

EMPATIA E COMPREENSÃO EMPÁTICA EMPATHIE ET COMPRÉHENSION EMPATHIQUE

Resumo: Este artigo consiste numa sistematização sobre a importância da empatia e da compreensão empática no contexto da Abordagem Centrada na Pessoa. É o resultado da leitura, numa perspectiva diacrónica, de alguns textos de Carl Rogers e tenta-se apresentar, ainda que de forma sucinta, o percurso de Rogers até chegar ao conceito de compreensão empática.

Palavras-Chave: Empatia; compreensão empática; incongruência; não directividade; comunicação.



Silvína Vida Larga

Abstract: This article consists of a systematization of the importance of empathy and empathic comprehension in the context of Person-centered approach. It is the result of the reading, in a diachronic perspective of some texts by Carl Rogers. We try to present here, though in a concise way, Roger's way until the reaching of the concept of empathic comprehension.

Key-words: Empathy, empathic comprehension, incongruence, no-directivity, communication.

Empatia e Compreensão Empática

Empatia: generalização do termo.

Uma observação mais acurada, que incida sobre as conversas entre aqueles que nos rodeiam, leva-nos à constatação de que o uso do vocábulo empatia é bastante recorrente nessas interações verbais.

A vulgarização do termo contribuiu para que este deixasse de ser monopólio da psicoterapia, integrando a língua corrente e sobrepondo-se, com frequência, à palavra simpatia. Ao contrário daquilo que possa parecer, tendo em conta a ligeireza com que se usa a palavra, empatia é significativamente diferente de simpatia. Segundo o *Dicionário da Língua Portuguesa*, empatia é a “identificação emocional com o eu de outrem, procurando prever as suas potencialidades mediante um esforço de lucidez e participação”. Na sua formação, este vocábulo contém o sufixo – patia, o *patheos* grego, que exprime não só a ideia de experiência, mas também de sofrimento. Por seu turno, simpatia significa, entre outros, a “(...) atracção natural de uma pessoa por outra ou por alguma coisa; inclinação”. Diferente de empatia, esta palavra tem o seu equivalente em grego *sympátheia* ou *sympathia*, em latim.

Depois de vermos a definição e conhecermos a origem de ambas as palavras, entendemos melhor a posição de Shlien (1998), quando este distingue empatia interactiva benigna de empatia negativa. Na realidade, a empatia ao ser praticada no nosso quotidiano sob diferentes formas, inclusivamente de forma perniciosa, pode ser utilizada como um instrumento de manipulação com o objectivo de magoar.

Na perspectiva de Shlien a empatia é uma mais valia no sucesso da relação terapêutica. Deverá no entanto ser empregue em consonância com a compreensão, porque a “a compreensão é um esforço de vontade e um serviço que a empatia não é, se existe compreensão empática, então é a compreensão que promove a cura a partir de dentro” (Shlien, 1998, p.44), visto que esta se caracteriza, sobretudo, pela capacidade de entender os outros.

No fulcro desta questão está, eventualmente, a palavra *Einführung*. Uma cidadã alemã confrontada, de forma desprevenida, com um pedido de explicação sobre a palavra, referiu-se ao seu significado, dizendo, sem hesitar: “Isso acontece quando uma pessoa fala comigo e está a tentar aproximar-se do meu íntimo, ou seja, é a capacidade de se colocar dentro do outro, porque *Ein* significa para dentro e *fuhrer* significa sentir”. Deste modo, a palavra alemã, ao ser traduzida por empatia correu o risco de gerar algumas con-

Empathie et compréhension empathique

Empathie : généralisation du mot.

Une observation plus attentive sur les dialogues entre ceux qui nous entourent, nous permet de constater que l’usage du mot empathie est très fréquent au cours de ces interactions verbales.

La vulgarisation du terme a permis que celui-ci ne soit plus un exclusif de la psychothérapie, faisant partie du langage courant, étant utilisé, fréquemment, au lieu du mot sympathie. Au contraire de ce que l’on puisse penser, et considérant la souplesse de l’usage du mot, l’empathie est très différente de la sympathie. Selon le dictionnaire de la langue portugaise, l’empathie est « l’identification émotionnelle avec le moi de quelqu’un, essayant de prévoir ses potentialités à partir d’un effort de lucidité et participation ». Dans sa formation, ce terme contient le suffixe – pathie, le *patheos* grec, qui exprime non seulement l’idée d’expérience, mais, aussi, de souffrance. De son côté, parmi d’autres notions, sympathie peut signifier « (...) l’attraction naturelle d’une personne vis-à-vis de l’autre ou vis-à-vis de quelque chose ; inclination. ». Différent de l’empathie, ce mot a son équivalent grec *sympátheia* ou latin *sympathia*.

Après avoir vu la définition et de connaître l’origine des deux mots, on comprend mieux l’avis de Shlien (1998), quand celui – ci fait la distinction entre empathie interactive bénigne et empathie négative. En vérité, l’empathie, quand elle est mise en pratique de différentes façons dans notre quotidien, parfois perniciosamente, elle peut être utilisée comme un instrument de manipulation dont le but principal est faire du mal.

Selon Shlien l’empathie est une pièce importante pour le succès de la relation thérapeutique. Toutefois, elle doit être utilisée en consonance avec la compréhension, parce que la « compréhension est un effort de volonté et un service et l’empathie ne l’est pas, s’il existe compréhension, alors c’est la compréhension qui apporte une fonction curative en partant de l’intérieur » (Shlien, 1998, p.44), vu que celle-ci se caractérise, surtout, par la capacité d’entendre les autres.

Le mot *Einführung* est, évidemment, au centre de cette question. Une citoyenne allemande que j’ai surpris avec une demande d’explication à propos du mot, m’a expliqué, sans hésitations « Cela se passe quand quelqu’un me parle et essaye de s’approcher de mon intime ; c’est – à – dire, la faculté de se mettre à l’intérieur de l’autre, car *Ein* veut dire dedans et *fuhrer* sentir ». De cette façon, le mot allemand, quand il a été traduit par empathie, a pu être la cause de quelques confusions, même si Titchener¹, en le tra-

fusões, embora Titchener¹, ao fazê-lo em 1910, se tenha abstraído da noção de dor, relacionando-a, sobretudo, com a ideia de apreço ou prazer (Shlien,1998).

Carl Rogers - Da Empatia à Compreensão Empática.

