

CAPÍTULO 7

A TERAPIA EXISTENCIAL HUMANISTA, COMO UM NOVO PARADIGMA NA MEDIAÇÃO DE CONFLITOS EM PACIENTES COM TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, EM BUSCA DE HOMEOSTASE E SAÚDE

Ana Paula Barbosa

Licenciando em Bacharel em Psicologia pelas Faculdade de Ciências, Educação e Tecnologia do Norte do Brasil – FACETEN. E-mail: anapaula.uer@hotmail.com

Gilcilene Furtado Botelho

Licenciando em Bacharel em Psicologia pelas Faculdade de Ciências, Educação e Tecnologia do Norte do Brasil – FACETEN. E-mail: gilcilenefurtado1986@gmail.com

Irene Soares da Rocha

Licenciando em Bacharel em Psicologia pelas Faculdade de Ciências, Educação e Tecnologia do Norte do Brasil – FACETEN. E-mail: irenerochoa40@gmail.com

Maria Edna Neres Silva

Licenciando em Bacharel em Psicologia pelas Faculdade de Ciências, Educação e Tecnologia do Norte do Brasil – FACETEN. E-mail: stelaneres@gmail.com

Rômulo Terminelis da Silva

Doutor em Psicologia Clinic-FACISA/UPE; PhD em Psicologia da Saúde – UNIVESITÉ DES SCIENCES DE L’HOMME DE PARIS (ULSHP); Doutor em Ciências da Educação – University Logos Internacional - @UNILOGOS, cadastro na CAPES 1489 no Portal Carolina Bori, CNPQ REGISTRO K2E200000001, Neuropsicólogo, Neurocientista da Aprendizagem, Neurocientista Clínico. E-mail.drromuloterminelis@hotmail.com Coordenador do curso de Psicologia FACETEN e Professor Associado (probono) da UNILOGOS – Logos University Internacional.

RESUMO

A investigação propõe analisar a Terapia Existencial Humanista, os conflitos em pacientes com transtornos psicológicos de ansiedade e depressão no processo Psicoterapêutico, na busca da homeostase e saúde mental. A psicoterapia é uma área da saúde que corresponde a um tratamento com metodologia e propósito psicológicos. Por ser assim, este estudo pautou-se,

portanto, por uma metodologia de pesquisa sob a linha bibliográfica, em caráter exploratório, de abordagem qualitativa, de campo e descritiva, hipotético-dedutiva e não experimental. Entendo que esta linha de pesquisa e abordagem seja a mais viável ao estudo por ora. Desse modo, tem-se que os resultados aqui contextualizados podem ser considerados como satisfatórios ao proposto inicialmente neste estudo. Havendo ainda notoriamente várias vertentes e possibilidades a serem analisadas em estudos futuros, e, por conseguinte, mais aprofundados.

PALAVRAS-CHAVE: Existencial, Transtorno, Psicoterapia, Homeostase.

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa tem como foco principal analisar como a terapia humanista pode auxiliar na mediação de conflitos com pacientes acometidos por transtornos de ansiedade e depressão, visando discutir a importância desta abordagem na mediação de conflitos.

Buscou-se abordar metodologias que incentive o paciente sobre a importância de desenvolver habilidades necessárias para uma maior integração entre o terapeuta e o paciente. Uma vez que a cura para sua dor pode ser encontrada dentro de si mesmo. Isso dar autonomia e valor ao indivíduo como pessoa capaz de curar a si mesmo. Pois para (Koyré, 1991), a concepção de humanismo surge estabelecendo a noção de dignidade humana com potencial capaz de autorrealizar-se naturalmente.

Para ele “A valorização do ser humano se insere numa ontologia mágica, onde tudo é possível”. Uma vez que a partir dos pós renascentismo o homem foi impelido a manipulação e modificação de sua natureza, porém nos subterrâneos dessa atitude estaria a convicção de que a única restrição cabível ao empenho humano é aquela estabelecida por sua própria decisão (Yates, 1964).

Dessa forma o homem pode buscar na teoria existencial humanista se autodescobrir como co-criador de sua própria cura por meio de uma mudança de paradigma e de pensamento, na busca da homeostase e saúde mental. Este projeto se realiza através de investigação bibliográfica e pesquisa através de questionários que começará em janeiro de 2023 e culminará com a entrega do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), na modalidade de paper, em dezembro de 2023.

METODOLOGIA APLICADA

Características metodológicas

Essa investigação tem como objeto de estudo: “A Terapia Existencial Humanista, o diagnóstico e o Paciente no Processo Psicoterapêutico na busca da homeostase e saúde mental”. É uma inquietação dos investigadores

que nasce do desejo em tese, de aprofundar este tema através de uma releitura e pesquisacientífica, por visualizara pertinência e a relevância de ir afinando os conhecimentos para benefícios próprio e de toda a comunidade científica da Psicologia que possa ser afetada com os resultados da presente investigação.

Segundo Gil a pesquisa deve desenvolver seus objetivos Gil (2002.p.112), os objetivos específicos tentam descrever, nos termos mais claros possíveis, exatamente que será obtido num levantamento. Enquanto os objetivos gerais referem-se a conceitos mais ou menos abstratos, os específicos referem-se a características que podem ser observadas e mensuradas em determinado grupo. A especificação dos objetivos é feita pela identificação de todos os dados a serem recolhidos e das hipóteses a serem testadas. Por exemplo, determinado levantamento tem como objetivo traçar o perfil socioeconômico de determinado grupo. Esse objetivo geral, de certa forma, indica o que se pretende como produto final. Contudo, não foi formulado levando em consideração o que requerem os procedimentos de coleta de dados. Logo, torna-se necessário formular os objetivos específicos, que indicam exatamente os dados que pretende obter.

Tipo e nível de investigação

A investigação tem um enfoque qualitativo, porém utiliza técnicas de enfoque quantitativo. O nível de profundidade é correlacional e descritivo. O tipo de pesquisa sob a linha bibliográfica, exploratória, descritiva, hipotético-dedutiva, não-experimental e de forma correlacional de abordagem quali-quantitativa, para consecução dos objetivos propostos e na tabulação dos resultados das pesquisas realizadas.

Para a coleta de dados, serão utilizados questionários com perguntas abertas e fechadas, entrevistas, observações, levantamentos estatísticos, análise dematerial bibliográfico e documental nas pesquisas de campo. Essa escolha ocorre pelo fato da preocupação do investigador não ser apenas com a tradução em números e quantificação de dados, mas, com a interpretação e atribuição do significados, fundamentais para construção do objeto estudado, pois, envolve sentimento e criatividade na escola campo citada. De acordo com Gil (2002):

Sua estrutura é determinada da pelo tipo de problema a ser pesquisado e pelo estilo de seus autores. É necessário que o projeto esclareça como se processará a pesquisa, quais as etapas que serão desenvolvidas e quais os recursos que devem ser alocados para atingir seus objetivos.

