

CAPÍTULO 9

PROCESSO PSICOTERAPÊUTICO NA CLÍNICA HUMANISTA NO TRATAMENTO DA PESSOA COM ANSIEDADE NA BUSCA DA ALOSTASE: UMA INVESTIGAÇÃO DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE PSICOLOGIA

Adriana Silva Mourão Simão

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

Léia Alves Da Silva Fontoura

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

Rosiane Ferreira Da Costa

Licenciando em Bacharel em Psicologia pelas Faculdade de Ciências, Educação e Tecnologia do Norte do Brasil – FACETEN. E-mail: zanaferreira3@gmail.com

Rômulo Terminelis da Silva

Doutor em Psicologia Clínica-FACISA/UPE; PhD em Psicologia da Saúde – UNIVERSITÉ 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

Este estudo visa elucidar e coletar dados sobre “Processo Psicoterapêutico na clínica Humanista no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da Alostase”, pretendendo fazer uma abordagem sobre a terapia clínica humanista no processo da alostase, onde o indivíduo a praticar o autoconhecimento, bem como entrar contado direto com suas emoções, limitações, preconceitos, potencialidades e habilidades, tenha o terapeuta como orientador e mediador neste processo. O problema pesquisado pautou-se em: Como o Processo Psicoterapêutico na clínica Humanista pode contribuir no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da alostase? Os

objetivos específicos propostos, foram: Investigar processo Psicoterapêutico e as ferramentas utilizadas na clínica de abordagem Humanista com o paciente; entender a relação entre o inconsciente e ansiedade diante das emoções e sentimentos e a busca da alostase; compreender a relação do psicoterapeuta humanista e o paciente no processo clínico comportamental nas sessões de terapia. 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: Humanista, Alostase, Ansiedade, Processo Psicoterapêutico.

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa versa sobre a “Processo Psicoterapêutico na clínica Humanista no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da Alostase.” Nesta atividade verificaram-se os resultados dos trabalhos realizados durante o curso na jornada científica de pesquisa em psicologia sobre os processos psicoterapêuticos e os tipos de terapia – No Desenvolvimento da linha de pesquisa Terapia Humanista, através de grupos de estudo e projetos de pesquisa desenvolvido para a construção artigos TCC PAPER científicos do curso Bacharel em Psicologia da FACETEN.

O objeto de estudo está pautado em: Como Processo Psicoterapêutico na clínica Humanista pode contribuir no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da alostase?, com base nas orientações e exigências metodológicas adotadas como modelo de redação pela a leitura pontual da construção do texto final com base nas orientações da ABNT conforme guia da FACETEN sobre a Jornada científica de pesquisa multi e interdisciplinar em disciplinas do curso Bacharel em Psicologia, visa desenvolver no acadêmico o espírito da investigação para a realizar as etapas de pesquisa curso de Curso, com base nas orientações e exigências metodológicas adotadas como modelo de redação pela ABNT - NBR-15287-2011. O objetivo geral deste estudo é analisar o processo Psicoterapêutico na clínica Humanista e sua contribuição no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da alostase.

O projeto de pesquisa é fundamental no processo de avaliação, organização e construção do conhecimento científico. A linha de pesquisa e objetos de estudo do projeto é a correta elaboração das Abordagens terapêuticas está direcionada para abordagem da Terapia Humanista tendo

como propósito responder ao problema de pesquisa: Como Processo Psicoterapêutico na clínica Humanista pode contribuir no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da alostase?

O tipo de pesquisa sob a linha bibliográfica será exploratório, 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, foram utilizados questionários com perguntas abertas e fechadas, entrevistas, observações, análise de material bibliográfico e documental nas pesquisas de campo.

Entendo que esta linha de pesquisa e abordagem seja a mais viável ao estudo por ora. A coleta de dados será através de dados coletados mediante as vivências em sala, na pesquisa de campo, através de questionários, relatórios, pesquisa observacional e outros.

Para melhor aproveitamento da discussão sobre o tema distribuiu-se a investigação em quatro capítulos assim estruturados: I-Marco Introdutório tratou-se do planejamento do problema à justificativa e relevância; II-Marco Teórico fez-se uma releitura das ideias e propostas de base interacionista, a definição de termos, a construção de hipóteses, variáveis e a leitura pontual da construção do texto final com base nas orientações da ABNT conforme guia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil - *FACETEN*; III- Marco Metodológico especificou-se o nível de conhecimento a ser obtido e o processamento da análise dos dados obtidos. Por último, será o IV- Marco Analítico com a interpretação e discussão dos resultados da investigação.

MARCO METODOLÓGICO

Essa investigação tem como foco de estudo: “Processo Psicoterapêutico na clínica Humanista no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da Alostase”. Que busca através da investigação aprofundar-se neste tema por meio de uma releitura e pesquisa científica, com objetivo de visualizar a importância e a relevância do conhecimento como benefício tanto para os investigadores como para toda a comunidade científica da Psicologia, que possa ser afetada com os resultados da presente investigação.

Segundo Gil na pesquisa existem razões que podem ser classificadas Gil (2002.p.17)

Há muitas razões que determinam a realização de uma pesquisa. Podem, no entanto, ser classificadas em dois grandes grupos: razões de ordem intelectual e razões de ordem prática. As primeiras decorrem do desejo de conhecer pela própria satisfação de conhecer. As últimas decorrem do desejo de conhecer com vistas a fazer algo de maneira mais eficiente ou eficaz.