Quanto a Carl Rogers, nos seus textos transparece a ideia de que revela alguma aversão a formulações teóricas (Thorne,1992), escrevendo como se se tratasse apenas de registos pessoais. De facto, parece-nos que os fundamentos da sua teoria vão sendo abordados e explanados, aparentemente, sem grande preocupação em sistematizar os diferentes conceitos, embora uma leitura diacrónica (ainda que parcial) nos permita verificar que há um apuramento no sentido da clarificar a sua teoria.

Como se sabe, uma das ideias cerne do modelo rogeriano é, sem dúvida, o modo como concebe o homem: “Uma abordagem centrada na pessoa baseia-se na premissa de que o ser humano é basicamente um organismo digno de confiança capaz de avaliar a situação externa e interna, compreendendo-se a si mesmo no seu contexto, fazendo escolhas construtivas quanto aos próximos passos na vida e agindo a partir dessas escolhas” (Rogers, 1989, p.23). Segundo o autor, a actuação e o funcionamento do indivíduo serão tanto melhores quanto a consciência que este tem de si e que desenvolve na e através da sua experiência. Contudo, no seu processo de desenvolvimento podem ocorrer discrepâncias entre o modo como este se percepção e o seu self; esta tendência pode acentuar-se, porque a necessidade de corresponder às pressões exteriores, por norma, também é proporcionalmente maior. Neste caso a incongruência, que é “o estado de sentimento dissociado que ocorre quando a experiência e a cognição estão em conflito” (Gaylin, 1999, p.28) instala-se, e se não encontrar oposição, poderá conduzir a um estado de vulnerabilidade com consequências patológicas. Porém, este processo não é irreversível: a congruência pode ser restaurada, pois a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) assenta no princípio de que a capacidade de auto-compreensão e mudança é inerente ao ser humano, ocorrendo se estiverem reunidas as condições necessárias. Rogers estabelece um conjunto de condições para que esta capacidade que propicia o crescimento se efective, de entre as quais

¹ Edward B.TITCHENER, psicólogo americano (1867-1927), estudou com W. Wundt, o fundador da corrente estruturalista em psicologia.

duisante em 1910, s’était abstrait de la notion de douleur, en soulignant, surtout, l’idée d’admiration ou de plaisir (Shlien,1998).

Carl Rogers – De l’Empathie à la Compréhension Empathique.

En ce qui concerne Carl Rogers, tout au long de ses textes, il nous donne l’idée qu’il s’agit de quelqu’un qui éprouve une aversion face aux formulations théoriques (Thorne,1992), en écrivant des textes comme s’ils étaient des notes personnelles. Au premier contact, il nous semble que les supports de sa théorie sont abordés et exposés sans qu’il ait un grand souci à systématiser les différents concepts, mais une lecture diachronique (même s’elle n’est pas complète) nous permet de vérifier qu’il y fait un effort pour clarifier sa théorie.

Comme on le sait, une des idées centrales de l’approche rogerienne est, sans aucun doute, la façon d’envisager l’homme : « Une approche centrée sur la personne se fonde dans la prémisses de que l’être humain est, avant tout, un organisme digne de confiance capable d’évaluer la situation externe et interne, se comprenant à soi-même dans son contexte, en faisant des choix constructifs en ce qui concerne les prochains pas de la vie et agissant à partir de ces choix » (Rogers,1989,p.23). Selon l’auteur, l’actuation et le fonctionnement de l’individu seront aussi bien que la conscience que celui-ci a de soi et qu’il développe dans et au cours de son expérience. Mais, pendant ce processus de développement il peut exister des contradictions entre la façon dont il se perçoit et son *self*; cette tendance peut s’accroître parce que, par règle, le besoin de correspondre aux pressions externes augmente chaque jour. Dans ce cas là, l’ incongruence, qui est « l’état de sentiment dissocié qui se vérifie quand l’expérience et la cognition sont en conflit » (Gaylin,1999,p.28), s’installe et si elle ne trouve pas d’opposition, elle pourra conduire à un état de vulnérabilité avec des conséquences pathologiques. Toutefois, ce processus n’est pas irréversible : la congruence peut être restaurée, car l’Approche Centrée sur la Personne se fonde sur le principe que la faculté d’auto-compréhension et de changement est inhérente à l’homme quand on réunie les conditions nécessaires. Rogers établit un groupe de conditions pour que cette faculté, qui permet le développement ait lieu, parmi ces conditions on a: la congruence,

¹ Edward B.TITCHENER, psychologue américain (1867-1927), il a étudié avec W.Wundt qui a créé le courant structuraliste en psychologie.

temos: congruência, aceitação incondicional, compreensão empática. Embora esta tríade funcione de forma simbiótica, incidiremos a nossa atenção no último elemento, adiantando desde já que Rogers recorre a várias expressões até chegar ao conceito de compreensão empática para exprimir o que considera ser um momento de sintonia relacional.

A leitura de alguns dos seus escritos permite-nos constatar que este, desde cedo, procura um termo ou expressão para exprimir essa sintonia relacional. Num dos primeiros livros, *O Tratamento Clínico da Criança Problema* (1939), mesmo sem utilizar nenhuma terminologia específica, Rogers refere que a relação emocional entre terapeuta e a criança determinam o sucesso da relação, salientando ainda que a terapia, entre outros aspectos, deve ser regulada pela objectividade e que neste conceito se inclui “uma capacidade de simpatia não exagerada, uma atitude interessada e autenticamente receptiva, uma profunda compreensão que impede julgamentos morais ou sentir-se chocado ou horrorizado (...) trata-se de um grau de “identificação” simpática com a criança, suficiente para propiciar a compreensão dos sentimentos e problemas que a perturbam; mas uma identificação que é “controlada”, porque compreendida pelo terapeuta” (Rogers, 1994, p.247).

Ao lermos este excerto, podemos considerar que Carl Rogers ainda não tinha encontrado a expressão adequada para verbalizar o seu pensamento. Sabemos que a palavra simpatia não lhe agradava, pois, na sua óptica, remetia para a ideia de “ter pena” ou “cuidar de” (Shlien, 1998), isto é, simpatia era entendida como uma forma de piedade sentida pelo terapeuta em relação ao cliente. Pouco tempo depois, em 1942, Rogers publica o livro consagrado à relação de ajuda *Counselling and Psychotherapy - La Relation d'Aide et la Psychothérapie*, - onde a propósito do novo modelo diz: “(...) la relation d'aide représente un genre de lien social qui diffère de tous ceux que le client a éprouvés jusque-là” (Rogers, 1996, p.93). Quando se refere aos aspectos fundamentais da relação terapêutica, Rogers diz que esta se concretiza a partir de um calor e uma emoção simpática emanada do terapeuta que se vão desenvolvendo gradualmente até se atingir uma relação afectiva mais profunda. O terapeuta deverá ser capaz de exprimir um interesse autêntico em relação ao cliente e aceitá-lo enquanto pessoa. Deverá adoptar uma postura que se caracterize por uma atitude de interesse e de emoção simpática. Uma outra qualidade da Relação de Ajuda é a sua maleabilidade, no que concerne à expressão de sentimentos, isto é, o terapeuta aceita o

l'acceptation inconditionnelle ; la compréhension empathique. Même si on sait que cette triade fonctionne en symbiose, notre attention se concentre sur le dernier élément, en disant d'abord que Rogers se sert de plusieurs expressions avant d'arriver à l'expression compréhension empathique pour exprimer ce qu'il appelle de syntonie relationnelle.