É necessário, também, que o projeto seja suficientemente detalhado para proporcionar a avaliação do processo de pesquisa. Os elementos habitualmente requeridos num projeto são os seguintes conforme Gil (2002,

p. 20):

- a) formulação do problema;
- b) construção de hipóteses ou especificação dos objetivos;
- c) identificação do tipo de pesquisa;
- d) operacionalização das variáveis;
- e) seleção da amostra;
- f) elaboração dos instrumentos e determinação da estratégia de coleta de dados;
- g) determinação do plano de análise dos dados;
- h) previsão da forma de apresentação dos resultados;
- i) cronograma da execução da pesquisa;
- j) definição dos recursos humanos, materiais e financeiros a serem alocados.

O planejamento da pesquisa é realizado por meio do desenvolvimento de um projeto, que é um documento explícito das ações a serem desenvolvidas durante o processo de pesquisa. O projeto deve, portanto, especificar os objetivos da pesquisa, justificar sua implementação, definir a modalidade da pesquisa e estabelecer procedimentos para coleta e análise de dados. Deve também esclarecer o cronograma a ser seguido para o desenvolvimento da pesquisa e detalhar os recursos humanos, financeiros e materiais necessários para garantir o sucesso da pesquisa. (GIL, 2002).

A pesquisa exploratória, proporciona maior familiaridade com o problema, através de levantamento bibliográfico, entrevistas e estudo de caso, enquanto a pesquisa descritiva, os fatos são principalmente observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem interferência do pesquisador, uso de técnicas padronizadas de coleta de dados (questionário e observação sistemática).

Quando usada às ferramentas citadas acima, a pesquisa científica fica mais “robusta” em termos de ganho científico, analisado e interpretando o fenômeno estudado sobre a Terapia Existencial Humanista como um novo paradigma na mediação de conflitos em pacientes com transtornos psicológicos de ansiedade e depressão, em busca de homeostase e saúde mental.

A análise e discussões dos resultados segue as orientações do Manual de normas para elaboração de trabalhos (2013, p.82):

Após a análise e discussões dos resultados, são apresentadas as conclusões e as descobertas, evidenciando com clareza e objetividade as deduções extraídas dos resultados obtidos ou apontadas ao longo da discussão do assunto. Neste momento são relacionadas às diversas ideias desenvolvidas ao longo do trabalho, num processo de síntese dos principais resultados, com os comentários do autor e as

contribuições trazidas pela pesquisa.

Cabe, ainda, lembrar que a conclusão é um fechamento do trabalho estudado, respondendo às hipóteses enunciadas e aos objetivos do estudo, apresentados na Introdução, onde não se permite que nesta seção sejam incluídos dados novos, que já não tenham sido apresentados anteriormente.

Desenho da investigação

O desenho da investigação é não experimental, pois se realiza sem a manipulação deliberada das variáveis e trata de estudar o fenômeno no contexto natural em que ele ocorre, para depois analisá-lo, descrevê-lo, diferenciá-lo ou examinar associações, ao invés de procurar relações diretas entre variáveis, grupos ou situações.

Ainda conforme Silva et al (2023, p. 49) a respeito da formatação é trabalho acadêmico enfatiza: Aí a responsabilidade de formatação gráfica nas normas da ABNT é de inteira responsabilidade do acadêmico (aula de orientação ao TC II polo do Cantá 31 de janeiro de 2022). A análise e discussões dos resultados segue as orientações do Manual de normas para elaboração de trabalhos (2013, p.82): Após a análise e discussões dos resultados, são apresentadas as conclusões e as descobertas, evidenciando com clareza e objetividade as deduções extraídas dos resultados obtidos ou apontadas ao longo da discussão do assunto.

Neste momento são relacionadas às diversas ideias desenvolvidas ao longo do trabalho, num processo de síntese dos principais resultados, com os comentários do autor e as contribuições trazidas pela pesquisa. Cabe, ainda, lembrar que a conclusão é um fechamento do trabalho estudado, respondendo às hipóteses enunciadas e aos objetivos do estudo, apresentados na Introdução, onde não se permite que nesta seção sejam incluídos dados novos, que já não tenham sido apresentados anteriormente.

População e amostra

A investigação se desenvolve em âmbito acadêmico sobre a Terapia Existencial Humanista como um novo paradigma na mediação de conflitos em pacientes com transtornos psicológicos de ansiedade e depressão, em busca de homeostase e saúde mental, focando a Jornada Científica de Pesquisa em Psicologia sobre os Processos Psicoterapêuticos: tipos de terapia, definindo a linha de pesquisa da Terapia Existencial Humanista, através de grupos de estudo e projetos relacionados a presentes pesquisas para a construção dos projetos científicos, artigos TCC *paper* científicos do curso Bacharel em Psicologia da FACETEN.

Técnicas e instrumentos de coleta de dados

Os dados poderão ser coletados através da aplicação de questionários. Estes estão muito ligados ao desenho de pesquisa, onde foi adotado o tipo de investigação não experimental, para a realização desse trabalho teórico, a cerca de construção de conhecimento.

Processamento e análise de dados

O processamento dos dados foi efetuado por meio de ferramentas após vasta pesquisa de confiabilidade de resultados vinculados aos instrumentos de coleta de dados, de validade lógica e bibliográfica, para investigar os tipos de abordagem e de interpretação conhecidos sobre a Terapia Existencial Humanista como um novo paradigma na mediação de conflitos em pacientes com transtornos psicológicos de ansiedade e depressão, em busca de homeostase e saúde mental. Os dados de pesquisa serão coletados e serão transcritos e apresentados em tabelas e gráficos. Todas as áreas da Terapia informações receberam o tratamento de análise de conteúdo. Serão observadas as categorias para análise qualitativa da variável em destaque.

MARCO TEÓRICO

Terapia existencial humanista como um novo paradigma na mediação de conflitos em pacientes com transtornos psicológicos de ansiedade e depressão, em busca de homeostase e saúde mental

A Psicologia Humanista é um marco na construção dessa ciência, uma vez que aborda a natureza individual da pessoa, direcionando o olhar para as potencialidades positivas e suas deficiências de aceitação.

Os precursores dessa Teoria (Rogers e Maslow), tem por base o crescimento pessoal e a autorrealização, através da busca do crescimento psicológico e sua constante atualização, através do aprimoramento do seu eu.

Segundo Rogers, a Psicologia Humanista destoa das Teorias do Comportamento de Skinner, do Pensamento de Wundt e do inconsciente de Freud, trazendo como foco um olhar holístico do ser, valorizando a totalidade na condução de sua vida, responsável por suas escolhas.