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 de material bibliográfico e documental nas pesquisas de campo. Essa escolha ocorre pelo fato de a preocupação do investigador não ser apenas com a tradução em números e quantificação de dados, mas, com a interpretação e atribuição dos significados, fundamentais para construção do objeto estudado, pois, envolve sentimento e criatividade na escola campo citada.

De acordo com Gil (2002):

A pesquisa é desenvolvida mediante o concurso dos conhecimentos disponíveis e a utilização cuidadosa de métodos, técnicas e outros procedimentos científicos. Na realidade, a pesquisa desenvolve-se ao longo de um processo que envolve inúmeras fases, desde a adequada formulação do problema até a satisfatória apresentação dos resultados.

Sendo assim a pesquisa é planejada e realizada através da execução de um projeto proposto, que é um documento explícito das ações que foram desenvolvidas durante o processo de pesquisa. Dessa forma o projeto especifica os objetivos da pesquisa, justifica sua implementação, defini a modalidade da pesquisa e estabelece procedimentos para coleta e análise de dados. O cronograma seguido para o desenvolvimento da pesquisa foi claro, específico e constando detalhes referente aos recursos humanos, financeiros e materiais necessários para garantir o sucesso da pesquisa. (GIL, 2002).

Através a pesquisa exploratória é realizada 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).

As ferramentas citadas acima quando utilizadas na pesquisa científica, possibilita que ela fique “completa” no que se refere ao ganho científico, analisando e interpretando o fenômeno estudado sobre a Processo Psicoterapêutico na clínica Humanista no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da Alostase. Conforme SILVA (2013, p.13) “Espera-se

que o grau de conhecimento sobre o assunto possa ser aumentado em função da pesquisa”.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

PROCESSO PSICOTERAPÊUTICO NA CLÍNICA HUMANISTA PODE CONTRIBUIR NO TRATAMENTO DA PESSOA COM ANSIEDADE NA BUSCA DA ALOSTASE.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no ano de 2019, quase um bilhão de indivíduos no mundo, possuíam algum transtorno mental, sendo 14% adolescentes. Algo preocupante, tendo em vista que o suicídio foi a causa responsável por 1 a cada 100 mortes nesse mesmo período, no qual 58% dos suicídios aconteceram com indivíduos com menos de 50 anos de idade (OMS, 2022).

Os transtornos mentais são os principais agentes de inaptidão do indivíduo, resultando que dentre seis anos vividos pelo indivíduo, pelo menos um seja com incapacidade. “Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas evitáveis” (OMS, 2022).

Conforme Oliveira e Martins ([s.d.], p.85), a ansiedade caracteriza-se por um conjunto de sinais e sintomas mentais e fisiológicos que surgem pela precocidade de um risco futuro, no qual o indivíduo começa a viver em prol de sucessiva espera, abandonando a fluidez para o desenvolvimento pessoal no presente.

O indivíduo possuir sintomas de ansiedade é normal, visto que ela faz parte do desenvolvimento humano e é vivenciada durante toda a vida. Porém, nos casos de grandes agitações entre o sentimento e acuidade do indivíduo, o corpo perde a habilidade de autorregulação. Assim, os sinais e sintomas que caracterizam a um conjunto de modificações fisiológicas e atitudinais passa a impactar a qualidade de vida do indivíduo (OLIVEIRA e MARTINS, [s.d.], p.86).

Assim, a visão humanista no campo da Psicologia baseia-se em uma hipótese otimista sobre a raça humana, sublima às condições relativas, focalizando nas potencialidades de autorrealização do sujeito, saudável ou não, sem embargo do âmbito ambiental, dado que confiam na conduta motivada a consentir as necessidades fundamentais e de autoatualização (MESQUITA, 2020, p.8).

Visto que o intuito da atuação em Psicologia Humanista é de assegurar as condições para que o sujeito seja ele mesmo na forma mais íntima, andar junto com ele até que o mesmo recupere sua essência fidedigna, autoconsciente, instintiva, equivalente com suas intenções (MESQUITA, 2020, p.8).

Nesse contexto, acredita-se que o sujeito em suas plenas capacidades funcionais é independente, dirigido e adaptável, é um ser único

em um ininterrupto processo de mudança, com capacidades para orientar-se segundo seus desígnios, e nesse trajeto, modificar suas aspirações de acordo com seu plano de vida (MESQUITA, 2020, p.6).

Portanto, o objetivo dessa pesquisa está em compreender o processo psicoterapêutico na clínica Humanista no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da alostase. Para isso será feita uma pesquisa de revisão bibliográfica em artigos e livros que discutam a temática, sendo utilizados de autores que contribuem com a Psicologia Humanista, como Carl Rogers.

ABORDAGEN PSICOLÓGICA HUMANISTA E ALOSTASE

É perceptível que durante a vida algumas circunstâncias vividas podem acarretar sofrimento ao indivíduo, como, o luto, frustrações, perdas, solidão etc. Percebe-se que o indivíduo é feito de pensamentos, comportamentos e emoções, que as vezes são colocados em questionamentos, influenciado pelo aumento de consciência em relação à própria existência humana, logo o foco é centrado à atenção de quem avalia, nesse caso o próprio indivíduo se autoavalia, diante de suas vivências, desejos, escolhas e autorrealização (ROGERS, 2001).