La lecture de quelques écrits nous mène à la conclusion qu'il a cherché, très tôt, un mot ou une expression pour définir cette syntonie relationnelle. Dans un de ces premiers livres, *Le traitement clinique de l'enfant problème* (1939), même s'il n'utilise aucune terminologie spécifique, Rogers dit que la relation émotionnelle entre le thérapeute et l'enfant détermine le succès de celle-ci, soulignant aussi que la thérapie, parmi d'autres aspects, doit être régulée par l'objectivité et que, dans cette notion, on inclut : « une faculté de sympathie qui n'est pas exagérée, une attitude d'intérêt et authentiquement réceptive, une compréhension profonde qui ne permet pas de jugements moraux, ni le sentiment de surprise ou d'horreur (...) il s'agit d'un degré d'identification sympathique avec l'enfant, qui est suffisant pour créer la compréhension des sentiments et problèmes qui le dérangent ; mais une identification qui est contrôlée, parce qu'elle est comprise par le thérapeute. » (Rogers, 1994, p.247)

Quand on lit ce petit extrait, on peut dire que Carl Rogers n'avait pas encore trouvé l'expression convenable pour exprimer son idée. On sait qu'il n'aimait pas le mot sympathie, car d'après lui, il conduisait à l'idée « d'avoir pitié » ou « soigner » (Shlien, 1998), donc la sympathie était entendue comme un sentiment de pitié éprouvé par le thérapeute par rapport au client. Peu de temps après, en 1942, Rogers publie le livre dédié à la relation d'aide *Counselling and Psychotherapy - La Relation d'Aide et la Psychothérapie* - où à propos du nouveau modèle il dit « (...) la relation d'aide représente un genre de lien social qui diffère de tous ceux que le client a éprouvés jusque-là » (Rogers, 1996, p.93). Quand il fait allusion aux éléments principaux de la relation thérapeutique, Rogers dit que celle-ci se réalise à partir d'une chaleur et d'une émotion sympathique venue du thérapeute qui se développent de façon progressive jusqu'au moment où il y a une liaison affective plus approfondie. Le thérapeute doit être capable d'exprimer un intérêt authentique par rapport au client et de l'accepter en tant qu'une personne. Il doit assumer un comportement qui se caractérise par une attitude d'intérêt et d'émotion sympathique. Une autre caractéristique positive de la relation d'aide est sa flexibilité en ce qui concerne l'expression de sentiments, car le thérapeute

que é dito, sem emitir julgamentos de qualquer ordem. O terapeuta adota uma atitude “de compreensão que imprégne l’entretien, le client en vient à réaliser que tous ces sentiments et attitudes sont exprimables” (Rogers, 1996 p.95). Não há atitudes agressivas, sentimentos de culpa ou de vergonha que não possam ser expressos na relação, tudo pode ser exteriorizado. Este é um dos aspectos que distingue a Relação de Ajuda de outras relações terapêuticas, pois permite que o cliente expresse, desde que se sinta desinibido, todos os seus impulsos e atitudes não verbalizadas que lhe causam transtorno. No entanto, faz questão de salientar que, apesar de se tratar de um modelo baseado na não directividade, não deve ser confundido com *laissez-faire*. Assim, “(...) la relation d’aide de type non directif est caractérisée par une prépondérance de l’activité du client, qui la plupart du temps fait tous les frais de la conversation portant sur ses problèmes. Les techniques primordiales de l’aidant consistent à aider le client à reconnaître et comprendre plus clairement ses sentiments, ses attitudes et ses formes de réactions, et à l’encourager à en parler. La moitié des interventions de l’aidant fait partie de ces catégories” (Rogers, 1996,p.130). Para além disso, há um *setting* bem definido; existem limites, nomeadamente no que concerne à duração das sessões e ao tipo de relação que se estabelece entre o cliente e o terapeuta, também designado de *counselor*, e que não deverá ultrapassar o quadro terapêutico. (Rogers, 2000)

Em vez de simpatia, Carl Rogers utiliza, agora, a expressão emoção simpática, provavelmente, para reforçar a noção de partilha de sentimentos e emoções que se deve estabelecer entre o terapeuta e o cliente.

No livro *Client Centered Therapy* (1951), mais concretamente no capítulo dois “The attitude and Orientation of the Counsellor”, Rogers tece algumas considerações sobre a importância da postura do terapeuta na Relação de Ajuda. Um dos primeiros aspectos que adquire maior relevância é a atitude assumida por parte deste perante o valor e a importância do indivíduo e Rogers conclui que quanto mais importância se atribuir ao indivíduo, mais fácil será interiorizar o modelo da abordagem centrada no cliente².

Ao longo deste capítulo o autor tece uma série de considerações sobre a atitude do terapeuta e utiliza a

2 Designação inicial do modelo da ACP “significando que uma pessoa que procurou ajuda não era tratada como um paciente dependente, mas como cliente responsável” (Rogers,1989, p.14-15). Só mais tarde, à medida que o seu campo de actuação se estendeu a outras áreas é que se passou a denominar de Abordagem Centrada na Pessoa.