Segundo Oliveira, B. A. e S. de, & Oliveira Filho, J. B. de. (2018,p.6,7):

Principais aspectos da psicoterapia: As disfunções psicológicas estão relacionadas com aspectos do "eu" não reconhecidos e aceitos; Principal objetivo da psicoterapia: Aumento de autoconfiança e crescimento psicológico; O foco da terapia é no tempo presente: aqui e agora; O aspecto valorizado: o "eu" e seu consciente

subjetivo (percepções, significados, valores e conceitos). Principais técnicas e condutas psicoterapêuticas (ROGERS, 1997; MAY, 2002; STRATHERN, 1998; SAPIENZA, 2004, ANGERAMI-CAMON, 2002): - Diálogo socrático ou maiêutico - a arte de extrair do outro suas próprias verdades através de perguntas. Sócrates (469 - 399 a.C.) compara seu método filosófico à arte do parto: “ela lida com o corpo e eu com a mente” - Psicoterapia centrada no cliente (o foco é o cliente, as observações que ele faz a seu próprio respeito, seu modo de exercer sua liberdade e de autocompreensão). - Valorização da autenticidade (ênfase no cliente enquanto um ser existencial com potencialidades para crescer, para se autodesenvolver e para descobrir-se a partir de seus próprios referenciais). - Aceitação emocional (acolhimento do cliente e de suas emoções, promovendo autoaceitação, entendimento da situação vivida e aprendido - passos importantes para a abertura a novas possibilidades). - Compreensão de cada momento (O momento presente é valorizado uma vez que o sofrimento psíquico ocorre aqui e agora, mesmo que uma pessoa esteja sofrendo por uma perda que ocorreu no passado ou demonstre ansiedade por algo que virá, o sofrimento decorre no hoje tanto quanto as alegrias e bons sentimentos). - Comunicação clara e assertiva (o psicoterapeuta deve incentivar um diálogo claro e assertivo, com descrição dos fenômenos no momento presente, realizando perguntas poderosas e propiciando respostas que ressaltem a consciência de ser). - Atitude fenomenológica (A fenomenologia é o estudo da consciência e dos objetos da consciência. A atitude fenomenológica em psicoterapia refere-se à descrição do fenômeno tal como ele é, suspendendo toda e qualquer teorização a respeito dele e buscando apreender as relações entre os conteúdos da consciência e o mundo). - Assimilação do tempo (conscientização do tempo enquanto movimento da existência. A consciência tem no tempo uma referência e pode aprimorar-se na apropriação do tempo como um fator primordial da existência, pois ele nos remete sempre à relação entre ser, vida e morte).

As Principais características da psicoterapia estão nas disfunções neuropsicológicas relacionadas a aspectos do ego “eu” que não são identificados reconhecidos e aceitos, desenvolvendo como principal objetivo aumento da autoconfiança e crescimento psicológico, focando o tempo presente o aqui e agora; o “eu” e sua consciência subjetiva das percepções, significados, valores e conceitos. (OLIVEIRA & OLIVEIRA FILHO, 2018)

Abordagem psicológica existencialista

A terapia humanista está centrada no cliente, em suas individualidades e características próprias, buscando entender, acolher e compreender sem qualquer julgamento, buscando enfatizar o ser como um todo, seus comportamentos positivos e sua capacidade pessoal na busca de meios para solução de seus conflitos, aprimorando sua autocrítica sem ser ver como vítima do acaso, do destino ou de terceiros, permitindo a consciência das resoluções através de sua vontade, atitude e ações, para obtenção de retorno positivo gerando satisfação pessoal, autoconhecimento, crescimento e aceitação.

A Terapia Existencial Humanista

Assim como outras Terapias, a Humanista é utilizada para tratamento de ansiedade, depressão, transtornos de personalidade, pânico, baixa autoestima, problemas de relacionamento pessoal e familiar. Na busca por objetivo de vida, de potencial, de ressignificação pessoal, quando a pessoa se sente desajustada, em razão a incongruência.

O papel do psicoterapeuta Existencial Humanista é de não julgar ou criticar a postura da pessoa; acolher, ajudar a esclarecer e repensar sobre suas atitudes e sentimentos que possam estar trazendo desconforto; possibilitar que o cliente enxergue outras maneiras de enfrentar suas dificuldades; respeitar o momento, o tempo, do cliente se reorganizar enquanto pessoa (SAPIENZA, 2004)

A proposta da linha psicoterápica Humanista de Rogers, consiste no amadurecimento emocional, através do autoconhecimento, da descoberta da autoestima trazendo confiança, possibilitando assim a homeostase necessária para a saúde mental. Destacando o crescimento em direção ao respeito por si e pelos outros, traçando um caminho para a flexibilidade diante das próprias culpas e fraquezas.

Acolhendo o conceito de responsabilidade, a proposta da psicologia existencial humanista é colaborar no processo de auto-reconhecimento, propiciando que o ser em sofrimento psíquico, possa desenvolver consciência de suas escolhas, das consequências que cada escolha carrega, da liberdade de decidir e da responsabilidade de ser. Cada escolha do ser posta em ação provoca mudanças no mundo que não podem ser desfeitas (STRATHERN, 1999)

A Terapia e a fala dos pacientes

A depressão e a ansiedade por tratar-se de quadro de sofrimento psíquico, são relatadas pelos clientes como “uma dor na alma, que toma todo o corpo, porém sem identificação física específica”, causando angústia, autodesvalorização, incapacidade, desmotivação, agressividade, isolamento, autopiedade e demais sentimentos de comiseração, aprisionando o pensamento em seus aspectos negativos.

Entre os fatores principais que dificultam a adesão ao tratamento do cliente com transtornos de ansiedade e depressão, bem como sua evolução, destacam-se a rigidez dos traços de personalidade, em razão da dificuldade de aderir a mudanças do modo do pensamento e comportamentos, e ainda a resistência em enxergar aspectos positivos, causados pela patologia.

Dentro desse contexto, é comum o cliente em crise, com quadro depressivo e ansiedade, apresentar comportamentos rígidos de aceitação negativa, apegando-se a dores e culpas do passado, sentindo-se vítimas da vida ou da ação de terceiros.

O terapeuta e o paciente

(...) o indivíduo traz dentro de si a capacidade e a tendência, latente se não evidente, para caminhar rumo à maturidade. Em um clima psicológico adequado, essa tendência é liberada, tornando-se real ao invés de potencial... Seja chamando a isto uma tendência ao crescimento, uma propensão rumo à autorrealização ou uma tendência direcionada para frente, esta constitui a mola principal da vida, e é, em última análise, a tendência de que toda a psicoterapia depende (ROGERS, 1961/2009 *Apud* SOUZA; CALLOU; MOREIRA, 2013).

A abordagem do terapeuta existencial consiste em ajudar o cliente a encontrar sua verdadeira essência como ser, descobrindo seus potenciais, seus valores, autonomia sobre a própria vida através de suas escolhas, desejos e projetos, permitindo uma autoanálise de seu projeto existencial, incentivando-o a assumir as rédeas de seu destino de forma livre, através do exercício do livre arbítrio.