Nesse aspecto de busca por respostas muitas das vezes surgem a ansiedade, que de acordo com Oliveira e Martins([s.d.], p.91):

Os estados de ansiedade vividos pela sociedade atual também são gerados pela perda de sentido da vida, representado pelo vazio existencial no qual o indivíduo se percebe sem direção e expectativa. Esse distanciamento da realidade pode estar relacionado à busca de prazer em relações afetivas superficiais, ao ritmo de vida acelerado, à solidão e à ideia de finitude da vida. Com isso, o sujeito diminui suas reflexões sobre a existência, deixa de viver de forma autêntica em relação a si próprio e suas possibilidades de existir perdem o sentido.

Hawton *et al* (1997), compreende que a pessoa com ansiedade gera imagens que influenciam no surgimento de sintomas fisiológicos para nutrir o sistema ansioso desencadeado pelo organismo da mesma, e esses sintomas intervêm nas críveis táticas que ela naturalmente apresentaria para encarar a ocorrência, porém como isso não acontece acaba acarretando uma distorção dos acontecimentos que são considerados inofensivos ou pouco ameaçadores.

Dessa maneira, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) aderida ao tratamento da ansiedade objetiva-se em diminuir esta ansiedade, despontando ao paciente como entender, aferir, modificar e controlar os pensamentos desorganizados que influenciam e avigoram a condição ansiosa (HAWTON *et al*, 1997).

Logo, esses indivíduos se encaminham até um psicólogo em busca de um tratamento da ansiedade, buscando pela alostase que segundo Boff e Oliveira (2021, p.5), a definição e alostase está no processo de alcançar equilíbrio através da mudança. É o processo que encaminha o indivíduo para à adequação ou ajustamento do corpo em um curto período, e os intercessores da alostase abrangem os hormônios do stress, tal como “o sistema nervoso autônomo (SNA), as citocinas pró-inflamatórias, e os hormônios metabólicos”.

De acordo com McEwen (2016), o conceito da alostase ajuda na compreensão do termo homeostase, visto que sempre ocorre um equívoco em os indivíduos acharem que ambos os termos são iguais, porém não são, pois, a homeostase abrange os sistemas que são vitais para a existência humana, enquanto a alostase abrange aqueles que conservam esses sistemas em equilíbrio.

Os sistemas alostáticos consentem que o corpo responda a sua condição motora, como: em pé, sentado, deitado, adormecido, acordado, fome, perigo, estresse, altas temperaturas, ruídos, aglomeração etc. Propiciando assim adequação de fatores fisiológicos a alterações que decompõem o conceito de equilíbrio. Essas variações tornam crível para o sujeito funcionar em resposta a um âmbito social e físico em transformação (MCEWEN, 2016).

Para Rogers (1978, p.17), em todo organismo humano existe aspectos que permitem que o indivíduo consiga desenvolver suas habilidades inerentes, estando em qualquer nível de crescimento. Existe no homem uma disposição natural para o desenvolvimento integral. A terminologia mais repetidamente utilizada para essa explicação é da tendência de realização, algo inerente em todo o ser humano.

Segundo Beck (2013, p. 22), o tratamento da ansiedade:

também está baseado em uma conceituação, ou compreensão, de cada paciente (suas crenças específicas e padrões de comportamento). O terapeuta procura produzir de várias formas uma mudança cognitiva - modificação no pensamento e no sistema de crenças do paciente - para produzir uma mudança emocional e comportamental duradoura.

Conforme Rogers & Kinget (1977, p.182), as condições precisas para que o paciente possa aderir o tratamento psicoterapêutico, bem com a construção da relação terapeuta-paciente, essas condições são:

- Que duas pessoas estejam em contato;
- Que a primeira pessoa, que designaremos cliente, se encontre num estado de desacordo interno, de vulnerabilidade ou de angústia;

- Que a segunda pessoa, que designaremos como terapeuta, se encontre num estado de acordo interno – pelo menos durante o decorrer da entrevista e no que se relaciona ao objeto de sua relação com o cliente;
- Que o terapeuta experimente sentimentos de experiência positiva incondicional a respeito do indivíduo;
- Que o terapeuta experimente uma compreensão empática do ponto de referência interno do cliente;
- Que o cliente perceba – mesmo que numa proporção mínima – a presença de 4 e 5, isto é, da consideração positiva incondicional e da compreensão empática que o terapeuta lhe testemunha.

Portanto, quanto mais o paciente reconhecer as intenções do terapeuta visualizando-o como um profissional verdadeiro e autêntico, capacitado e que exerce da empatia nas suas práticas, levando em consideração as dores do paciente, mais esse paciente se afastará do seu modo de funcionamento inicial da terapia e encaminhará para um funcionamento caracterizado por uma experiência fluida, em modificação e inteiramente receptiva dos anseios pessoais distintos (ROGERS, 2001, p. 77).

