mais crucialmente carregadas. Podemos parafrasear uma longa história meramente como um “o que eles fizeram”. Porém, se o cliente utiliza a palavra “apreensivo”, não a trocaríamos por “assustado”

ou “preocupado”, pois isso poderia fazer o cliente perder o fio da meada do que aquela palavra evoca imediatamente. Tal palavra pode ser um “gancho” que ajude a agarrar o pacote todo.

[p.87] Na Focalização, quando um Senso Sentido surge, a pessoa se concentra em sua *qualidade* e tenta encontrar um *gancho* para ela. Buscar uma palavra ajuda a pessoa a permanecer em contato com o Senso Sentido como uma sensação corporal, em lugar de entrar em sentimentos e pensamentos já conhecidos sobre o problema. Essa sensação é “nervosa” ou mais como “pesada”? É “murcha” ou talvez “amontoada” ou algo que “puxa para trás”, enfim, como? Existe alguma imagem que possa representar essa qualidade? A função mais importante desse ato é ajudar a manter contato com o Senso Sentido. Se nada se encaixa, chame-a de *aquela qualidade*.

4. Quando um gancho (qualidade) parece correto, nós o “ressonamos” como se fosse uma resposta centrada no cliente. Perguntamos: esta palavra (ou imagem) realmente se encaixa? O Senso Sentido deverá responder.

O conhecimento que o corpo tem das palavras é surpreendentemente refinado e exigente. Um dado gancho ressoa. Outras palavras que pareciam equivalentes são rejeitadas pelo corpo. Se o Senso Sentido permanece estático, se a palavra não produz nada, ela não ressoa. Tente outra. Quando uma palavra, frase ou imagem se encaixa, um sutil, porém grato efeito físico surge *a cada vez* que você pensa na palavra (ou revê a imagem).

Com esse efeito físico, o problema como um todo é relaxado no corpo. Nós aconselhamos fazer isso várias vezes e não apenas uma.

5. Com quanta frequência nós, como terapeutas, ficamos felizes por resistir a fazer uma interpretação que parecia tão correta? Alguns momentos depois, a falta de clareza diretamente sentida pelo cliente se abre, alterando totalmente o que o problema parecia ser. Geralmente nossa interpretação não estava situada, nem mesmo, no tema correto.

Esse fenômeno também acontece internamente. Uma pessoa sabe muito a respeito de si, afinal de contas. E ainda assim *este* difuso Senso Sentido holístico “sabe” mais. Quando um passo emerge dele, todo o mapa pessoal a respeito de algum problema muda.

É claro que o Senso Sentido não poderá responder se ele não estiver presente, no exato momento. Lembrar dele, mesmo aquele de agora há pouco não é bom o suficiente. “O Senso Sentido ainda está aqui? Ah, sim, aqui está ele novamente”. (Se ele não surgir, experimente aquela estratégia de dizer que o problema já está resolvido...).

Eu tenho escrito sobre a Mudança Sentida (Felt Shift) como uma torrente de alívio físico. Porém mesmo um pequeno “ceder” sutilmente muda o todo. Isso faz uma pessoa se sentir bem quando um problema tem estado emperrado por muito tempo. Quando normalmente ela está mobilizada e tensa, perde isso. Monitore os indícios sutis de pequenos alívios no Senso Sentido.

Procure por idéias, imagens ou qualquer coisa que traga tal partícula de alívio.

6. Não discutimos com o cliente, chamando o que ele traz de irreal, egoísta ou ruim. Nós *acolhem* qualquer coisa que o cliente ofereça. Damos [p.88] tempo a ele. Não perguntamos instantaneamente “e por que isso?” ou “e qual vai ser o próximo passo?”

Os passos para a mudança só podem surgir disso, portanto é preciso permitirmo-nos permanecer com o Senso Sentido um pouco mais.