te accepte ce qui est dit sans jugement d’aucun genre. Il assume une attitude “de compréhension qui imprégne l’entretien, le client en vient à réaliser que tous ces sentiments et attitudes sont exprimables”. (Rogers, 1996 p.95). Il n’y a aucune attitude agressive, aucun sentiment de culpabilité ou honte qui ne puisse pas être verbalisé au cours de l’entretien, tout est possible d’être dit. C’est un des points qui fait la différence entre la relation d’aide et les autres modèles thérapeutiques parce que le client, s’il ne sent pas d’inhibition, peut exprimer toutes ses impulsions et attitudes non verbalisées qui lui causent problème. Toutefois il souligne que même s’il s’agit d’un modèle fondé sur la non directivité, on ne doit pas le confondre avec *laissez-faire*. Alors, “(...) la relation d’aide de type non directif est caractérisée par une prépondérance de l’activité du client, qui la plupart du temps fait tous les frais de la conversation portant sur ses problèmes. Les techniques primordiales de l’aidant consistent à aider le client à reconnaître et comprendre plus clairement ses sentiments, ses attitudes et ses formes de réactions, et à l’encourager à en parler. La moitié des interventions de l’aidant fait partie de ces catégories” (Rogers, 1996,p.130). Il y a encore un *setting* qui est bien défini, il y a des limites en ce qui concerne le temps des entretiens et le type de liaison qui est établie entre le thérapeute et le client qui s’appelle aussi de *counselor*. Cette liaison ne doit pas passer au-delà de la relation thérapeutique. (Rogers,2000)

Maintenant, au lieu de sympathie, Carl Rogers parle d’émotion sympathique, peut-être pour renforcer la notion de partage de sentiments et d’émotions qui doivent être établis entre thérapeute et client.

Dans le livre *Client – Centered Therapy*, (1951) au deuxième chapitre – *The attitude and Orientation of de Counsellor* - Rogers énonce quelques idées sur l’importance de l’attitude du thérapeute au cours de la Relation d’Aide. Un des aspects les plus significatifs est l’attitude du thérapeute vis-à-vis de l’importance de l’individu et Rogers arrive à une conclusion en disant que plus on considère l’individu, moins de difficultés on aura pour faire l’intériorisation de l’approche centrée sur le cliente².

Tout au long de ce chapitre l’auteur fait plusieurs allusions à propos de l’attitude du thérapeute et il

2 Au début c’était le nom de l’Approche Centrée sur la Personne “ Cela voulait dire que la personne qui cherchait l’aide n’était pas un malade dépendant, mais un client responsable” (Rogers,1989, p.14-5).Plus tard, au fur et à mesure que cette approche était utilisée dans d’autres domaines, on a commencé à l’appeller Approche Centrée sur la Personne.

expressão “empathic attitude” (Rogers, 1965 p.28) que aquele deve de adoptar, por oposição a uma atitude declarativa, visto que esta assenta sobretudo em juízos de valor. Neste capítulo, Rogers faz o ponto da situação relativamente àquilo que designa de terapia centrada no cliente. Deste modo, e de acordo com o que se tenta praticar a função do terapeuta será “ to assume, in so far as he is able, the internal frame of reference of the client, to perceive the world as the client sees it, to perceive the client himself as he is seen by himself, to lay aside all perceptions from the external frame of reference while doing so, and to communicate something of this empathic understanding to the client” (Rogers, 1965,p.29). Para clarificar a sua posição recorre a um manuscrito inédito de Raskin (1947): “(...) The counsellor makes a maximum effort to get under the skin of the person with whom he is communicating, he tries to get within and to live the attitudes expressed instead of observing them, to catch every nuance of their changing nature; in a word, to absorb himself completely in the attitudes of the other (...)” (idem).

Rogers salienta que quanto maior for a confiança nas capacidades do cliente para se reorganizar, menos necessidade tem de recorrer à interpretação. O terapeuta encaminhar-se-á, isso sim, no sentido de desenvolver atitudes de modo a compreender o “mundo” do cliente. Nesta fase, Rogers ainda não associa os dois termos – compreensão e empatia -, mas faz afirmações que se enquadram nessa atitude: “it is the counsellor’s aim to perceive as sensitively and accurately as possible all of the perceptual field as it is being experienced by the client, with the same figure and ground relationships, to the full degree that the client is willing to communicate that perceptual field; and having thus perceived this internal frame of reference of the other as completely as possible, to indicate to the client the extent to which he is seeing through the client’s eyes” (Rogers, 1965,p. 34)

Como já se disse atrás, o terapeuta, para além de captar o quadro de referência interna do cliente, deverá verbalizar e criar as condições para que essa interioridade seja compreendida por este. Mas, para não nos afastarmos do cerne da questão, podemos concluir que é nesta obra que se utiliza, de forma explícita, o termo empatia, atribuindo-lhe uma determinada função, independentemente das questões levantadas por Shlien em relação a esse mesmo termo.

Em 1961 Rogers publica uma compilação de artigos escritos entre 1951 e 1961 e que dão origem ao livro *Tornar-se Pessoa* (obra que tem suscitado o in-

utilise l’expression “ empathic attitude” (Rogers, 1965 p.28) que celui-ci doit utiliser, en opposition à une attitude déclarative, car celle-ci se fonde surtout, sur des jugements . Dans ce chapitre, Rogers fait le bilan de ce qu’il considère qui est la thérapie centrée sur le client. Donc , et selon ce qu’on essaye de mettre en pratique la fonction du thérapeute sera “ to assume, in so far as he is able, the internal frame of reference of the client , to perceive de world as the client sees it, to perceive the client himself as he is seen by himself, to lay aside all perceptions from the external frame of reference while doing so, and to communicate something of this empathic understanding to the client” (Rogers, 1965,p.29). Pour clarifier son point de vue, il se sert d’un texte inédit de Raskin (1947): “ (...) The counsellor makes a maximum effort to get under the skin of the person with whom he is communicating, he tries to get within and to live the attitudes expressed instead of observing them, to catch every nuance of their changing nature; in a word, to absorb himself completely in the attitudes of the other (...)” “ (idem).

Rogers souligne que plus on a de confiance dans les facultés du client pour se réorganiser, moins il faut avoir recours à l’interprétation. De cette façon, le thérapeute prend le chemin qui lui permet le développement des attitudes pour comprendre le “monde” du client . À ce moment là, Rogers ne fait pas encore l’association des deux termes – compréhension et empathie -, mais il fait des affirmations qui s’approchent de cette attitude: “ it is the counsellor’s aim to perceive as sensitively and accurately as possible all of the perceptual field as it is being experienced by the client, with the same figure and ground relationships, to the full degree that the client is willing to communicate that perceptual field; and having thus perceived this internal frame of reference of the other as completely as possible, to indicate to the client the extent to which he is seeing through the client’s eyes” (Rogers,1965,p. 34)

Comme nous l’avons dit avant, le thérapeute doit captar le cadre de référence interne du client, il devra verbaliser et créer les conditions pour que cette intériorité soit comprise par celui-ci. Mais, pour ne pas aller au-delà de la question centrale, on peut conclure que c’est au long de ce cette ouvrage que Rogers utilise, plus clairement le mot empathie, en lui donnant une fonction, indépendamment des questions posées par Shlien à propos du terme.