Terapeuta Humanista E A Empatia

A palavra empatia deriva do grego *empathia*, a qual significa paixão ou ser muito afetado (SAMPAIO; CAMINO; ROAZZI, 2009). No início do século XIX, os psicólogos sustentavam que a empatia era uma capacidade pela qual as pessoas compreendiam umas às outras, sentiam e percebiam o que acontece com os outros, como se estivessem vivenciando suas experiências. No século XX, até a metade da década de 1940, o conceito de empatia foi objeto de reflexão teórica de autores como Freud, Allport e Reik. No início da década de 1950, a empatia passou a ser investigada com maior aprofundamento e aplicada na prática psicoterapêutica a partir da iniciativa de Carl Rogers. Suas descobertas nesse campo deram-lhe subsídios para que Rogers desenvolvesse uma modalidade psicoterápica que conhecida como Abordagem Centrada na Pessoa (ACP).

As atitudes facilitadoras (aceitação incondicional, autenticidade e compreensão empática) são condições comuns a todas as relações terapêuticas (HIPOLITO, 1999). Rogers (1992) explica que, quando o terapeuta participa da relação com seu cliente fazendo interpretações e avaliando, suas distorções participam com ele, mas quando o terapeuta tenta compreender o cliente de forma completa, é menos provável que ocorram distorções e desajustes; e para que a empatia exista na relação, é importante que o psicoterapeuta esteja atento ao que seu cliente está sentindo.

Ressaltamos que não podemos confundir a empatia com simpatia, elas não possuem o mesmo significado. A simpatia é entendida quando

alguém é simpático, agradável, admirável, sorridente. Ser simpático é uma forma de se relacionar com as outras pessoas, é uma capacidade que está ligada ao encontro, ao primeiro momento, um nível inicial de percebermos os sentimentos das outras pessoas. A empatia, é uma capacidade de percepção “mais profunda” dos sentimentos das outras pessoas do que percebemos quando somos simpáticos. É a capacidade de perceber o que se passa no íntimo das pessoas, ou seja, a capacidade de “pensar como se fosse a outra pessoa”, “sentir como o outro sentiria”, e, principalmente “enxergar as situações e sentimentos como exatamente a outra pessoa vivencia” (ROGERS, 1985).

A compreensão empática pode ser muito difícil de ser posta em prática, pois exige a adoção do ponto de vista de outra pessoa (ROGERS, 1977), o que só é possível se o terapeuta consegue, de fato, se despojar de seu próprio ponto de vista e aceitar, incondicionalmente, o jeito de ser de seu cliente, ainda que momentaneamente na situação da relação terapeuta-cliente mundo.

A psicoterapia é um processo complexo que envolve a interação entre terapeuta e cliente. O processo terapêutico visa promover mudanças no sistema de crenças e/ou nos comportamentos do cliente que levem a uma diminuição do sofrimento. Esse processo é facilitado por alguns procedimentos presentes na relação interpessoal entre o terapeuta e o cliente (BECK, 1997; MEYER; VERMES, 2001).

Uma interação empática do terapeuta com o cliente requer a presença de algumas classes de comportamentos verbais e não-verbais do terapeuta que favorecem a relação entre eles. Egan (1994), especifica determinados comportamentos que demonstram empatia, sendo eles: (a) manter contato ocular; (b) fitar diretamente, mas não fixamente a pessoa; (c) adotar postura que indique envolvimento; (d) inclinar-se levemente em direção ao falante; (e) procurar identificar as mensagens não-verbais do falante; (f) e estar atento às próprias reações corporais e emocionais, procurando controlá-las.

Beck (2007), afirma que os clientes reagem de forma positiva às manifestações de empatia do terapeuta. Os clientes sentem-se mais apoiados e compreendidos, a aliança entre eles se fortalece. Entretanto, alguns clientes podem se sentir piores com a manifestação empática do terapeuta por acreditar que este está validando os sentimentos negativos manifestados pelo cliente, como: a desesperança, a baixa autoestima e outros.

A partir da perspectiva fenomenológica seguida por Stein, Pezzela (2003, p. 110) define a empatia como sendo:

Um instrumento natural, imediato, tipicamente humano através do qual se consegue colher e compreender os outros seres humanos, as suas vivências, os seus estados de alma, os sentimentos. Não é uma prática que se aprende ou aplica quando há necessidade, mas é co-

natural ao ser humano.

Podemos designar a compreensão empática quando o terapeuta é sensível aos sentimentos e às significações pessoais que o cliente vivencia a cada momento, quando pode apreendê-los “de dentro” tal como o paciente os percebe, e quando consegue comunicar com êxito alguma coisa dessa compreensão ao paciente (ROGERS, 1985, p. 72). A empatia pode ser compreendida, ainda, quando o terapeuta conseguiu se colocar no lugar do outro, sem julgamentos, mergulhar na experiência “como se fosse” esse outro, deixando seus a priori de lado e aceitando-o incondicionalmente. “Perceber de maneira empática é perceber o mundo subjetivo do outro ‘como se’ fôssemos essa pessoa, sem, contudo, jamais perder de vista que se trata de uma situação análoga, “como se” (p. 179).