Considerando que durante a vida, muitos eventos podem trazer sofrimento, através da interpretação inadequada individual no enfrentamento desses eventos, tais como a morte, solidão, desilusão amorosa, perdas materiais, frustrações etc. Levando a pessoa a nutrir pensamentos e emoções que necessitam ser questionados, buscando a consciência de sua existência como ponto principal, detentores da capacidade de se refazer e reinventar, respeitando suas necessidades básicas, para o desfrute da saúde mental, condição *sine qua non*, para o desfrute de uma vida salutar.

O papel do terapeuta humanista é oferecer um ambiente de empatia, acolhimento e confiança ao cliente, compartilhando seus sentimentos sem críticas ou julgamentos, propiciando uma relação de igualdade, onde o terapeuta não figura como o dono do saber e da cura.

Por fim, o terapeuta humanista exercita a experiência em aplicar a Psicologia orientada para o positivo, revelando a consciência das potencialidades e reconhecimento como tal, mesmo diante das dificuldades, comprometimentos e impedimentos da patologia.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Foram utilizados questionários com perguntas abertas e fechadas, para coleta de dados. Levando em consideração que a investigação através da pesquisa em questão tem o cunho não experimental, dessa forma, o trabalho que é teórico, teve como base da construção de conhecimento, os pacientes que sofrem com os transtornos de ansiedade e depressão na abordagem da psicologia clínica.

O processamento dos dados foi efetuado por meio de ferramentas após vasta pesquisa de confiabilidade de resultados vinculados aos instrumentos de coleta de dados, de validade lógica e bibliográfica, para investigar os tipos de técnicas e de interpretação conhecidos sobre o tratamento do estresse e ansiedade através da terapia existencial humanista, no processo Psicoterapêutico, na busca da homeostase e saúde mental.

Além dos dados de pesquisas de campo, colhidos com vistas à observação de pacientes da terapia existencial humanista, em pacientes com transtornos psicológicos de ansiedade e depressão no processo psicoterapêutico, na busca da homeostase e saúde mental, utilizou-se questionários para o desenvolvimento da pesquisa. Os dados de pesquisa coletados foram transcritos e estão apresentados em gráficos. Todas as informações receberam o tratamento de análise de conteúdo. Foram observadas as categorias para análise qualitativa da variável em destaque.

INVESTIGAÇÃO QUALI-QUANTI

QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Questionário para o desenvolvimento da pesquisa: **“Os Transtornos Psicológicos de Ansiedade e Depressão na Abordagem da Psicologia Clínica”**, uma pesquisa de investigação Quali-Quanti de pesquisa exploratória, correlacional, descritiva, não experimental e hipotético-dedutiva na pesquisa de Campo. A investigação ocorre pela Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN, para desenvolver o desenho de pesquisa do curso de Bacharel em Psicologia.

1 – Você considera as técnicas do Autoconceito, Autoimagem e o Eu

ideal primordial para perceber características, valores e comportamentos do paciente?

- Sim
- Não
- Às vezes

Justifique sua resposta:

PSICOLOGOS	RESPOSTAS
PSI 1	Sim
PSI 2	Sim

Fonte: professores do curso de psicologia da FACETEN

Segundo o quadro acima os PROFESSORES DO CURSO DE PSICOLOGIA DA FACETEN responderam: sim.

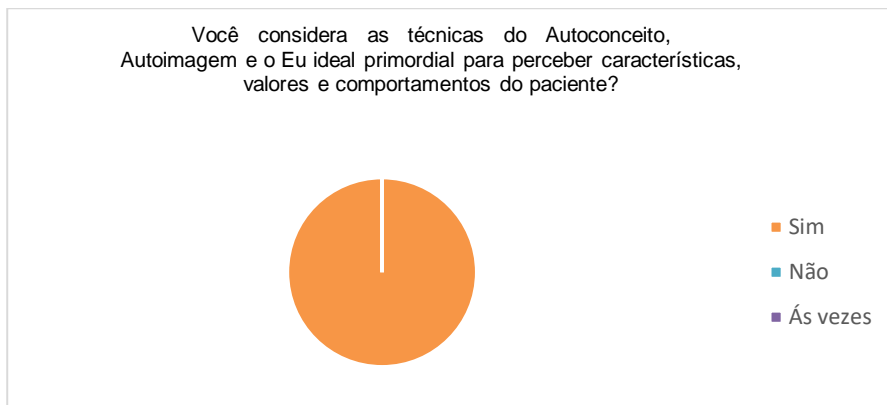
PSI 1: “Sim, possibilita a melhor compreensão do paciente, tanto em relação a si mesmo, como na sociedade e meio em que está inserido. Não sendo uma construção interna somente, mas social, cognitiva, física e emocional.”

PSI 2: “Sim, essas técnicas são relevantes para a compreensão dos pacientes em uma abordagem terapêutica. No entanto, é importante ressaltar que a aplicação desses conceitos requer sensibilidade e habilidade clínicas por parte do terapeuta para explorar esses aspectos de forma ética e eficaz. Além disso, outros fatores e técnicas podem ser usadas em conjunto para uma avaliação completa e um tratamento bem-sucedido.”

Enfatizando mais sobre o autoconceito ou self considera-se a citação de (ALVAROTAMAYO 1981):

O autoconceito pode ser delineado como uma organização hierárquica e multidimensional de um conjunto de percepções de si mesmo. O conteúdo destas percepções é tudo aquilo que o indivíduo reconhece como fazendo parte de si mesmo: sentimentos, traços, imagens etc. O autoconceito é composto por várias dimensões tais como o self social, o self pessoal, o self somático, o self ético-moral. Convém salientar, porém, que estas dimensões são organizadas e hierarquizadas, existindo coerência e integração entre os diferentes componentes. Por outra parte, o self é adaptável, o que significa que ele não é perfeitamente estável e estático, mas regulado pelo dinamismo individual, pelas características da interação social e pelo contexto situacional.

Assim sendo, segue o gráfico 01 (Questão 1):



Fonte: professores do curso de psicologia da FACETEN

2 – Você concorda que, o bem-estar, a autonomia e a autor realização do paciente são indicadores do tempo do processo terapêutico?

- Sim
- Não
- Às vezes

Justifique sua resposta:

PROFESSORES	RESPOSTAS
P 1	Sim
P 2	Sim

Fonte: professores do curso de psicologia da FACETEN

Segundo o quadro acima os PROFESSORES DO CURSO DE PSICOLOGIA DA FACETEN responderam: sim.

P 1: “Sim. A medida que o paciente evolui, desenvolve seu autoconhecimento, o processo terapêutico também evolui.”

