

## **Felt Sense – o senso sentido**

Walter Andrade Parreira

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

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

O Senso Sentido é sempre uma vivência única e nova. Sua *chegada* interna é sentida como um *eu* mais verdadeiro do que conhecidos sentimentos.<sup>1</sup>

Uma pessoa sabe muito a respeito de si mesma (...) e, ainda assim, este difuso Senso Sentido holístico “sabe” mais.<sup>2</sup>

(...) existe uma espécie de sensação corporal que influencia profundamente a vida de cada um e pode ajudar a atingir os objetivos pessoais. Deu-se tão pouca atenção a essa forma de percepção que não existem palavras prontas para descrevê-la, de modo que tive de criar um termo: *Felt Sense*. (...) Um *Felt Sense* não é uma experiência mental, mas sim uma experiência física. Física – uma percepção corporal de uma situação, de uma pessoa ou de um acontecimento. Uma aura interna que abarca tudo que você sente e sabe sobre determinado assunto em determinado momento – abarca-o e o transmite de uma só vez, e não detalhe por detalhe. (...) O *Felt Sense* não surge na forma de pensamentos ou palavras ou outras coisas separadas, mas sim na forma de uma sensação corporal única.<sup>3</sup>

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

---

<sup>1</sup> GENDLIN, E.T. The client's client: the edge of awareness. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach. New directions in theory, research and practice* (pág. 81). New York: Praeger, 1984. Tradução: Prof. Dr. João Carlos Messias.

<sup>2</sup> GENDLIN, E.T. The client's client: the edge of awareness. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach. New directions in theory, research and practice* (pág. 87). New York: Praeger, 1984. Tradução: Prof. Dr. João Carlos Messias.

<sup>3</sup> GENDLIN, E.T. *Focalização – uma via de acesso à sabedoria corporal* (pág. 14). São Paulo: Gaia, 2006.

O termo original usado por Gendlin em *Experiencing and the Creation of Meaning* (1962/1997) é *Felt Meaning* (Significado Sentido). Em publicações mais recentes (...) o termo empregado passa a ser *Felt Sense* (Senso Sentido).<sup>4</sup>

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

Você consegue sentir o corpo vivo logo abaixo dos seus pensamentos, recordações e sentimentos familiares. A Focalização realiza-se num nível mais profundo que os sentimentos<sup>5</sup>.

Sentimentos passados, fatos, vivências, ideias, situações, ou seja, qualquer coisa que o cliente venha a referir como conteúdo tem pouca importância diante da Experiência presente, imediata<sup>6</sup>.

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

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

---

<sup>4</sup> MESSIAS, João Carlos.C. & CURY, V.E. (2006) Psicoterapia Centrada na Pessoa e o impacto do conceito de Experiência. *Psicologia: Reflexão e Crítica* (pág. 358).

<sup>5</sup> GENDLIN, E.T. *Focalização – uma via de acesso à sabedoria corporal* (pág. 51). São Paulo: Gaia, 2006.

<sup>6</sup> MESSIAS, João Carlos.C. & CURY, V.E. (2006) Psicoterapia Centrada na Pessoa e o impacto do conceito de Experiência. *Psicologia: Reflexão e Crítica* (pág. 357).

apoiam nos postulados da “tendência atualizante” e da “sabedoria organísmica” e tais expressões marcam e acentuam o fundamento Humanista de ambas.

(...) esse processo de simbolização (...) se move através de passos, possui sua própria direção de crescimento. Entendo que essa seja uma evidência da herança centrada na pessoa mantida implícita em sua [Rogers] obra, ou seja, uma ontologia que está sustentada na crença de uma sabedoria organísmica básica. Refiro-me à tendência atualizante. Qualquer coisa pertencente à Abordagem Centrada na Pessoa ou à Filosofia do Implícito só pode fazer sentido se houver a convicção de que o ser humano é dotado dessa sabedoria organísmica.<sup>7</sup>

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

O felt sense

é o senso sentido,  
é o sexto sentido<sup>8</sup>.

O felt sense

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

---

<sup>7</sup> MESSIAS, João Carlos. C. *O plural em foco: um estudo sobre a experiência grupal* (pág. 52). Tese (Doutorado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 2007.

<sup>8</sup> Os cinco sentidos são a visão, a audição, o olfato, o tato e o paladar.

Texto publicado no livro:

Focalização: Fundamentos Teóricos, Prática, Adaptação das instruções.

(cap. 6: *Fundamentos e aplicações da abordagem centrada na pessoa e psicoterapia experiencial*-p.180/183)