Rogers (1986) explica, ainda, que a compreensão empática nesse momento é uma “disponibilidade para ouvir” (p. 124). Ele assevera que quando a compreensão empática ocorre da melhor maneira, “o terapeuta penetra tanto dentro do mundo privado do outro, que ele pode esclarecer não somente os significados dos quais o cliente está consciente, mas também aqueles que estão imediatamente abaixo do nível da consciência” (ROGERS, 1977b, p. 87).

O conceito de empatia evoluiu de apenas um estado para um processo, sendo mais do que apenas um conceito, mas uma atitude fundamental, uma compreensão profunda, verdadeira e sem julgamentos, por meio de um ver e ouvir verdadeiros (FONTGALLAND; MOREIRA, 2012, p. 52).

Segundo Rogers (1977b), para nos encontrarmos com o outro empaticamente, devemos “deixar de lado, nestes momentos, nossos próprios pontos de vista e valores, para entrar no mundo do outro sem preconceitos. Num certo sentido, significa pôr de lado nosso próprio eu” (p. 73).

Quanto a aplicabilidade da empatia no campo das práticas psicoterápicas, Rogers (1977a) destaca esta relevância em seus estudos e de seus seguidores sobre clientes não mobilizados e clientes esquizofrênicos. Para o autor, o cliente não mobilizado assemelha-se ao esquizofrênico por dificuldade em aderir a prática psicoterápica. A empatia emerge como instrumento de intervenção tanto para este tipo de clientes como outros. (FONTGALLAND; MOREIRA, 2012).

A discussão sobre o uso da empatia nas técnicas é ampliada na clínica rogeriana no estudo das técnicas de Resposta-reflexo utilizadas por esta abordagem humanista. Os quatro modelos de Resposta-reflexo adotados: (a) Reflexo simples; (b) Reflexo de sentimentos; (c) Elucidação; e (d) Impressão integrativa têm como base o processo empático da relação terapeuta-cliente (MACEDO; CARRASCO, 2005). Isto é, sem a empatia a própria clínica de base rogeriana não se estabelece (FONTGALLAND; MOREIRA, 2012).

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 o Processo Psicoterapêutico na clínica Humanista no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da Alostase.

O processamento dos dados fora 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 da pessoa com ansiedade em busca da Alostase através do processo psicoterapêutico na clínica Humanista, para formular e responder aos objetivos e problema de investigação juntamente com psicólogos através dos questionários.

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

QUADRO 1: Na sua opinião o processo psicoterapêutico na clínica humanista no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da alostase, pode contribuir para homeostase?

- () Sim
- () Não
- () Às vezes

Justifique sua resposta:

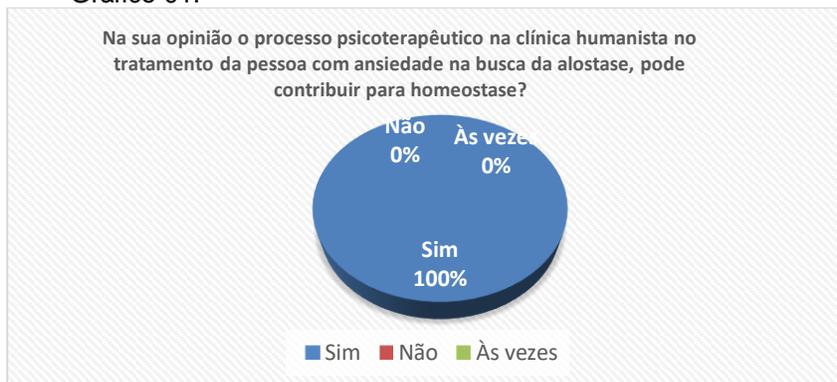
PSICÓLOGO	RESPOSTA
PSI 1	Sim. A abordagem humanista valoriza a experiência do paciente como um todo, se concentra no desenvolvimento do potencial humano, o terapeuta é um facilitador e estabelece uma relação de confiança e empatia.
PSI 2	Sim. O profissional na abordagem humanista olha o paciente não focado no problema diagnosticado, mas como o que tem capacidades; recursos potenciais como o agente de mudança. Ver como o paciente está encarando tudo isso que está vivendo, sentindo e pensando se torna o eixo principal dessa abordagem.
PSI 3	Sim. Pois a alostase caracteriza os mecanismos e ferramentas que garantem o estabelecimento e a manutenção da homeostase.

Fonte: Professores Psicólogos do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN

Conforme o quadro de respostas acima, todos os Psicólogos concordam que o Processo psicoterapêutico na clínica humanista no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da alostase, pode sim contribuir para homeostase. De acordo com (ROGERS, 1992, p. 52-53) a terapia é centrada no cliente, onde o terapeuta é um orientador e através da experiência terapêutica poderá ver suas próprias atitudes, confusões, ambivalências, sentimentos e percepções. Dessa forma favorece assim a reorganização e o funcionamento mais integrado do self. Na teoria humanista pode-se perceber que a valorização do cliente é o ponto principal no processo terapeuta, Augustinho (2022, p. 82) comenta:

A linha de pensamento humanista propõe a valorização do homem, acreditando na sua potencialidade positiva. Isto é, os humanistas acreditam em um potencial humano que o impulsiona ao crescimento e à atualização. Nesse sentido, as pessoas têm nelas mesmas a capacidade para o crescimento, a mudança e o desenvolvimento pessoal. O ponto em comum entre a doutrina existencialista e a humanista é que justamente ambas reconhecem o homem como centro de valores que está em constante movimento e na busca de superar a si mesmo.