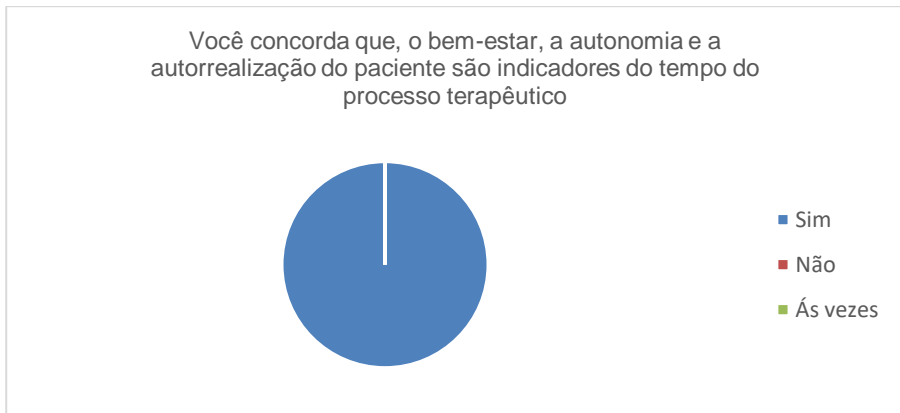
P 2: “Sim. O bem-estar, a autonomia e a autorrealização do paciente são indicadores importante do sucesso do processo terapêutico. Eles são considerados resultados desejáveis da terapia e podem servir como medidas de progresso e eficácia do tratamento.”

Para exemplificar isso se observa o que diz (PESSOA, 2012) na seguinte citação:

Cada abordagem é capaz de oferecer uma ajuda efetiva, conseguindo minimizar sofrimentos e estimular o desenvolvimento de potencialidades. O que contribui é o terapeuta ter a sua visão alargada para adequar sua abordagem às condições e características do paciente ou até mesmo encaminhá-lo a outro, quando necessário. De

alguma forma isto é o que se buscou ao engajar nesta especialização, a ampliação do conhecimento sobre as fronteiras e oportunidades das abordagens cognitivas. Valorizar este ou aquele elemento característico de 16 uma abordagem terapêutica é tão somente mais um desafio para se aprofundar na busca do conhecimento.

Todos os professores consideram que à medida que avança a terapia o paciente também evolui e amadurece em autoconhecimento e emoção. Assim sendo, segue o gráfico 02 (Questão 2):



Fonte: professores do curso de psicologia da FACETEN

3 – Você acredita que a relação entre Terapeuta e Paciente também se diferencia? “Uma vez que o psicólogo não é a pessoa que detém o poder do saber”. Ele não é o especialista da história do paciente, mas, sim, o Especialista da conversa.

- Sim
- Não
- Às vezes

Justifique sua resposta:

PROFESSORES	RESPOSTAS
P 1	Sim.
P 2	Sim

Fonte: professores do curso de psicologia da FACETEN

Segundo o quadro acima os PROFESSORES DO CURSO DE PSICOLOGIA DA FACETEN responderam: sim.

P 1: “Sim. O terapeuta apesar de ter papel fundamental no processo terapêutico deve atuar como condutor de todos o processo, além de estimular o desenvolvimento do paciente, uma vez que, o paciente é parte central.”

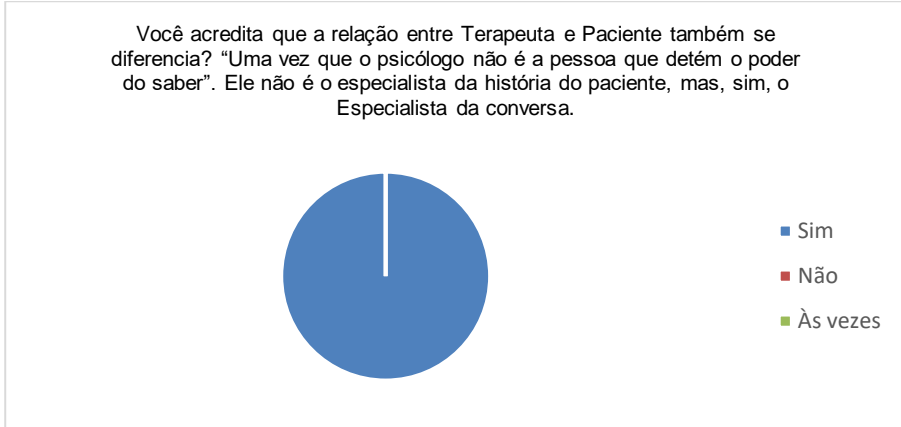
P 2: “Sim. A relação entre terapeuta e paciente é fundamental na terapia e, de fato, é diferente de muitos outros tipos de relacionamentos interpessoais. A terapia é baseada em uma relação colaborativa e centrada no paciente, na qual o terapeuta não detém o poder de saber absoluto, mas atua como facilitador, ouvinte empático e especialista na arte de comunicação terapêutica. A qualidade da relação terapeuta e paciente desempenha um papel significativo na eficácia da terapia. Um bom rapport e uma relação de confiança podem facilitar a abertura do paciente e a disposição para explorar questões pessoais difíceis. Portanto, a terapia é muito mais do que apenas uma interação entre um especialista e um paciente; é uma colaboração empática destinada a promover o crescimento e o bem-estar do paciente.”

Para Rogers (1978 a1939 p. 249):

A segurança do terapeuta repousa inteiramente na sua capacidade [e] no impulso do indivíduo em direção a uma adaptação social satisfatória. Toda criança ou adolescente quer realizar coisas, quer ser amado, deseja crescer. É tarefa da psicoterapia liberar esses desejos normais e permitir que funcionem. Uma parte de qualquer melhoria surge como resultado da liberação dessas necessidades elementares no sentido de crescimento e adaptação.

A finalidade está na habilidade de ser coerente e expressar suas percepções, de maneira tal que possibilite ao cliente as experiências de reflexão e conclusão sobre si próprio (ROGERS, 1997), “Se posso proporcionar um certo tipo de relação, o outro descobrirá dentro de si mesmo a capacidade de utilizar aquela relação para crescer, e mudança e desenvolvimento pessoal ocorrerão” (Rogers, 1997, p. X – introdução). O crescimento era visto por Rogers como um movimento na direção da flexibilidade, autoestima, respeito por si mesmo e pelos outros.

Assim sendo, segue o gráfico 03:



Fonte: professores do curso de psicologia da FACETEN

APÊNDICE II- QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Questionário para o desenvolvimento da pesquisa: “Os Transtornos Psicológicos de Ansiedade e Depressão na Abordagem da Psicologia Clínica”, uma pesquisa de investigação Quali-Quantidade pesquisa exploratória, correlacional, descritiva, não experimental e hipotético-dedutiva na pesquisa de Campo. A investigação ocorre pela Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN, para desenvolver o desenho de pesquisa do curso de Bacharel em Psicologia.

1 – Você considera as técnicas do Autoconceito, Autoimagem e o Eu ideal primordial para perceber características, valores e comportamentos do paciente?