En 1961, Rogers publie une compilation d’articles qui ont été écrits entre 1951 e 1961 et qui forment le livre *Le Développement de la Personne* (il s’agit d’une

teresse de uma heterogeneidade de leitores, oriundos das áreas mais diversificadas). No primeiro capítulo intitulado “Quem sou eu – o desenvolvimento do meu pensamento profissional e da minha filosofia pessoal” expõe alguns dos princípios que determinam a sua conduta e, entre outros aspectos, salienta a importância que atribui ao facto de poder permitir a si mesmo compreender outra pessoa. Utilizando, ou não, o termo empatia ou compreensão empática, parece-nos que esta noção está subjacente em várias das suas afirmações.

Segundo Rogers, o acto de compreender nem sempre é pacífico, visto que nos é mais fácil, e menos arriscado, julgar do que compreender. Na sua óptica quando compreende “uma outra pessoa, é possível que essa compreensão acarrete uma alteração. E todos nós temos medo de mudar (...) não é fácil permitir a si mesmo compreender outra pessoa, penetrar inteiramente, completamente e com simpatia no seu quadro de referência. É mesmo uma coisa muito rara” (p. 30) Mais uma vez o autor usa o termo simpatia, mas enfatiza, sobretudo, o papel da compreensão, porque é a “compreensão dessas pessoas [que] lhes vai permitir modificarem-se” (p.30). No final deste capítulo, sublinha que acredita na orientação positiva do ser humano, por outro lado, essa orientação é indissociável da compreensão, isto é, “quanto mais um indivíduo é compreendido e aceite, maior tendência tem para abandonar as falsas defesas que empregou para enfrentar a vida, e para progredir numa via construtiva” (p.38).

No capítulo dois da mesma obra – “As características da Relação de Ajuda Psicológica” (1958) – o autor, a propósito da questão “Como poderei criar uma relação de ajuda?” lança uma série de interrogações relacionadas com o problema da empatia e da compreensão empática e, entre elas, surgem as seguintes: “podem permitir-me entrar completamente no mundo dos sentimentos e das concepções pessoais e vê-lo como a outra pessoa o vê?; Poderei entrar no seu universo interior tão plenamente que deixe todo o desejo de apreciá-lo ou de julgá-lo?; (...) Poderei compreender esse universo tão cabalmente que apreenda, não apenas as concepções da sua experiência, que são evidentes para ele, mas também as que são só implícitas (...)? Poderei ampliar ilimitadamente essa compreensão? (p.56). Estas interrogações vão sempre no sentido de tentar distinguir julgamento de compreensão, ou seja, valorizar-se uma compreensão efectiva, isenta de julgamentos e de interpretações, o que na verdade é difícil de

oeuvre qui suscite l’intérêt de lecteurs vraiment hétérogènes qui proviennent de différents secteurs). Au premier chapitre, sous le titre “Qui suis-je – le développement de ma pensée professionnelle et de ma philosophie personnelle”, il présente quelques principes qui influencent son comportement et, parmi d’autres facteurs, il souligne l’importance, qui a pour lui même, de comprendre les autres. En utilisant, ou pas, le mot empathie ou compréhension empathique, il nous semble que cette notion est à la base de plusieurs de ses affirmations.

D’après Rogers, l’action de comprendre n’est pas toujours pacifique, car pour nous il est plus facile, et moins risqué, de juger au lieu de comprendre. Selon lui, quand il comprend “une autre personne, il est possible que cette compréhension cause le changement. Et tous les gens ont peur de changer (...) il n’est pas facile de permettre à soi-même de comprendre autrui, y entrer vraiment, de façon complète et avec sympathie dans son cadre de référence. Il s’agit de quelque chose qui est très rare”(p.30). Encore une fois, l’auteur utilise le mot sympathie, mais il renforce, surtout, le rôle de la compréhension parce que c’est la “compréhension envers ces personnes [qui] va lui permettre de se modifier” (p.30). À la fin de ce chapitre, il souligne sa croyance dans l’orientation positive de l’être humain, d’autre part, cette orientation est indissociable de la compréhension, cela veut dire que “plus un individu est compris et accepté, plus il a de chances d’abandonner les fausses défenses qu’il a employées pour faire face à la vie, et pour faire des progrès sur une voie constructive.”(p.38).

Au deuxième chapitre du même livre – Les caractéristiques de la Relation d’Aide Psychologique (1958) – l’auteur, à propos de la question “Comment pourrai-je établir une relation d’aide?”, pose plusieurs questions qui ont un rapport avec le problème de l’empathie et, parmi celles-là, nous avons les suivantes: “Peut-on me permettre d’entrer totalement dans le monde des sentiments et des conceptions personnelles et le voir tel que l’autre le voit?; Pourrai-je entrer dans son univers intérieur si pleinement que j’abandonne tout désir de l’apprécier ou de juger?; (...) Pourrai-je comprendre cet univers avec une telle profondeur que j’apprends, non seulement les conceptions de son expérience, qui lui sont évidentes, mais aussi celles qui sont implicites (...)? Pourrai-je augmenter, de façon illimitée, cette compréhension?” (p.56). Ces questions sont posées pour essayer de faire la distinction entre jugement et compréhension, cela veut dire, qu’on fait l’apologie d’une vraie compréhension, sans jugements ou interprétations, même s’il s’agit de que-

conseguir. Mesmo sem apresentar resposta a todas estas questões, Rogers defende que a empatia, associada à compreensão, é um processo que permite ao cliente apreender o significado da sua experiência.

No terceiro capítulo – “Que sabemos nós da psicoterapia objectivamente e subjectivamente?” (1960) – são-nos apresentadas as condições que influenciam o crescimento psicológico e, mais uma vez, surge a compreensão por empatia distinta da compreensão que julga do exterior. Esta não tem efeitos práticos no processo de mudança, pois isso só se concretiza quando o terapeuta apreende a realidade do cliente sem que, no entanto, haja confusão de papéis: o terapeuta adopta um olhar que é, em simultâneo, o mesmo e outro.

No décimo segundo capítulo, Rogers define o conceito de empatia, afirmando que esta consiste em “Captar o mundo particular do paciente³ como se fosse o seu próprio mundo, mas sem nunca esquecer esse carácter de “como se” – é isso a empatia, que surge como essencial no processo terapêutico. Sentir a angústia, o receio ou a confusão do paciente como se de sentimentos seus se tratasse e, no entanto, sem que essa angústia, esse receio ou essa confusão o venham a afectar, tal é a condição que estamos a tentar descrever” (p.256-257).