Recentemente temos alertado as pessoas a perceberem como o “terapeuta diretivo” interno pode refutar e obliterar o que surge do Senso Sentido. Isso pode acontecer de uma forma tão rápida que a pessoa talvez nem perceba. Antes que algo surja trazendo aquele “dado” interno ou mudança característica, isso já se foi outra vez! O que aconteceu? Alguém interno disse rapidamente: “isso é irreal, tolo, não posso com isso, seria como desistir, não pode estar certo”.

Este sexto movimento, “*acolher*”, necessita um ensino em separado. Com a prática, uma pessoa aprende a colocar as velhas vozes de lado antes que elas expulsem o senso físico de mudança. Em lugar disso, *a pessoa pode repetir quaisquer palavras que venham com a mudança, procurando sentir se elas a provocam novamente*. Nesse caso, a mudança está lá por um tempo a mais. Deixe as velhas vozes de lado e espere. Este é apenas um pequeno passo. Não estou tomando grandes decisões ainda. Este pequeno passo apareceu apenas agora. Deixe-me mantê-lo por um pouco mais e ver melhor como ele é.

Em um minuto já pode haver outra rodada de Focalização. Porém bem agora, deixe-me ver se eu posso sentir esta mudança, mais e mais.



### ***Sobre instruções.***

Este método de seis passos é bastante útil, mas nós não o tomamos rigidamente. Os seres humanos são vastamente mais complexos e surpreendentes do que qualquer esquema, ainda mais um simples de seis passos.

Nós damos *instruções em dois níveis*: “tente seguir nossas instruções o mais exatamente que você puder, mas se em algum momento elas parecerem causar algum mal a você, pare, não fuja. Em lugar disso veja, diretamente, o que você tem lá”. Em um nível, “por favor, siga as instruções”, e no outro, “por favor, não as siga”.

Estamos, afinal, detalhando e ensinando um processo de *descoberta interna* do próprio indivíduo. Os dois níveis de instruções servem para encontrar o processo do indivíduo de acordo com o seu roteiro, ou encontrar onde o esquema falhe.

Quando estão apenas começando a aprender Focalização, a maioria das pessoas chega em um ponto em que elas *riem* e dizem: “oh... aquele era o problema... eu estava querendo ‘fazer direito’ e isso me atrapalhou”. Depois desse riso elas sabem.

Por exemplo, uma Mudança Sentida acontece, de acordo com o nosso esquema, no quinto movimento. O fato é que ela pode acontecer a qualquer hora. O terapeuta, é claro, deve acolher o que vier.

[p.89] Muitos terapeutas têm achado muito útil ensinar Focalização aos seus clientes. Tal didática necessita ser claramente diferenciada do restante da interação terapêutica.

### ***Focalização durante a terapia.***

Todas estas instruções podem ser utilizadas durante a psicoterapia, mas de um modo específico. Isso leva a um princípio mais amplo.

Há muitas teorias e muitas outras avenidas úteis para terapia. Todas elas podem ser usadas em um *patamar centrado no cliente*. Com isso quero dizer que: *seja o que for que eu diga ou faça em terapia é instantaneamente verificado pela resposta interna do cliente*. Isso significa que raramente eu digo ou faço duas coisas consecutivas sem uma expressão do cliente entre elas. Respondo, então, de forma a escutar o que quer que o cliente expresse, e outra vez, o que vier depois. *Sempre dou prioridade ao passo próprio do cliente*. Qualquer outra coisa que eu seja capaz de fazer deve esperar.

Essa abordagem transforma o caráter de interpretações e qualquer outro recurso útil em terapia.

Preciso *rapidamente descartar* qualquer coisa que eu tenha tentado e que não tenha ajudado, para que isso não atrapalhe o processo do cliente.

No princípio os clientes acham que eles devem explicações do porque o que eu disse estava errado. Eu geralmente interrompo: “oh, eu posso ver que estava errado. Volte à sensação de como é para você”. Meus clientes logo reconhecem que o que eu digo não é um parecer a respeito deles, mas um convite à exploração interna. Eu geralmente verbalizo isso no começo: “Isto está certo?... ou como deveria ser dito?”.

Se as pessoas sabem que essa é minha intenção, o que eu digo erroneamente é muito menos perturbador e mais rapidamente descartado.