- Sim
- Não
- Às vezes

Justifique sua resposta:

ENTREVISTADOS	RESPOSTAS
P 3	Às vezes
P 4	Sim

Fonte: professores e acadêmicos do curso de psicologia da FACETEN

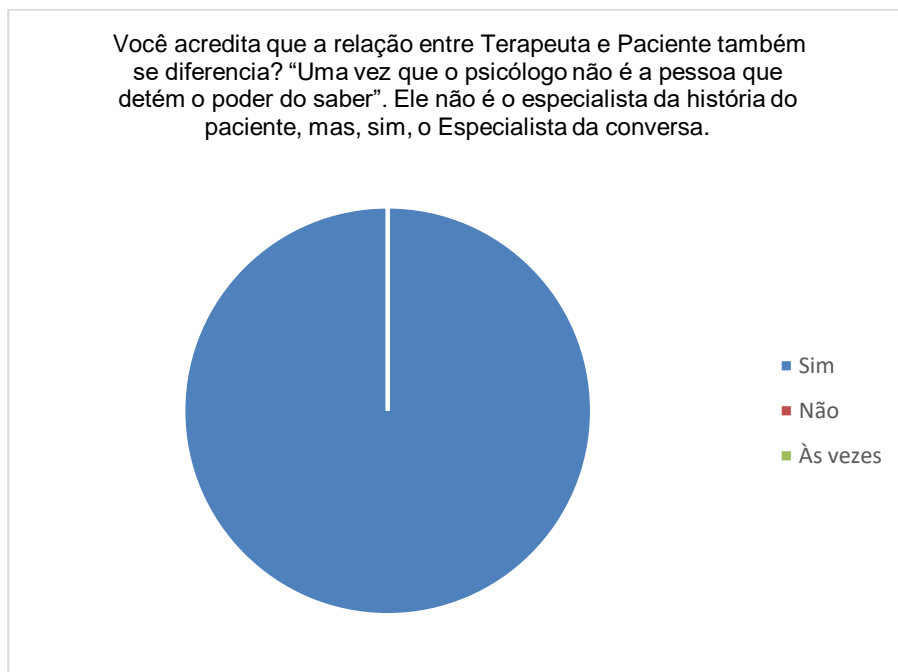
Segundo o quadro acima, PROFESSOR E ACADÊMICO DO CURSO DE PSICOLOGIA DA FACETEN responderam: às vezes e sim.

P 3: “Às vezes. Se não somos como pensamos ser, não somos o que pensamos que os outros pensam sobre nós, somos a soma de tudo que pensamos sobre nós mesmos.”

A 4: “Sim. Porque creio que essas técnicas ajudam o individuo sendo verdadeiro leva as emoções o paciente precisa ter esperança de mudança o paciente precisa ter esperança de mudança tu leva as emoções o paciente precisa ter esperança de mudança, melhor dizendo acreditar no que ele quer.”

Por reestruturação do self, podemos nos estribar no conceito de tendência atualizante de Rogers (1977, p. 159 apud Azevedo, 2006), a qual prega que existe uma tendência inerente a todo organismo, para desenvolver suas potencialidades, e de desenvolver formas de conservação e enriquecimento próprio, sendo o atendimento psicológico na ACP, frutífero por criar toda atmosfera favorável para que haja tal desenvolvimento. (SANTOS 2017, p.09)

Assim sendo, segue o gráfico 01 (Questão 1):



Fonte: professores e acadêmicos do curso de psicologia da FACETEN

2 – Você concorda que, o bem-estar, a autonomia e a autor realização do paciente são indicadores do tempo do processo terapêutico?

- Sim
- Não
- Talvez

Justifique sua resposta:

ENTREVISTADOS	RESPOSTAS
P 3	Sim
A 4	Sim

Fonte: professores e acadêmicos do curso de psicologia da FACETEN

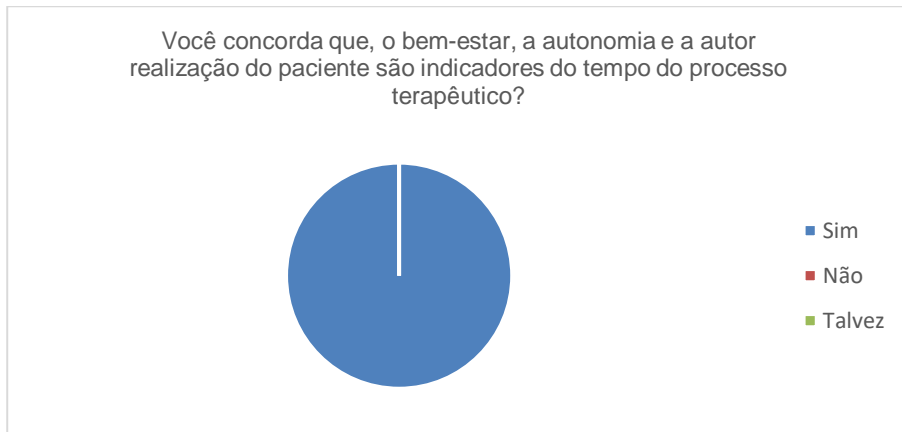
Segundo o quadro acima, PROFESSOR E ACADÊMICO DO CURSO DE PSICOLOGIA DA FACETEN responderam: sim.

P 3: “Sim. O processo terapeutico considera as capacidades e os potenciais da pessoa, cada individuo é agente de transformação de sua própria vida.”

A 4: “Sim, Porque ajuda no tratamento pois o tempo a dedicação do paciente dara dara sentido ao tratamento o paciente se sentira mais seguro e livre de parar quando quiser com esses benefícios.”

A corrente existencialista concebe o ser humano comprometido com o mundo, cuja existência é instável e contraditória. E um conjunto de possibilidades em constante atualização. E capaz de criar condições para adquirir a sua liberdade, o que não lhe garante tranquilidade e bem estar, ao contrário, obriga-lhe a ser mais cuidadoso consigo, já que passa a ter diversas opções existenciais. Esta filosofia convoca-nos a atuarmos como protagonistas de nossa própria vida, assumindo nossas escolhas no mundo e, por conseguinte, sendo responsáveis por suas consequências (Bezerra, Bezerra, 2012).

Assim sendo, segue o gráfico 02:



Fonte: professores e acadêmicos do curso de psicologia da FACETEN

3 – Você acredita que a relação entre Terapeuta e Paciente também se diferencia? “Uma vez que o psicólogo não é a pessoa que detém o poder do saber”. Ele não é o especialista da história do paciente, mas, sim, o Especialista da conversa.

- () Sim
- () Não
- () Às vezes

Justifique sua resposta:

ENTREVISTADOS	RESPOSTAS
PSI 3	Sim
A 4	Sim

Fonte: professores e acadêmicos do curso de psicologia da Faculdades FACETEN

Segundo o quadro acima, PROFESSOR E ACADÊMICO DO CURSO DE PSICOLOGIA DA FACETEN responderam: sim.