De leitura em leitura, parece-nos que *Um Jeito de Ser* (1983) é uma das obras onde Rogers expõe, com clareza, aquilo que será a compreensão empática: com esta atitude “o terapeuta capta com precisão os sentimentos e significados pessoais que o cliente está vivendo e comunica essa compreensão ao cliente.⁴ Quando está em sua melhor forma, o terapeuta pode entrar tão profundamente no mundo interno do paciente que se torna capaz de esclarecer não só o significado daquilo que o cliente está consciente como também do que se encontra abaixo do nível de consciência” (p.39).

Trata-se de uma condição em dois tempos que resulta da capacidade de escuta, isto é, deverá ser o ouvir criativo, activo, sensível, acurado, empático, imparcial associado a uma boa capacidade de reformular que permitirá um maior auto-conhecimento.

Ao compreender de forma empática, o terapeuta para além de captar os sentimentos do outro, comunica-lhe essa compreensão, ajudando-o a decifrar o sig-

lique chose qui est difficile à obtenir. On constate que Rogers ne présente pas les réponses à ces questions, mais qu’il considère que l’empathie, quand elle est associée à la compréhension, est un processus qui permet au client d’apprendre la signification de son expérience.

Au troisième chapitre – Que sait-on de la psychothérapie objectivement et subjectivement? (1960)- il nous présente les conditions qui ont une grande influence sur le développement psychologique et, encore une fois, il parle de la compréhension par empathie qui est différente de la compréhension qu’il juge de l’extérieur. Celle-ci n’exerce pas son influence sur le processus de changement, car il faut que le thérapeute appréhende la réalité du client sans qu’il existe une confusion de rôles: le thérapeute prend un regard qui est, en même temps, le sien et l’autre.

Au douzième chapitre, Rogers présente la définition de l’empathie, en disant que celle-ci consiste à “Capter le monde interne du client comme s’il était son propre monde, mais sans jamais oublier ce caractère de “comme si” – c’est cela l’empathie qui arrive comme quelque chose d’essentiel au processus thérapeutique. Éprouver l’angoisse, la peur ou la confusion du client, comme si ses sentiments étaient les siens, sans, toutefois, permettre que cette angoisse, cette peur ou cette confusion lui portent préjudice. Tout cela est la condition qu’on essaye de décrire.” (p.256-257).

De lecture en lecture, il nous semble que le livre *A way of Being* (1980) est une des oeuvres où Rogers présente de manière explicite ce que sera la compréhension empathique: avec cette attitude “le thérapeute capte avec netteté les sentiments et les significations personnelles que le client est en train de vivre et lui communique cette compréhension. Quand il est bien, le thérapeute peut entrer si profondément dans le monde interne du client qu’il est capable d’éclaircir, non seulement les significations de ce que le client est conscient, mais aussi ce qui est au dessous du niveau de conscience.” (p39).

Il s’agit d’une condition à deux temps qui est le résultat de la faculté d’audition; elle doit être l’ouïe créative, active, sensible, empathique, impartielle associée à une capacité de faire des reformulations qui permettront d’augmenter l’auto-connaissance.

Le thérapeute, quand il comprend de façon empathique, il capte les sentiments de l’autre et lui communique cette compréhension, en l’aidant à décoder la

3 Embora o tradutor tenha optado pelo termo paciente, na nossa perspectiva, deve ler-se cliente.

4 Sublinhado nosso.

nificado daquilo que é, mas também daquilo que não é muito evidente. O cliente ao sentir-se ouvido e ao receber o feedback dessa escuta, “ouve-se” melhor a si, caminhando no sentido da mudança, pois acredita-se que há “nos seres humanos uma tendência natural a um desenvolvimento mais completo e mais complexo” (Rogers, 1983, p.40).

A partir do momento em que o cliente se sente aceito tende a desenvolver uma atitude de maior consideração em relação a si mesmo, visto que além dessa aceitação, o facto de se sentir ouvido e compreendido cria condições para que reflita mais sobre as suas experiências e inicie a mudança, caminhando no sentido de se tornar uma pessoa propiciadora mais eficiente do seu próprio crescimento. Sente-se mais livre para ser uma pessoa verdadeira e integral (Rogers, 1985).

Comunicação e Compreensão Empática

Inerente ao sucesso da relação de ajuda é o papel desempenhado pela comunicação, ou seja, o lado exterior através do qual se manifesta a compreensão empática. Na obra atrás citada, Rogers publica um texto onde apresenta o seu ponto de vista acerca da importância e da qualidade do acto de comunicar, fazendo a distinção entre dois tipos de situação de comunicação: a) aquelas em que se sentiu bem, gratificado e satisfeito; b) aquelas em que viveu momentos de insatisfação, visto que não houve crescimento, sentindo mesmo algum retrocesso.

Depreendemos, pois, que um dos aspectos defendidos pelo autor é o de que a existência de boas condições no acto de comunicar favorece o crescimento, o desenvolvimento, a mudança.

Como se sabe, etimologicamente, comunicar significa pôr em comum, daí que o crescimento daqueles que estão envolvidos no processo, sejam tanto maiores quanto a qualidade daquilo que é partilhado. Essa partilha pode também passar pelo não verbal, pois as intervenções ou os silêncios sucedem-se numa cadência que depende, acima de tudo, do ritmo do cliente.

Se tivermos presente o esquema da comunicação de Jakobson,⁵ podemos dizer que para Rogers um dos elementos mais importantes é o receptor (terapeuta) e a qualidade da mensagem que produz quando assume o papel de emissor. Este receptor deve obedecer a um requisito essencial ao acto de comunicar, isto é, deve ser um receptor que evidencie uma boa

significação de ce qui est, mais aussi de ce qui n'est pas évident. Le client, quand il se sent écouté et quand il reçoit le *feedback* de cette écoute, “s'écoute” mieux cheminant ainsi dans le sens du changement car nous croyons qu'il y a chez “les êtres humains une tendance naturelle vers un développement plus complet et plus complexe” (Rogers, 1983, p.40).

