

REFORMULAÇÃO DE SENTIMENTOS *REFLECTIONS OF FEELINGS*

TRADUÇÃO DE RUTE BRITES



Carl R. Rogers

Reformulação, termo usado para descrever um certo tipo de resposta do terapeuta e pelo qual sou, em parte, responsável. No entanto, ao longo dos anos comecei a sentir algum descontentamento relativamente a essa opção. Principalmente, porque a “reformulação de sentimentos” foi frequentemente ensinada como uma técnica e, por vezes, como uma técnica muito rígida. Tendo por base as expressões escritas do cliente, espera-se que se aprenda a elaborar uma reformulação de sentimento “correcta” - ou ainda pior, a seleccionar a resposta “correcta” a partir de uma listagem de escolha-múltipla. Esta forma de aprendizagem tem muito pouco a ver com uma relação terapêutica eficaz. Por isso, tornei-me cada vez mais alérgico ao uso deste termo.

Por outro lado, sei que muitas das minhas respostas, numa entrevista - como é evidente em exemplos publicados - parecem ser “reformulações de sentimentos”. Interiormente, discordo. Decididamente, eu não

Although I am partially responsible for the use of this term to describe a certain type of therapist response, I have, over the years, become very unhappy with it. A major reason is that “reflection of feelings” has not infrequently been taught as a technique, and sometimes a very wooden technique at that. On the basis of written Client expressions, the learner is expected to concoct a “correct” reflection of feeling — or even worse, to select the “correct” response from a multiple-choice list. Such training has very little to do with an effective therapeutic relationship. So I have become more and more allergic to the use of the term.

At the same time I know that many of my responses in an interview — as is evident from published examples — would seem to be “reflections of feelings.” Inwardly I object. I am definitely not trying to

pretendo fazer “reformulação de sentimentos”. Depois, recebo uma carta do meu amigo e antigo colega, Dr. John Shlien, de Harvard, o que torna o meu dilema ainda mais complicado. Ele escreve-me:

“A reformulação” está injustamente condenada. Foi muito bem criticada, quando explicaste o ridículo inexpressivo em que ela poderia tornar-se, nas mãos de pessoas insensíveis, e foi muito bonito o que escreveste sobre isso. No entanto, esqueceste o outro aspecto. É um instrumento de virtuosidade artística nas mãos de um ouvinte sincero, inteligente e empático. Tornou possível o desenvolvimento da terapia centrada no cliente, num momento em que a filosofia não o podia ter feito sozinha. A descreditação, não merecida, da técnica conduz a alternativas pouco consistentes em nome da “congruência”.

Interrogando-me sobre esta questão, cheguei a duas formas de compreensão. Do meu ponto de vista, como terapeuta, eu não tento fazer “reformulação de sentimentos”. Eu tento saber se está correcta a minha compreensão do mundo interior do cliente - se eu estou a entender esse mundo exactamente como ele, ou ela, o está a experienciar naquele momento. Cada uma das minhas respostas contém uma pergunta não declarada, “É isso que se passa dentro de si? Será que cheguei à compreensão exacta da cor, da textura e do gosto daquilo que experiencia neste momento? Se não, gostava de ver, em paralelo, a minha compreensão e a sua”.

Por outro lado, sei que, do ponto de vista do cliente, nós exibimos um espelho de toda a sua experiência. Os sentimentos e os significados pessoais parecem muito mais nítidos quando reflectidos e vistos através dos olhos de outra pessoa.

Por isso, sugiro que estas respostas do terapeuta

“reflect feelings.” Then I receive a letter from my friend and former colleague, Dr. John Shlien of Harvard, which still further complicates my dilemma, He writes

“Reflection” is unfairly damned. It was rightly criticized when you described the wooden mockery it could become in the hands of insensitive people, and you wrote beautifully on that point. But you neglected the other side. It is an instrument of artistic virtuosity in the hands of a sincere, intelligent, empathic listener. It made possible the development of client-centered therapy, when the philosophy alone could not have. Undeserved denigration of the technique leads to fatuous alternatives in the name of “congruence.”

Puzzling over this matter, I have come to a double insight. From my point of view as therapist, I am not trying to “reflect feelings.” I am trying to determine whether my understanding of the Client’s inner world is correct—whether I am seeing it as he/she is experiencing it at this moment. Each response of mine contains the unspoken question, “Is this the way it is in you? Am I catching just the color and texture and flavor of the personal meaning you are experiencing right now? If not, I wish to bring my perception in line with yours.”