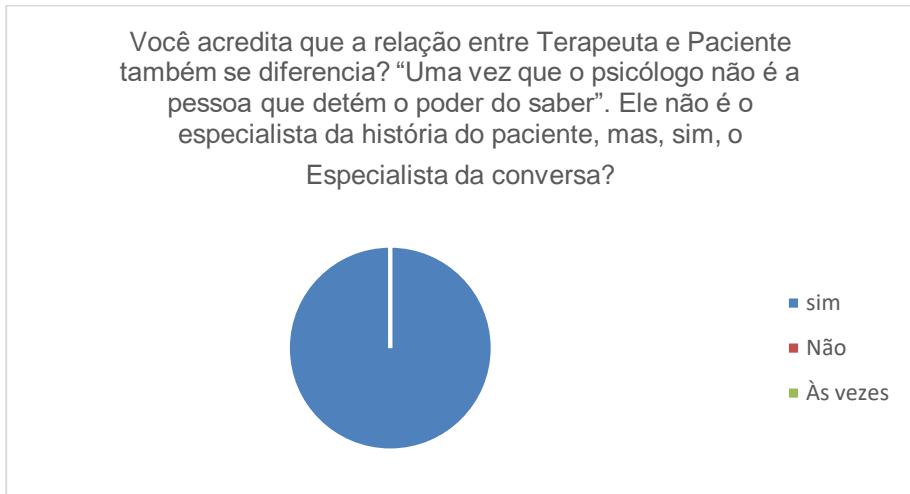
PSI 3: “Sim. O vínculo formado entre o psicólogo e o paciente é o ponto central no processo terapêutico, ter empatia se exengar com os proprios olhos é o papel do terapeuta.”

A 4: “Sim. Acredito que a atenção vale muito extrair a conversa o problema principal ser observado neste ponto ele se torna especialista da conversa, prestando atenção e aponta os objetivos propostos”

A sessão de psicoterapia é um encontro estruturado, com objetivos específicos e papéis distintos e definidos. Cabe

ao terapeuta aplicar determinadas técnicas e oferecer-se como objeto para que o paciente possa projetar seus conflitos e experimentar uma vivência distinta da que habitualmente encontra em seus relacionamentos. Terapeuta e paciente trabalham em colaboração com vistas a atingir os objetivos do paciente, desde aqueles conscientes e bem definidos até os que possam emergir ao longo do processo terapêutico. No entanto, não podemos ignorar que se trata de uma relação humana, em que ambas as partes são, felizmente, passíveis de emoções e limitações. (Alcantara, Silva, Pizutti, p.166, 2019)

Segue o gráfico 03 sobre a questão 03:



Fonte: professores e acadêmicos do curso de psicologia da FACETEN

APÊNDICE III - QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Questionário para o desenvolvimento da pesquisa: “**Os Transtornos Psicológicos de Ansiedade e Depressão na Abordagem da Psicologia Clínica**”, uma pesquisa de investigação Quali-Quantitativa de pesquisa exploratória, correlacional, descritiva, não experimental e hipotético-dedutiva na pesquisa de Campo. A investigação ocorre pela Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN, para desenvolver o desenho de pesquisa do curso de Bacharel em Psicologia.

1 – Você considera as técnicas do Autoconceito, Autoimagem e o Eu ideal primordial para perceber características, valores e

comportamentos do paciente?

- Sim
- Não
- Às vezes

Justifique sua resposta:

PSICÓLOGO	RESPOSTA

Fonte: professores do curso de psicólogos da FACETEN

Segundo o quadro acima o(a) PROFESSO(A) DO CURSO DE PSICOLOGIA DA FACETEN respondeu: sim.

PSI: “Sim. As de autoimagem, autoconceito e eu ideal são essenciais para entender o paciente, revelando sua visão de si mesmo, como quer ser e seus valores”.

2 – Você concorda que, o bem-estar, a autonomia e a autorealização do paciente são indicadores do tempo do processo terapêutico?

- Sim
- Não
- Talvez

Justifique sua resposta:

PSICÓLOGO	RESPOSTA
PSI 5	Talvez

Fonte: professores do curso de psicólogos da FACETEN

Segundo o quadro acima o(a) PROFESSO(A) DO CURSO DE PSICOLOGIA DA FACETEN respondeu: talvez.

PSI 5: “Talvez. As características comportamentais positivas se relacionam com o tempo do projeto terapêutico, mas o tempo não determina a evolução do mesmo.”

3 – Você acredita que a relação entre Terapeuta e Paciente também se diferencia? “Uma vez que o psicólogo não é a pessoa que detém o poder do saber”. Ele não é o especialista da história do paciente, mas, sim, o Especialista da conversa.

- Sim
- Não
- Às vezes

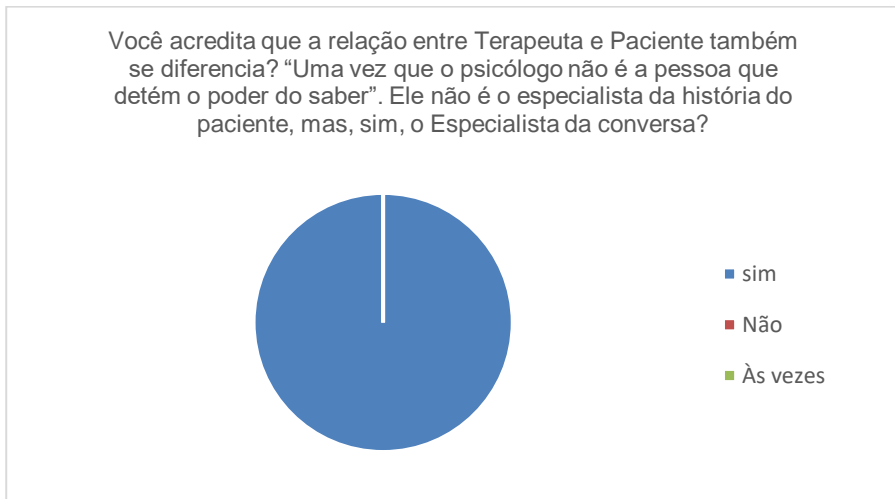
Justifique sua resposta:

PROFESSOR	RESPOSTA
P 5	Sim

Fonte: professores do curso de psicólogos da FACETEN

Segundo o quadro acima o(a) PROFESSOR(A) DO CURSO DE PSICOLOGIA DA FACETEN respondeu: sim.

P 5: “Sim. A diferenciação na relação terapêutica é essencial pq cada indivíduo é único, e a terapia deve se adaptar às necessidades individuais, respeitando a autonomia e construindo uma base de confiança para a cura. Isso reflete a diversidade da experiência humana e a busca pelo entendimento e crescimento pessoal.”



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho de pesquisa apresentado, visa demonstrar as técnicas utilizadas pela Terapia Existencial Humanista e sua eficácia na redução de sintomas e na busca pelo equilíbrio com objetivo de qualidade de vida do cliente no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão. O estudo da abordagem da Terapia Existencial Humanista no contexto proposto vem ratificar sua importância no tratamento dos transtornos, uma vez que a técnica possibilita o autoconhecimento, incentivando a conscientização de qualidades e dificuldades, para o desenvolvimento de soluções adequadas ao cliente.