Dès que le client se sent accepté, il tend à développer une attitude d'une plus grande considération par rapport à soi-même, vu que, en plus de cette acceptation, le fait de se sentir écouté et compris crée des conditions pour réfléchir encore plus sur ses expériences. Il inicie le changement, devenant quelqu'un qui est capable d'intervenir dans son propre développement. Il se sent plus libre pour être une personne plus vraie et plus entière (Rogers, 1985)

Communication et Compréhension Empathique

Le rôle de la communication est essentiel au succès de la relation d'aide, cela veut dire que celle-ci permet de montrer la compréhension empathique. Dans l'oeuvre référée antérieurement, Rogers publie un texte où il présente son point de vue sur l'importance et sur la qualité de l'acte de communiquer, en faisant la distinction entre deux genres de situation de communication: a) celles où il s'est senti bien, gratifié, et satisfait; b) celles où il a vécu des moments d'insatisfaction, car il n'ya eu croissance, sentant même de la régression.

Ainsi, à notre avis, nous croyons que pour l'auteur l'existence de bonnes conditions à l'acte de communiquer aide au développement et au changement.

Comme on le sait, étimologiquement communiquer veut dire mettre en commun, donc le développement de ceux qui sont engagés dans le processus s'agrandit selon la qualité de ce qui est partagé. Ce partage peut être aussi non verbal, une fois que les interventions ou les silences se succèdent dans une cadence qui dépend, surtout, du rythme du client.

Si on rappelle le schéma de communication de Jakobson,³ on peut dire que, pour Rogers, un des éléments plus importants est le récepteur (le thérapeute) et la qualité du message qu'il produit quand il joue le rôle d'émetteur. Ce récepteur doit obéir à une condition qui est essentielle à l'acte de communiquer: il doit être un récepteur qui révèle une bonne capacité pour

5 Roman JAKOBSON, Linguista russo (1896-1982). Membro fundador do Círculo Linguístico de Praga, contribuiu para a criação do formalismo russo.

3 Roman JAKOBSON, Linguistique russe (1896-1982). Un des membres fondateurs du Groupe Linguistique de Prague, il a aidé à créer le formalisme russe.

capacidade de escuta. Deve ser capaz de ouvir “as palavras, os pensamentos, a tonalidade dos sentimentos, o significado pessoal, até mesmo o significado que subjaz às intenções conscientes do interlocutor” (Rogers, 1983, p.5). Trata-se, portanto, de uma capacidade que não se restringe ao domínio do verbal e que permite uma ligação efectiva, uma espécie de cumplicidade entre os sujeitos em contacto, compreendendo-se e decifrando-se até o não-dito. Em suma, a qualidade da escuta é aquilo que permite conhecer e partilhar o universo do outro, sendo condição essencial no processo de mudança.

Para a postura do terapeuta na relação comunicativa contribuem as três condições – congruência, aceitação, compreensão empática – determinantes no sucesso da relação.

Ainda que não seja nosso objectivo estabelecer uma hierarquia entre estas condições, porque, de facto, se correlacionam de forma bastante interligada, parece-nos, por outro lado, que a compreensão empática é uma espécie de corolário, uma vez que é esta a atitude que permite ao cliente perceber o acompanhamento que é feito pelo terapeuta. Embora este seja um elemento chave, a sua conduta não assenta em técnicas, mas sim em atitudes que, mais do que o resultado de uma aprendizagem, são o reflexo de um trabalho de desenvolvimento pessoal que lhe permite ser acrítico, criando um clima de confiança e segurança que serve para incrementar o crescimento e encetar a mudança. Na verdade “há uma grande probabilidade de uma efectiva relação de ajuda quando o terapeuta é congruente, quando as suas palavras correspondem a seus sentimentos, quando gosta do seu cliente, o aceita incondicionalmente e quando compreende os sentimentos do cliente, como estes parecem a ele mesmo, comunicando-lhe essa compreensão” (Wood, 1994; sublinhado nosso)

À compreensão empática está associado o conceito de reformulação; termo que Rogers assume como seu, mas relativamente ao qual começou a revelar algum descontentamento, porque passou a ser entendido como uma técnica (Rogers, 1985). Contudo, Shlien reafirma a importância da reformulação, considerando-a “um instrumento de virtuosidade artística nas mãos de um ouvinte sincero, inteligente e empático” (Shlien, citado por Rogers, 1985). É, pois, a reformulação que permite ao cliente sentir-se compreendido, sentir que, ao receber esse feedback por parte do terapeuta obtém “uma clara imagem de espelho” (Rogers, 1985) que propicia o auto-conhecimento e é geradora de crescimento, de mudança. Trata-se de uma troca dual que coloca o cliente no lugar de sujeito e

écouter. Il doit être capable d’écouter “ les mots, les pensées, la tonalité des sentiments, la signification personnelle, et même la signification qui est au dessous des intentions conscientes de l’interlocuteur” (Rogers, 1983, p.5). Alors, il s’agit d’une faculté qui passe au delà du verbal et qui permet une vraie liaison, une sorte de complicité entre les sujets en contact, en se comprenant et en se déchiffrant jusqu’au non-dit. En bref, la qualité de l’écoute est ce qui permet connaître et partager l’univers de l’autre, tout en étant une condition essentielle dans le processus de changement.

Pour la posture du thérapeute dans l’entretien communicatif ont contribué les trois conditions – congruence, acceptation, compréhension empathique – qui sont la clé du succès de la relation.

Même si notre but n’est pas celui d’établir une hiérarchie parmi ces conditions, car elles s’engagent d’une façon très liée, il nous semble que la compréhension empathique est une sorte de corollaire, vu que cette attitude est celle qui permet au client d’avoir la perception de l’accompagnement fait par le thérapeute. Même si c’est un élément important, son comportement ne se fonde pas sur des techniques; il dépend des attitudes qui plus que le résultat d’une apprentissage elles sont le résultat d’un travail de développement personnel qui lui permet d’être acrítico, en créant une ambiance de confiance et de sécurité qui est favorable au développement et au changement. En réalité “ il y a une grande probabilité d’une vraie relation d’aide quand le thérapeute est congruent, quand ses mots correspondent à ses sentiments, quand il aime le client et l’accepte inconditionnellement et quand il comprend les sentiments du client, tel qu’il les voit, lui communiquant cette compréhension.”(Wood, 1994)

À la compréhension empathique est associée la notion de reformulation; un terme que Rogers accepte comme sien, mais par rapport auquel il a commencé à montrer de l’insatisfaction, dès qu’il est entendu comme une technique (Rogers, 1985). Cependant, Shlien souligne l’importance de la reformulation, en la considérant “ un instrument de virtuosité artistique dans les mains d’un auditeur sincère, intelligent et empathique” (Shlien, cité par Rogers, 1985). La reformulation est donc ce qui permet au client de se sentir compris, sentir que, quand il reçoit le feedback du thérapeute, il obtient “ une claire image en miroir” (Rogers, 1985) qui conduit à l’auto-connaissance et qui est génératrice de croissance et de changement. Il s’agit d’une échange duelle qui met le client à la place du sujet et

objecto da comunicação, sendo essa troca uma fonte de ajuda que o leva a apreender não só a realidade exterior, mas também a sua realidade interior de forma mais esclarecedora.