Gráfico 01:



Fonte: Professores Psicólogos do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN.

Conforme o gráfico de pesquisa é possível observar que 100% dos PSICÓLOGOS em suas opiniões concordam que, o processo psicoterapêutico na clínica humanista no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da alostase, pode contribuir para homeostase, conforme PSI 2 afirma: “O profissional na abordagem humanista olha o paciente não focado no problema diagnosticado, mas como o que tem capacidades;

recursos potenciais como o agente de mudança. Ver como o paciente está encarando tudo isso que está vivendo, sentindo e pensando se torna o eixo principal dessa abordagem.”

QUADRO 2: Na sua opinião a compreensão na relação do psicoterapeuta humanista e o paciente no processo clínico comportamental nas sessões de terapia produz resultados satisfatórios?

- () Sim
- () Não
- () Às vezes

Justifique sua resposta:

PSICÓLOGO	RESPOSTA
PSI 1	Sim. No entanto é importante observar que cada abordagem terapêutica tem sua eficácia e que a escolha da abordagem mais adequada depende das necessidades e preferências do paciente, ou da expertise do terapeuta.
PSI 2	Sim. Compreender a realidade do paciente; mostrar interesse é vital para o sucesso do tratamento. Saber como o paciente aprendeu a lidar com as situações as ferramentas que foram usadas que deram certo e os que não deram, é preciso mergulhar nessa realidade única e particular. A verdade é que a cura não está no terapeuta está com o paciente, nós não sabemos o que é melhor para ele, ele sabe. As realidades subjetivas dele vão a pontar quais as direções que devem ser seguidas e nós vamos respeitar. Existe uma forma de olhar; de receber essa pessoa. O diagnóstico não pode definir a técnicas que serão usadas, ajuda a compreender dando uma ideia geral do que está acontecendo e é facilmente diluído quando o paciente traz sua história.
PSI 3	Às vezes. Pois existem alguns pacientes que não conseguem se adaptar à abordagem em tela, levando na maioria das vezes ao fracasso da metodologia.

Fonte: Professores Psicólogos do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN.

Conforme o quadro de respostas acima, dois Psicólogos responderam que sim e um respondeu que às vezes, na sua opinião a compreensão na relação do psicoterapeuta humanista e o paciente no processo clínico comportamental nas sessões de terapia produz resultados satisfatórios. Fica enfatizado em suas respostas que depende do paciente a aceitação da abordagem a ser aplicada e conseqüentemente irá influenciar nos resultados desejados.

A psicoterapia é uma forma de tratamento, onde o profissional treinado se utiliza de meios psicológicos, principalmente a comunicação verbal e a relação terapêutica para influenciar um cliente. Buscando orientá-

lo na mudança ou transformação de situações de natureza emocional, cognitiva e comportamental que gera desconforto. Sendo assim as psicoterapias são importantes ferramentas para o tratamento dos transtornos mentais e problemas de natureza emocional.

Conforme o professor Dr. Rômulo Terminelis da silva, Ph.D. (2023, p.4):

O tipo de psicoterapia que é certo para você depende de sua situação individual. Também é possível encontrar outros nomes como terapia da conversa, aconselhamento, terapia psicossocial, ou, simplesmente, terapia. A terapia é a forma de aplicação de uma ciência, a psicologia. Por isso, ao contrário do que muitos podem pensar, não é bobagem e nem tempo perdido: é um tipo de tratamento com base em estudo, sólido e sustentável. As pessoas costumam buscar a ajuda de um psicólogo pela terapia quando não se sentem mais capazes de lidar sozinhos com os seus problemas. A principal função da terapia é auxiliar na mudança de um comportamento, sentimento ou pensamento que esteja impedindo a pessoa de perceber a vida em sua forma real.

A terapia conforme foi enfatizada acima “A principal função da terapia é auxiliar na mudança de um comportamento, sentimento ou pensamento que esteja impedindo a pessoa de perceber a vida em sua forma real” esse é o desafio maior.

Gráfico 02:



Fonte: Professores Psicólogos do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN.

Conforme o gráfico de pesquisa é possível observar que 67% dos PSICÓLOGOS em suas opiniões concordam e 33% às vezes que, na sua opinião a compreensão na relação do psicoterapeuta humanista e o paciente

no processo clínico comportamental nas sessões de terapia produz resultados satisfatórios, conforme PSI 3 afirma: “Pois existem alguns pacientes que não conseguem se adaptar à abordagem em tela, levando na maioria das vezes ao fracasso da metodologia.”

QUADRO 3: Você acredita que as novas teorias de Carl Rogers e outros autores sobre a abordagem humanista centrada na pessoa, é possível proporcionar resultados melhores nas sessões de terapias?

