

Focalização

Walter Andrade Parreira

Focalização (*Focusing*) é uma produção da Psicologia Humanista, um recurso riquíssimo para lidarmos com nossos sentimentos, emoções, intuições etc., ou seja, com o nosso mundo experiencial. Ela nos traz ensinamentos e orientações que representam uma fonte preciosa para nossa saúde e bem-estar psicológicos.

Focalizar é uma prática que todos fazemos naturalmente, que o ser humano domina sem ter sido necessária qualquer experiência formal de aprendizagem. Desde que a capacidade reflexiva emergiu em nós, por volta de dois anos de idade, a vida nos presenteou também com a aptidão para a Focalização, embora, é claro, não déssemos tal denominação a esse processo. No entanto, trata-se de uma forma de lidarmos com nossos sentimentos e emoções que nunca foi devidamente valorizada, até que Eugene Gendlin, eminente mestre da Psicologia contemporânea, parceiro de trabalho e amigo de Carl Rogers, percebeu sua importância, dedicou-lhe atenção, fez dela objeto de pesquisas e conferiu-lhe um necessário e desejável destaque.

Ele descreveu esse processo a partir do seu trabalho como psicoterapeuta e da experiência do atendimento a pessoas muitíssimo feridas emocionalmente: a população interna de um hospital psiquiátrico dos Estados Unidos. Dessa experiência, na realidade, uma grande pesquisa em Psicologia, levada a efeito de 1958 a 1963, resultaram muitos artigos e um livro importante e denso¹. Mais tarde, Gendlin publicou um livro específico sobre a Focalização², no qual ele a define, a descreve e a sistematiza, dividindo-a em passos e atribuindo-lhe a categoria de um método e de um procedimento essencial para a psicoterapia. Nessa publicação, apresenta, também, um *Manual*, um guia para orientar aqueles que desejam aprender a manejá-la.

A partir de então, tal recurso passou a ser muito conhecido e utilizado ao nível de consultórios, ambulatórios, hospitais etc. e, mais tarde, também, fora do ambiente profissional, como uma forma potente de oferecer cuidado, preservação e

¹ ROGERS, Carl R. et al. *The therapeutic relationship and its impact: a study of psychotherapy with schizophrenics*. University Press, Wisconsin, 1967.

² GENDLIN, E.T. *Focalização – uma via de acesso à sabedoria corporal*. São Paulo: Gaia, 2006.

ampliação da saúde psicológica. Focalizar passou a ser uma prática utilizada por todos que a conhecem, em encontros de grupos, de comunidades, no trabalho, em casa, enquanto fazemos caminhadas, etc. É bom entendermos, também, que podemos – e devemos – focalizar não somente quando experienciamos uma dificuldade ou sofrimento emocional, sentimentos difíceis e dolorosos, mas, também, quando vivenciamos sentimentos agradáveis e prazerosos.

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.177/178)