Gradualmente, conforme se vai sentindo seguro e confiante na relação que estabelece com o terapeuta, o cliente vai integrando as modificações que se vão operando e que se processam a vários níveis: o cliente vê-se como alguém mais apto, com maior capacidade para enfrentar a realidade; consegue aceder com mais facilidade à consciência e isso permite-lhe um maior conhecimento de si e dos outros; situa o fundamento das suas normas dentro de si e reconhece que o bom ou mau não é algo inerente, mas um valor que ele próprio estabelece (Rogers, 1974).

Em síntese, podemos dizer que a relação de ajuda, ao desenvolver-se numa situação de comunicação que congrega as condições necessárias e suficientes, de entre as quais a compreensão empática é uma condição *sine qua none*, permite restabelecer o acordo entre a experiência e o self e contribuir para uma melhoria na percepção deste último. O indivíduo tende a aceitar-se tal como é – o seu self-real – e a perceber de forma mais adequada o seu self-ideal (aquilo que gostaria de ser). Há uma maior consciência de si: “parece que quando a pessoa consegue se ver como agente perceptivo, organizador, então se dá a reorganização da percepção bem como a consequente mudança nos padrões de reação” (Rogers, 1994, p.49). À medida que se restabelece a congruência entre o self e a experiência diminuem os conflitos interiores, visto que as experiências são simbolizadas de forma cada vez mais correcta. Todo este processo de mudança acaba por influenciar o modo como o indivíduo gere o seu comportamento e, conseqüentemente, a sua interacção com os outros sai também beneficiada: “Quando esta capacidade única de ser consciente que o homem possui funciona desta forma livre e integral, vemos que temos perante nós, não um animal que devemos temer, não uma besta que devemos controlar, mas um organismo capaz de aceder (...) a um comportamento equilibrado, realista, valorizando-se a si mesmo e valorizando o outro” (Rogers, 1985, p.105), ou seja, um indivíduo com um comportamento ajustado, construtivo, criativo e aceitante na relação com os outros.

A terminar salientamos, que para alcançar este estado de equilíbrio e harmonia, a compreensão empática, associada às restantes atitudes, desempenha uma função catalizadora cujo significado é, até agora, inquestionável.

objet de la communication. Cet échange est une fontaine d'aide qui le mène à comprendre, non seulement la réalité de l'extérieur, mais aussi sa réalité intérieure d'une façon plus claire.

Au fur-et-à mesure que le client sent la sécurité et la confiance dans la relation qu'il établit avec le thérapeute, il intègre les modifications qu'il subit et qui se vérifient à différents niveaux: le client se voit comme quelqu'un qui est plus compétent, plus capable d'accepter la réalité; il est capable d'accéder plus facilement à la conscience et cela lui permet d'augmenter la connaissance de soi et des autres; il s'aperçoit que les fondements de ses normes sont en lui et reconnaît que le bien ou le mal ne lui sont pas inhérents, mais qu'ils sont des valeurs qu'il établit par lui-même. (Rogers, 1974).

En résumé, nous pouvons dire que la relation d'aide, en se développant au sein d'une situation de communication qui joint les conditions nécessaires et suffisantes, parmi lesquelles la compréhension empathique est une condition *sine qua none*, elle permet d'établir l'accord entre l'expérience et le self et améliorer la perception de celui-ci. L'individu tend à s'accepter tel qu'il est – son *self-real* – et a mieux percevoir son *self-ideal* (ce qu'il aimerait être). Il y a une conscience de soi plus correcte: “il semble que quand la personne est capable de se voir comme agent perceptif, qui s'organise, alors il est possible la réorganisation de la perception et, par conséquent, le changement des modèles de réaction” (Rogers, 1994, p.49). Au fur et à mesure que se rétablit la congruence entre le self et l'expérience, les conflits intérieurs se réduisent, car les expériences sont symbolisées plus correctement. Ce processus de changement va influencer la gestion du comportement de l'individu et, en conséquence, son interaction avec les autres subit aussi des influences positives: “Quand cette faculté unique d'être conscient, que l'homme possède, fonctionne d'une façon libre et intégrale, on voit que nous avons, devant nous, non un animal qui nous fait peur, non une bête que nous devons contrôler, mais un organisme capable d'accéder (...) un comportement équilibré, réaliste, qui se valorise à soi-même et valorise l'autre” (Rogers, 1985, p.105). Cela veut dire que nous pouvons avoir un homme avec un comportement bien adapté, constructif, créatif et acceptant dans la relation avec les autres.

À la fin, on peut souligner que pour atteindre cet équilibre et cette harmonie la compréhension empathique, associée aux autres attitudes, a une fonction catalytique dont l'importance est, jusqu'à présent, inquestionnable.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gaylin, N. (1999). Princípios e métodos da terapia centrada no cliente. *A Pessoa Como Centro – Revista de Estudos Rogerianos*, 3, 25–32.
- Nunes, O. (1999). Uma abordagem da relação de ajuda. *A Pessoa Como Centro – Revista de Estudos Rogerianos*, 3, 59-64.
- Rogers, Carl, (1965). *Client – Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C., (1983). *Um Jeito de Ser*. S. Paulo: EPU. (Obra original em Inglês 1980)
- Rogers, C., (1985). *Tornar-se Pessoa* (7ª ed., trad. portuguesa, ed. original 1961). Lisboa: Moraes Ed.
- Rogers, C., (1989). *Sobre o Poder Pessoal* (3ª ed., trad. brasileira, ed. original 1977). S. Paulo: Martins Fontes.
- Rogers, C. (1999). Reformulação de sentimentos. *A Pessoa como Centro – Revista de Estudos Rogerianos*, 3, 9-12.
- Rogers, C. e Wood, J. (1994). *Abordagem Centrada na Pessoa* (trad. brasileira). Vitória: Fund. C.A.A.
- Rogers, C. (1996). *La Rélation d'Aide et la Psychothérapie* (11ª ed., trad. francesa, ed. original 1942). Paris: ESF
- Rogers, C., Wallen, M.A. (2000). *Manual de Counselling*. Fanhões: Ed. Encontro. (Obra original em Inglês 1946).
- Shlien, J. (1998). Empatia em Psicoterapia. *A Pessoa como Centro – Revista de Estudos Rogerianos*, 1, 40-53.

