



O INSIGHT NA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA : UM CAMINHO DE AUTOPERCEPÇÃO E MUDANÇA

KARINE RODRIGUES DE ARRUDA

Acadêmica do Curso de Psicologia, 10º semestre – UNIVAG – Campus Cuiabá

Karruda0204@gmail.com

LUZIA TOMAZELI RIBEIRO

Acadêmica do Curso de Psicologia, 10º semestre – UNIVAG – Campus Cuiabá

tomazeliluzia@gmail.com

Professora Ma. Juliana B. Fitaroni

Supervisora do Estágio Específico I e II – Intervenção do Cotidiano –

Supervisora de Campo e Coordenadora Clínica do Serviço Integrado de Psicologia –

juliana.fitaroni@univag.edu.br

Este trabalho é uma reflexão teórica baseada na experiência de estágio no componente curricular “Estágio Supervisionado Específico Intervenção do Cotidiano II”, na área de Clínica da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), realizado na clínica-escola do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), Campus Cuiabá.

O tema central é o insight, uma proposta que emergiu das vivências clínicas da estagiária no contexto da clínica-escola, onde foram observadas demandas relacionadas às mudanças psicoterapêuticas dos clientes em processo de atendimento.

No pensamento de Carl Rogers, o insight ocupa um papel fundamental no processo terapêutico. Diferentemente do senso comum, que o associa a uma “iluminação súbita” ou a um acontecimento milagroso, Rogers o compreende como um momento de autopercepção transformadora. Dentro da ACP, o insight representa a capacidade do indivíduo de atribuir novo significado às suas experiências, compreender relações de causa e efeito de forma inédita e reorganizar sua visão de si mesmo. Não se trata de algo sugerido ou imposto pelo terapeuta, mas de uma descoberta que emerge do próprio cliente, desde que esteja inserido em um contexto terapêutico acolhedor e facilitador.

Para Rogers, todos os clientes possuem recursos internos, percepções, sentimentos, memórias e experiências que, embora possam estar dispersos ou obscurecidos, têm potencial de clareza quando encontram um ambiente seguro e empático. O insight permite que esses elementos internos se organizem, promovendo uma reorganização do self, da história pessoal, das expectativas e do autoconceito. Essa reorganização é tanto cognitiva quanto emocional, pois envolve a compreensão das próprias experiências e a integração de sentimentos antes conflituosos ou ignorados.

O processo de insight não ocorre de forma instantânea nem mágica. Ele se desenvolve gradualmente e depende diretamente das condições criadas na relação terapêutica. A empatia do terapeuta, sua aceitação incondicional positiva e a congruência em sua atuação são elementos essenciais para que o cliente se sinta seguro para explorar emoções, vulnerabilidades e aspectos de si mesmo antes evitados. Esse clima de confiança permite que o cliente vivencie e compreenda sua própria experiência sem julgamentos, tornando-se ativo em seu processo de autodescoberta.

As consequências terapêuticas do insight são diversas. Em primeiro lugar, ele favorece a

congruência entre o self real e o self ideal. Ao compreender melhor suas emoções, motivações e comportamentos, o cliente reduz seus conflitos internos e aumenta sua coerência pessoal. Além disso, o insight promove autonomia e crescimento pessoal, pois o indivíduo aprende a tomar decisões conscientes e a confiar em sua própria capacidade de reflexão, diminuindo a dependência de orientações externas. A percepção de novas possibilidades de ação e de escolha contribui diretamente para o desenvolvimento emocional e pessoal.

Rogers reconhece, entretanto, que o insight nem sempre se manifesta com facilidade. Crenças rígidas, defesas psicológicas e condicionamentos pessoais podem dificultar a percepção de aspectos importantes da experiência individual. Além disso, a autopercepção pode gerar desconforto: enfrentar partes de si antes negadas ou reprimidas pode provocar ansiedade, culpa ou angústia. Ainda assim, esses momentos de dificuldade são parte essencial do processo terapêutico e, se bem conduzidos, podem resultar em mudanças profundas e duradouras.

Na ACP, o insight não é considerado um objetivo técnico a ser alcançado pelo terapeuta, mas um fenômeno natural que floresce quando certas condições humanas são respeitadas. A função do terapeuta não é provocar o insight, e sim criar um ambiente que o possibilite. Rogers destaca que cada insight é único e pessoal, refletindo a experiência singular de cada cliente e seu contexto emocional. Pequenos momentos de descoberta, mesmo em situações cotidianas, podem gerar transformações significativas, mostrando que o processo terapêutico não depende de eventos dramáticos para promover mudança.

Exemplos clínicos ilustram bem como o insight se manifesta na prática. Um cliente pode mencionar, de forma casual, que gosta de cozinhar. O terapeuta, atento, pode perguntar: “Se você gosta tanto de cozinhar, já pensou em estudar gastronomia?” Esse simples questionamento pode desencadear um insight, levando o cliente a perceber novas possibilidades de vida que conectam seus interesses, habilidades e potencial. Esse tipo de descoberta evidencia o insight como uma ponte entre autoconhecimento, comportamento e realização pessoal.

Assim, o insight é tanto processo quanto motor de transformação. Ele permite ao cliente reorganizar percepções, interpretar experiências de forma integrada e alinhar ações e decisões à sua verdadeira identidade. O desenvolvimento do insight fortalece a responsabilidade pessoal e a autogestão emocional, à medida que o indivíduo aprende a confiar em seus próprios recursos internos. A ACP valoriza profundamente esse processo subjetivo, reconhecendo que cada pessoa responde de maneira singular às suas experiências e às oportunidades de autopercepção.

Durante a terapia, o cliente relatou livremente aspectos do seu cotidiano, mencionando especialmente o prazer em cozinhar para a esposa e amigos. Em meio à conversa, ele percebeu que poderia se interessar por seguir a área da gastronomia. Esse momento foi identificado como um insight, a descoberta de que o prazer em cozinhar poderia representar algo mais amplo, uma direção possível de estudo e de trabalho.

Essa tomada de consciência abriu espaço para que o cliente explorasse com mais profundidade o significado dessa descoberta, refletindo sobre suas escolhas e sua conexão com valores, rotina e desejos pessoais. Dentro da abordagem centrada na pessoa, esse



processo é conduzido de forma autêntica, respeitosa e no ritmo do próprio cliente.

Em síntese, para Carl Rogers, o insight é a emergência da compreensão pessoal dentro de um contexto terapêutico facilitador. Ele promove autopercepção, reorganização interna do self e maior congruência entre o self real e o self ideal, favorecendo autonomia, crescimento e tomada de decisões conscientes. Embora possa gerar desconforto e resistência, o insight é essencial para o desenvolvimento psicológico e emocional. Pequenos momentos de percepção podem desencadear mudanças significativas e duradouras, conectando interesses, habilidades e potencial de vida do cliente.

Na Abordagem Centrada na Pessoa, o insight não é uma meta técnica, mas sim a expressão natural do potencial humano para compreender-se, crescer e viver de modo mais autêntico.

Palavras-chave: INSIGHT. TERAPÊUTICO. AUTO PERCEPÇÃO.

Referência

ROGERS, Carl R. *Psicoterapia e Consulta Psicológica*. São Paulo: Martins Fontes, 2005.