Mesmo quando úteis outras coisas não podem substituir a escuta com muita frequência. (Isso certamente inclui as instruções de Focalização). Demasiadas interrupções bloqueiam o processo interno do cliente, ou pior, fazem com que ele nunca emerja. *São necessários longos trechos em que eu puramente ouça e faça reflexos*.

### ***Como a Focalização transforma a fala.***

A maior parte das pessoas vive em suas falas enquanto falam. Os clientes, especialmente os de terapia centrada no cliente, são acostumados a “delimitar” seus problemas e preocupações. A atenção está no que está sendo dito. A Focalização muda isso. O que quer que o cliente queira fazer é bem vindo, inclusive este tipo de fala. Agora, porém, a expectativa não é a de que a delimitação do problema fará o serviço. Ao invés disso, os passos para a mudança surgirão através do processo de sentir internamente o limiar. Quando *aquilo* se abre, o processo se move.

[p.90] Isso requer que as respostas centradas no cliente sejam mais precisas. Não se ganha o suficiente se a resposta for mais ou menos certa. Em lugar de reafirmar o que foi dito, uma boa resposta aponta para e faz contato com *aquilo* a partir do qual o cliente falou.

Quando o cliente não expressou um limiar difuso, nós podemos apontar para *ele*. Fazer isso leva a uma quantidade de modos específicos de resposta:

1. Apenas repetir algumas vezes um ponto profundamente sentido, calma e lentamente, pode ajudar a pessoa a descobrir o senso corporal mais amplo de onde os passos surgem.

2. Vez ou outra o terapeuta pode dizer “vamos ficar em silêncio por um momento, para que você possa sentir isso tudo”. Ou, se for verdade, o terapeuta pode dizer “espere... estou ainda sentindo o que você acabou de dizer... uhm...”. Essas são maneiras de desacelerar a fala para que mais possa acontecer.

Se o cliente segue falando, devemos responder normalmente e não ficar presos em alguma sugestão nossa.

3. Podemos às vezes acrescentar algo ao conteúdo como: “... e *isso* não está claro ainda” ou “...e você não sabe ainda o que é *isso*” ou “...e há essa sensação aí, de que *isso* poderia se tornar diferente, mas ainda não está claro como”. As pessoas estão socialmente acostumadas a parar de falar quando elas se deparam com um limiar não resolvido. Geralmente é útil referir-se a esse limiar dessa forma.

4. Mesmo quando nenhum limiar parece existir, o cliente pode descobri-lo se o terapeuta se refere a ele como se *estivesse ali*, como uma versão concretamente sentida do que foi dito.

Por exemplo, o cliente diz: “eu devo não querer fazer isso (arrumar um emprego, conhecer pessoas novas, assumir uma tarefa), já que quando chega a hora, eu não faço”. Uma resposta comum centrada no cliente poderia ser: “você pensa que deve não querer já que, de alguma forma, você não faz”. Uma resposta de convite à Focalização seria: “*algo em você* não quer...” ou “há uma *sensação* de não querer fazer...” ou “quando a hora chega, *algo* impede você”.

Eis outro exemplo: uma cliente diz “eu realmente acho que é por isso que eu fico com ele, por causa da minha necessidade de segurança”. Um tipo de resposta de Focalização seria: “você está bem certa de que *essa sensação de agarrar-se a ele* é uma busca por segurança”.

Praticamente qualquer coisa pode ser refletida com um convite implícito a sentir “*isso*” como *aquilo* bem ali. Se você me disser que gostou deste capítulo, eu poderia refletir que há, aí, um *gostar* do meu capítulo. Você pode então entrar em contato mais direto com esse dado, essa sensação, aquele lugar em você onde você gostou, aquele ponto, *aquilo*.

[p.91] O que eu descrevi aqui pode parecer apenas um jogo gramatical incômodo. Uma melhor terminologia pode provavelmente ser criada. Mas há uma grande *diferença entre falar a respeito e apontar*. Muitos clientes falam a respeito. Alguns deles conseguem se voltar para dentro e prestar atenção direta, tão logo o terapeuta aponte.