On the other hand, I know that from the client’s point of view we are holding up a mirror of his/her current experiencing. The feelings and personal meanings seem sharper when seen through the eyes of another, when they are reflected.

So I suggest that these therapist responses be la-

não sejam designadas por “Reformulações de Sentimentos”, mas sim, “Testagem de Compreensões” ou “Confirmação de Percepções”. Creio que estas expressões são mais rigorosas e mais úteis na formação dos terapeutas, constituindo uma forte motivação para as respostas, uma interrogação mais do que um desejo de “reformular”. No entanto, ao compreender a experiência do cliente, nós temos consciência de que tais respostas funcionam de facto como um espelho. Isto é maravilhosamente expresso por Sylvia Slack (1985, págs. 41-42) quando ela fala das suas reacções numa sessão de terapia realizada frente a uma grande audiência e gravada em vídeo.

“Visionar as gravações, ajudou-me a ter uma ideia mais clara do processo de “counselling”. Era como se o Dr. Rogers fosse um espelho mágico. As imagens por mim enviadas, em direcção ao espelho, faziam parte do processo. Eu olhava para o espelho para conseguir um vislumbre da minha realidade. Se eu tivesse tomado consciência de que o espelho era afectado pelas imagens recebidas, o reflexo teria parecido distorcido e não muito verdadeiro. Embora eu tivesse a consciência de que enviava imagens, a natureza destas não era verdadeiramente discernível até ao momento em que elas eram reflectidas e clarificadas pelo espelho. Era grande a curiosidade sobre as imagens e sobre o que elas revelevam sobre mim. Esta experiência deu-me a oportunidade de ter uma ideia de mim própria, a qual era inatingível através das percepções dos observadores externos. Este conhecimento interior de mim própria permitiu-me fazer opções mais adequadas à pessoa que vive dentro de mim.”

Tal como Sylvia Slack aqui dá a entender e, posteriormente, desenvolve, é importante que a compreensão do terapeuta seja correcta, de uma forma sensível, de modo que a imagem do espelho seja clara e

bebeled not “Reflections of Feeling, but “Testing Understandings, or “Checking Perceptions.” Such terms would, I believe, be more accurate and would be helpful ~n the training of therapists, by supplying a sound motivation in responding, a questioning, rather than a desire to “reflect.” But in understanding the client’s experience, we can realize that such responses do serve as a mirror. This is beautifully expressed by Sylvia Slack (1985, pp.41-42) as she tells of her reactions in a therapy interview held in front of a large audience, and video-taped.

“Watching the tapes helped me to visualize the counseling process more clearly. It was like Dr. Rogers was a magical mirror. The process involved my sending rays toward that mirror. I looked into the mirror to get a glimpse of the reality that I am. If I had sensed the mirror was affected by the rays being received, the reflection would have seemed distorted and not to be trusted. Although I was aware of sending rays, their nature was not truly discernible until they were reflected and clarified by the mirror. There was a curiosity about the rays and what they revealed about me. This experience allowed me an opportunity to get a view of myself that was untainted by the perceptions of outside viewers. This inner knowledge of myself enabled me to make choices more suited to the person who lives within me.”

As she hints here, and goes on to elaborate, it is important that the therapist’s understanding be so sensitively correct that the mirror image is clear and undistorted. This means laying aside our own judgments

não distorcida. Isto significa pôr de parte os nossos próprios juízos e valores a fim de atingir com delicado rigor o significado exacto que o cliente experencia no momento. Reflectir e escrever sobre isto foi muito esclarecedor para mim. Do ponto de vista do terapeuta, eu posso continuar a testar a minha compreensão do meu cliente, através da experimentação, compreender o seu mundo interior. Reconheço que para o meu cliente estas respostas são, naquilo que elas têm de melhor, uma clara imagem de espelho, imagem dos significados e percepções tal como experienciadas pelo cliente que está a explicitar e a produzir conhecimento interior.

and values in order to grasp, with delicate accuracy, the exact meaning the client is experiencing. Thinking these toughest and writing them out, has been clarifying for me. I can continue, from the therapist's point of view, to test my understanding of my client by making tentative attempts to perceive his/her inner world. I can recognize that for my client these responses are, at their best, a clear mirror image of the meanings and perceptions as experienced by the client which is clarifying and insight-producing.

Referências Bibliográficas:

Shlien, J. Personal correspondence, April 2, 1986.

Slack, S. Reflections on a workshop with Carl Rogers. *Journal of Humanistic Psychology*, Spring 1985, 25, 35-42.