- () Sim
- () Não
- () Às vezes

Justifique sua resposta:

PSICÓLOGO	RESPOSTA
PSI 1	Sim. A abordagem humanista enfoca a importância da pessoa como um todo e se concentra no desenvolvimento do potencial humano, na autogestão e na autorrealização.
PSI 2	Sim. Acredito que sim, as linhas de pensamento dentro da abordagem humanista apresentam resultados, porém não é o terapeuta quem define o que será trabalhado, mas a pessoa que está a frente com sua subjetividade. A ideia de que o paciente deve ser cliente traz o conceito de autonomia; ser ativo. O cliente é o que tem autodeterminação e autorrealização, ou seja, uma tendência atualizam-te. É necessário que o paciente assuma uma postura empática, congruente e autêntica.
PSI 3	Sim. Pois a abordagem pode facilitar o crescimento e desenvolvimento pessoal, contribui para a abertura de novas experiências e ajuda no aumento da autoestima.

Fonte: Professores Psicólogos do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN.

Conforme o quadro de respostas acima, verificamos que todos os Psicólogos acreditam que as novas teorias de Carl Rogers e outros autores sobre a abordagem humanista centrada na pessoa, é possível proporcionar resultados melhores nas sessões de terapias.

Do ponto de vista humanista, a psicologia deve focar no indivíduo, em como ele pode ajudar a si mesmo e menos no diagnóstico. Carl Roger acreditava que as pessoas eram boas e criativas, tornando-se destrutivas quando restrições externas ou conceitos ruins eram implantados no processo de autovalorização, mas que todas as pessoas eram boas e capazes de encontrarem dentro de si a capacidade de autorrealização e o eu ideal. (PAUL,2015, p.193)

Segundo Yano (2012), a fundamentação humanista entre muitos outros conceitos, destaca que o ser humano deve estar no centro das

questões. Sendo assim, na psicoterapia, isso se compreende como um conjunto de sintomas expressados, onde sujeito é valorizado da maneira que ele é, possuidor de capacidades que muitas das vezes nem ele percebe que tem.

Gráfico 03:



Fonte: Professores Psicólogos do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN.

Conforme o gráfico de pesquisa é possível observar que 100% dos PSICÓLOGOS em suas opiniões acreditam que as novas teorias de Carl Rogers e outros autores sobre a abordagem humanista centrada na pessoa, é possível proporcionar resultados melhores nas sessões de terapias, conforme PSI 1 afirma: “A abordagem humanista enfoca a importância da pessoa como um todo e se concentra no desenvolvimento do potencial humano, na autogestão e na autorrealização.”

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa, que teve como foco avaliar o Processo Psicoterapêutico na clínica Humanista no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da Alostase. As considerações abaixo refletem uma análise mais aprofundada dos resultados e suas implicações.

Pôde-se demonstrar na pesquisa realizada a eficácia do processo Psicoterapêutico na clínica Humanista no tratamento dos sintomas de ansiedade na busca da alostase. As literaturas analisadas e os estudos selecionados indicaram que a abordagem humanista trabalha centrada na pessoa, no aqui e agora na busca do tratamento daquilo que traz angústia no momento presente. Isso sugere que a abordagem humanística é de fato importante e atual no seu processo no campo da saúde mental, sendo capaz de proporcionar alívio a indivíduos de sofrem de ansiedade.

Os métodos utilizados nos estudos realizados, nos mostrou que abordagem humanística possui um padrão de qualidade metodológica que proporciona a capacidade e confiabilidade dos resultados obtidos no tratamento psicoterapêutico na clínica humanística, uma vez que ela busca desenvolver-se partindo de um olhar otimista em relação a raça humana, bem como sua capacidade de autorregulação, autogestão e autorrealização. Isso fortalece a credibilidade das conclusões desta pesquisa e fornece uma base sólida para a recomendação da psicoterapia humanística como uma intervenção eficaz.

Portanto, deve-se ressaltar que este estudo foi muito benéfico e enriquecedor para estes acadêmicos e que foram alcançados objetivos específicos de investigar processo Psicoterapêutico e as ferramentas utilizadas na clínica de abordagem Humanista com o paciente; entender a relação entre o inconsciente e ansiedade diante das emoções e sentimentos e a busca da alostase; compreender a relação do psicoterapeuta humanista e o paciente no processo clínico comportamental nas sessões de terapia e a hipóteses confirmadas e analisadas na prática de pesquisa sobre: H1 - com as novas teorias de Carl Rogers e outros autores sobre a abordagem humanista, é possível proporcionar resultados melhores nas sessões de terapias e H2- com a Terapia Humanista diante do diagnóstico do Paciente, é possível contribuir no processo Psicoterapêutico na busca da alostase.

Este processo identifica-se pelo fato de a pesquisa disponibilizar a compreensão do conhecimento do Caminho Científico da Pesquisa em Psicologia sobre o Processo Psicoterapêutico na clínica Humanista no tratamento da pessoa com ansiedade na busca da Alostase. Os métodos utilizados no desenvolvimento de linhas de pesquisa, grupos de estudos e projetos relacionados à pesquisa para a construção de artigos científicos para o Bacharelado em Psicologia pela FACETEN.

Dessa forma pode-se concluir que a terapia ajuda no tratamento de distúrbios como depressão, ansiedade e muito mais. Também ajuda a enfrentar momentos mais comuns do nosso dia a dia, como mudanças de carreira, relacionamentos, família, estudos, entre outros. Através a terapia humanista o cliente percebe-se o quanto é capaz de lidar e buscar dentro de si mesmo superar suas limitações. Ao falar de suas fragilidades permite o cliente olhar e fazer uma autoanálise, e reajustar-se encontrando o equilíbrio necessário. A terapia ajuda o indivíduo a praticar o autoconhecimento, bem como entrar em contato direto com suas emoções, limitações, preconceitos, potencialidades e habilidades. Tendo o terapeuta como orientador e mediador neste processo.