5. A Focalização pode ser ensinada através de instruções ocasionais em pequena escala. Ensinar explícita e didaticamente a Focalização é muito mais rápido, mas deve acontecer em um momento reservado para isso, e não no meio de um processo terapêutico. Entretanto, todas as instruções podem ser dadas em pequenas partes, ajudando o processo em curso do cliente.

*Todas as instruções e detalhes que ofereci aqui se prestam unicamente ao uso em pontos onde o cliente possa usá-los.* Todas as instruções e pormenores da Focalização podem ser usados dessa maneira. O cliente pode ignorar tais instruções isoladas. Elas não interrompem o jeito normal de uma pessoa responder. Seja o que for que o cliente faça ou diga, pode ser respondido com aceitação.

Podemos explicitamente convidar o cliente a verificar se é possível encontrar tal senso internamente, acrescentando: “você pode sentir *isso* agora?” ou “você pode sentir agora esse não querer?”. Ou: “se você ficar em silêncio por um minuto, consegue sentir esse não querer, que você imagina estar aí?”.

Mais exemplos: “se você pensasse bem agora em procurar um emprego no jornal... que tipo de sensação surgiria no seu corpo?”. Ou ainda: “Pare um minuto. Eu gostaria de perguntar-lhe algo. Você pode dirigir sua atenção ao centro do seu corpo? Como é a sensação aí bem agora?” (o cliente diz que está tudo bem lá). “Agora pense sobre essa coisa toda de procurar esse emprego... o que surge lá?...” (expressão facial)... “OK, fique um pouco com essa sensação, gentilmente”.

É geralmente importante ajudar as pessoas a descobrir o aspecto corporal de um limiar difuso. Muitas pessoas nunca prestaram atenção em seus corpos, internamente dessa maneira, e precisam de algum tempo para descobrir isso.

Outro exemplo:

CLIENTE: “Eu simplesmente estou com muita raiva”.

TERAPEUTA: “Sua raiva está bem aí”.

CLIENTE: “Oh, está sempre aí. Já estou cheio dessa raiva”.

TERAPEUTA: “Vamos tentar algo. Tome essa situação como um *todo*; toda ela, mais do que o que você sabe, tudo o que tem a ver com ela e, como se você fosse dar um passo para trás, como se fosse olhar *tudo* isso como uma grande pintura que ocupa uma parede inteira em um prédio grande... o que surge em seu corpo quando você faz isso?”

[p.92] Dessa forma o terapeuta pode ocasionalmente inserir todas as instruções e detalhes da Focalização em pontos ocasionais onde o cliente que conhece Focalização provavelmente permitiria um Senso Sentido surgir.

Mas, ainda que reflexos direcionados como esses possam ser feitos com frequência, as instruções devem ser ocasionais, para que o cliente não perca a posse do seu próprio processo e nem seu o ímpeto interno. O terapeuta não tem que ficar constantemente fazendo coisas boas acontecerem através de instruções. Espaços vazios e emperrados também são necessários, assim como tempo, para que o cliente possa fazer seu processo acontecer.

Se a interação se torna tumultuada, ou se o cliente sente algo em relação a ser instruído, isto deve instantaneamente ser priorizado. Pode-se tentar ensinar a Focalização novamente em outro momento posterior.

TERAPEUTA: Você consegue captar aquela sensação dolorosa, se colocar a atenção em seu corpo agora e, com muita suavidade, apenas manter-se junto a ela?

CLIENTE: Eu não gosto quando você me diz o que fazer dentro de mim mesmo.

TERAPEUTA: Você não gosta que eu fique dirigindo o seu interior, e me quer fora dele. É claro. Vou parar de fazer isso.

CLIENTE: Mas... uhm... eu *quero* o que você sabe.

TERAPEUTA: Ah, certamente, eu vou lhe mostrar esse método qualquer hora em breve... Você me quer fora do seu espaço, mas não quer que eu me vá, certo?

Continua na Seção II