Considerando algumas das ferramentas utilizadas pela terapia em foco, tais como o autoconceito, autoimagem e self, pode-se destacar o tratamento personalizado do cliente, em razão da individualização e

individualização do ser. No entanto, no decorrer da pesquisa, observamos quanto a personalização no tratamento conduzido pelo profissional Psicólogo, a necessidade de conhecimentos além da Terapia Existencial Humanista, uma vez que o mergulho interior pode acessar memórias inconscientes, trazendo a baila, as raízes dos transtornos em tratamento.

A pesquisa vem demonstrar ainda, o desenvolvimento pessoal do cliente, com o tratamento pela abordagem da Terapia Existencial Humanista, haja vista, o foco centrado na pessoa, que permite um amplo conhecimento de suas habilidades no enfrentamento dos transtornos, valorizando a mudança de ações por consciência, através do conhecimento que busca o domínio de suas emoções, e não por indução repetitiva de comportamento. Vale destacar que o estudo e pesquisas levantados, trazem a importância do papel do profissional, através do constante estudo da técnica abordada, para sua aplicação com segurança, dentro do contexto atual e suas peculiaridades do mundo globalizado e fugaz, visando resultados consistentes, no intuito de fortalecer a confiança na terapia e no trabalho do profissional.

Diante dos fatos elencados, também observamos no estudo e pesquisa que a busca pelos resultados do cliente, relacionados ao bem-estar, autonomia e autorrealização, estão ligados intrinsecamente ao autoconhecimento, provando que a terapia Existencial Humanista é ferramenta fundamental e eficaz no tratamento dos transtornos da ansiedade e depressão. Ante o exposto, evidenciamos o desenvolvimento dos acadêmicos no decorrer do estudo, trazendo a importância da pesquisa em Psicologia para o fortalecimento da graduação e desprendimento na busca pelo conhecimento teórico e aplicado.

REFERÊNCIAS

ALVARO TAMAYO EFA: **Escala Fatorial de Autoconceito**. Da Universidade de Brasília, Departamento de Psicologia. Arq. bras. Psic., Rio de Janeiro, 33 (4):87-102, Olt./dez. 1981.

Lemos Mendes, Patrícia; Silva Cavalcante Júnior, Francisco. **Psicologia de orientação positiva: uma proposta de intervenção no trabalho com grupos em saúde mental**. Setor de Psicologia. Centro de Atenção Psicossocial. Av. José Figueira s/n, Centro. 62300-000 Viçosa do Ceará CE. 2 Departamento de Psicologia, Universidade de Fortaleza

Teles Martins, Maria das Graças. **A ansiedade do ser no mundo: um olhar existencial-humanista**. Campos de Oliveira, Elbes. Faculdade Estácio de Macapá. Faculdade Estácio de Macapá - AP/UNIFESP; Me. ULHT – Portugal

Moraes Guth, Clarissa. **Ansiiedade no mundo contemporâneo e sua influência na educação.** Centro Universitário Ritter dos Reis/Brasil Carlos Alberto Veit - Centro Universitário Ritter dos Reis/Brasil

Bezerra Márcia Elena Soares, Bezerra Edson do nascimento ARTIGO: **Aspectos humanistas, existenciais e fenomenológicos presentes na abordagem centrada na pessoa.** Revista do NUFEN. Versão On-line ISSN 2175-2591. Ver. NUFEN vol.4 no.2 São Paulo. dez. 2012.

CODIOLI Aristotides Volpato; GREVET Eugenio Horacio: **Psicoterapias Abordagens** atuais 4ª Edição: 2019. Editora Artmed.

Carnier, Alex. Artigo **Psicologia Humanista**, site Google acadêmico.

Dr. Rômulo Terminelis da silva, Ph. D. (2023, p.4). **Jornada Científica de Pesquisa em Psicologia sobre os Processos Psicoterapêuticos:** Tipos de Terapia - Desenvolvimento das linhas de pesquisas, grupos de estudo e projetos relacionados as pesquisas para a construção dos projetos científicos, artigos TCC PAPER científicos do curso Bacharel em Psicologia da FACETEN.2023

FINK, Bruce. **Introdução clínica à psicanálise lacaniana.** Tradução Vera Ribeiro. –1.ed. – Rio de Janeiro: Zahar, 2018

Gil, Antônio Carlos, 1946. **Como elaborar projetos de pesquisa.** - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002

Koyré A 1991. **Estudos de história do pensamento científico** Editora Forense Universitária, Rio de Janeiro.

Maslow, A. (1968). **Introdução à Psicologia do Ser** (Á. Cabral, Trad.). Rio de Janeiro: Eldorado. (Original publicado em 1962).

Braz Sabino, Ana Luiza; De Aguiar Mesquita, Eliemary; Leite Taboza, Samille. **O Fenômeno Depressivo na Perspectiva Humanista – Fenomelógica:**

OLIVEIRA, Beatriz Acampora e Silva de Mestre em Cognição e Linguagem (UENF) / ISEC – Instituto de Psicologia Ser e Crescer.

OLIVEIRA FILHO, João Batista de Mestre em Cognição e Linguagem (UENF) / ISEC – Instituto de Psicologia Ser e Crescer.

PESSOA TEREZINHA ELIZABETH CASTILHO - **O Papel das Emoções nas Psicoterapias Cognitivas** - uma pequena introdução. Belo Horizonte 2012.

Psicoterapia existencial humanista: A DESCOBERTA DE SI MESMO

ROGERS, C.R. **O tratamento clínico da criança problema**. São Paulo: Martins Fontes, 1978 a (Ed.or.1939).

ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

SANTOS Macson Silva dos. **Angústia, Adolescência e reestruturação do self na ótica humanista** - Existencial. Artigo da Psicologia PT- O Portal dos Psicólogos – ISSN1646-6977. 2506. Edição 2 Ano, 2017

Silva, R. T. da. (2023). **Psicologia e Genética Humana: Os Desafios Para o Psicólogo**. *Epitaya E- Books*, 1(29), 1-146. <https://doi.org/10.47879/ed.ep.2023694>, 2023. ISBN: 978-65-87809-69-4, Rio de Janeiro | 2023 | p.49

TADA, I. N. C; KOVACS, M. J. **Conversando sobre a morte e o morrer na área da deficiência**. *Psicol. Cienc. Prof.*, Brasília. 27, n. 1, p. 120-131, mar. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php>>. Acesso em: 07 mar. 2017.

Yates FA 1964. **Giordano Bruno e a tradição hermética** Editora Cultrix, São Paulo.

OLIVEIRA, B. A. e S. de, & OLIVEIRA FILHO, J. B. de. (2018). **PSICOTERAPIA EXISTENCIAL HUMANISTA: A DESCOBERTA DE SI MESMO**. *Conhecendo Online*, 3(1). Recuperado de <https://conhecendoonline.emnuvens.com.br/revista/article/view/44>