REFERÊNCIAS

AMATUZZI, M. M. **Por uma psicologia humana**. Campinas, SP: Alínea, 2010.

AUGUSTINHO, A. M. N. et al. **Matrizes do pensamento IV: fenomenologia existencial e humanista**. Porto Alegre: SAGAH, 2022.

BECK, J. S. (2013). **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. (2a ed). Artmed Editora.

BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed. 1997.

BOFF, S. R; OLIVEIRA, A. G. **Aspectos fisiológicos do estresse: uma revisão narrativa**. Research, Society and Development, v. 10, n. 17, e82101723561, 2021.

CORDIOLI, Aristides Volpato. **Psicoterapias: abordagens atuais [recurso eletrônico]**. 3. ed. Dados eletrônicos. - Porto Alegre: Artmed, 2008.

CUNHA, Jurema Alcides [et al.]. **Psicodiagnóstico V [recurso eletrônico]**. 5. ed. rev. e ampl. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2007.

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.

FONTGALLAND, R. C.; MOREIRA, V. **Da empatia à compreensão empática: evolução do conceito no pensamento de Carl Rogers**. Memorandum, Minas Gerais, v. 23, p. 32-56, 2012.

FORBES, Jorge. RIOLFI, Claudia Barueri. **Psicanálise a Clínica do Real** – São Paulo: Editora Manole é filiada à ABDR – Associação Brasileira de Direitos Reprográficos, 2014.

FRANK, Amthor. **Neurociência para leigos**. Traduzido por Samantha Batista. - Rio de Janeiro: Alta Books, 2017.

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

HAWTON et al. (1997). **Terapia cognitivo comportamental para problemas psiquiátricos: um guia prático**. São Paulo: Martins Fontes.

HIPOLITO, J. Biografia de Carl Rogers. **Revista de estudos rogerianos a pessoa como centro**, 3, p. 13-24, 1999.

KLEINMAN, Paul. **Tudo que você precisa saber sobre psicologia: um livro prático sobre estudo da mente humana**. 1.ed. São Paulo: Editora Gente, 2015.

MACEDO, M.M.K.; CARRASCO, L. K. (Org.) **(Con)textos de entrevista: olhares diversos sobre a interação humana**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

MCEWEN, B. S. (2016). **Stress: Homeostasis, rheostasis, reactive scope, allostasis and allostatic load**. In: The Curated Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology. Elsevier Science Ltd.

MESQUITA, S. S. **Psicologia Humanista**. Disponível em: https://blog.psicologiviva.com.br/wp-content/uploads/2020/01/Sandro-Mesquita_compressed.pdf. Acesso em: 30 maio 2023.

MEYER, S.; VERMES, J. Relação terapêutica. In B. Rangé (Org.), **Psicoterapias cognitivo comportamentais: um diálogo com a psiquiatria** (p. 101-110). Porto Alegre: Artmed, 2001.

OLIVEIRA, E. C; MARTINS, M. G. T. **A ansiedade do ser no mundo: um olhar existencial-humanista**. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.org/articles/210504766.pdf>. Acesso em: 28 maio 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). **OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 30 maio 2023.

PEZZELA, A. M. Gli altri e l'altro: l'empatia. Em A. M. PEZZELA. **L'antropologia filosofica di Edith Stein: indagine fenomenologica della persona umana** (pp. 110-115). Roma: Città Nuova, 2003.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Psicoterapia: teorias e técnicas psicoterápicas**. – 2. ed. rev. e ampliada. São Paulo: Summus, 2013.

ROAZZI, A. **Revisão de aspectos conceituais, teóricos e metodológicos da empatia.** *Psicologia, Ciência e Profissão*, n. 29, v. 2, p. 212-227, 2009.

ROGERS, C. **De pessoa para pessoa: o problema de ser humano – uma nova tendência na Psicologia.** São Paulo: Pioneira, 1977a.

ROGERS, C. **Psicoterapia e relações humanas: Teoria e prática da terapia não-diretiva.** Belo Horizonte: Interlivros, 1977b.

SAMPAIO, L.; CAMINO, C.; ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa.** 5. ed São Paulo: Martins Fontes, 2001.

ROGERS, C.R. (1978). **Sobre o poder pessoal.** São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1977).

ROGERS, C.R.; KINGET, G.M. (1977). **Psicoterapia e Relações Humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva.** 2.ed. Belo Horizonte: Interlivros, Vol 1. (Original publicado em 1959).

Silva, R. T. da. [et al] (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.

SILVA, Romulo Terminelis da. **MANUAL PARA ELABORAÇÃO DE PROJETO DE PESQUISA E ARTIGO CIENTÍFICO.** 2. Ed. Boa Vista: Editora Faceten, 2023.

YANO, L. P. **Psicoterapia Existencial Humanista – Fenomenológica: O olhar para além das imperfeições.** *Revista de Iniciação Científica da Faculdade da Amazônia Ocidental*, v. 5, p. 326-335, 2012.