

CAPÍTULO 14

A PSICOLOGIA HUMANISTA E SEUS BENEFÍCIOS PSICOTERAPÊUTICOS COM O PACIENTE

Dimitria Éneri Teixeira Costa

Bacharelado em Bacharel em Psicologia pela Faculdade de Ciências,
Educação e Tecnologia do Norte do Brasil – FACETEN.
E-mail: Dimitria.costa@hotmail.com.

Cíntia Rodrigues Santana

Bacharelado em Psicologia pela Faculdade de Ciências, Educação e
Tecnologia do Norte do Brasil – FACETEN. E-mail: cintiarse@gmail.com

Lucas Souza Tosin

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

Heloize da Silva Damasceno

Bacharelado em Bacharel em Psicologia pela Faculdade de Ciências,
Educação e Tecnologia do Norte do Brasil – FACETEN.
E-mail: heloizedamasceno23@hotmail.com.

Higor Santos Martins

Bacharelado em Bacharel em Psicologia pelas Faculdade de Ciências,
Educação e Tecnologia do Norte do Brasil – FACETEN.
E-mail: higosantostmartins50@gmail.com.

Kamyly Syrramy Batista Vasconcelos

Bacharelado em Bacharel em Psicologia pela Faculdade de Ciências,
Educação e Tecnologia do Norte do Brasil – FACETEN. E-mail:
kamyly_syrramy@hotmail.com.

Rômulo Terminelis da Silva

Doutor em Psicologia Clinic-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 trabalho investiga “A Psicologia Humanista e Seus Benefícios Psicoterapêutico com o Paciente”, com o intuito de coletar dados sobre o auxílio da psicologia humanista no processo terapêutico, investigando e analisando os benefícios na prática clínica, explorando os princípios fundamentais, como a busca pela autorrealização e a ênfase na experiência subjetiva contribuem para o processo terapêutico. Além disso, pretende-se avaliar empiricamente a eficácia dessa abordagem em promover o bem-estar psicológico e o desenvolvimento pessoal dos pacientes, fornecendo insights valiosos para profissionais de psicologia e áreas afins. A abordagem metodológica envolve 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: Psicologia Humanista. Psicoterapia. Paciente.

INTRODUÇÃO

A busca pelo entendimento da mente humana e pela eficácia nas práticas psicoterapêuticas tem levado os estudantes e profissionais a explorar as diversas abordagens teóricas e metodológicas. Diante disso, a psicologia humanista se manifestou, fundamentada na crença da singularidade e potencial inato de cada indivíduo, indo muito além da simples mitigação de sintomas, com o intuito de promover a autorrealização e o pleno desenvolvimento do ser humano. A psicologia humanista surgiu durante a década de 1950, como uma reação a psicanálise e o behaviorismo que dominava a psicologia no momento, como um movimento contrário as “forças” predominantes.

Ficou conhecida como a terceira força, por vir após as duas outras principais que dominavam a psicologia no momento. A psicanálise focada em compreender as motivações inconscientes que orientam o comportamento, enquanto o behaviorismo se aprofundava nos processos de condicionamento que produzem o comportamento. Assim, os pensadores humanistas sentiram que tanto a psicanálise como o behaviorismo eram demasiadamente pessimistas, surgindo a necessidade de algo focado no potencial de cada indivíduo, evidenciando a importância do crescimento e da autorrealização. A crença fundamental é que as pessoas são naturalmente boas, e que os problemas mentais e sociais resultam de desvios dessa tendência natural.

Certamente, os objetivos específicos desta pesquisa envolvem uma investigação aprofundada da psicologia humanista e seus impactos na prática psicoterapêutica. Pretende-se examinar de maneira minuciosa como os princípios humanistas, como a ênfase na autorrealização e no potencial humano, influenciam diretamente a abordagem terapêutica.

Deve conter o tipo de pesquisa (descritiva, não experimental, experimental, pesquisa ação, etc) de abordagem (quantitativa auxiliada por técnicas qualitativas, para consecução dos objetivos propostos) 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. Em se tratando dos objetivos específicos propostos, tem-se que estes versaram por buscar-se em: Identificar evidências de estudos já publicados sobre os benefícios da psicoterapia humanista no tratamento desses transtornos e os métodos utilizados nos estudos selecionados para avaliar se são de boa qualidade; comparar as intervenções realizadas para identificar as semelhanças e diferenças entre elas e discutir os resultados obtidos em relação às pesquisas anteriores sobre o tema.

METODOLOGIA APLICADA

Tendo-se, para tanto, a este ponto que a pesquisa bibliográfica é o passo inicial na construção efetiva de um protocolo de investigação, quer dizer, após a escolha de um assunto é necessário fazer uma revisão bibliográfica do tema apontado pela Jornada Científica de Pesquisa em Psicologia: Abordagem Psicoterapeutas - Desenvolvimento das Linhas de Pesquisas, grupos de estudo e projetos relacionados as pesquisas para a construção dos artigos científicos do curso Bacharel em Psicologia da FACETEN. Essa pesquisa auxilia na escolha de um método mais apropriado, assim como num conhecimento das variáveis e na autenticidade da pesquisa.

Conforme o Dr. Rômulo Terminelis da Silva (2022, p.05) na explicação do passo a passo de construção do TCC monografia, a pesquisa deve seguir as seguintes orientações (aula de orientação ao TC II polo do Cantá 31 de janeiro de 2022):

Tendo-se, para tanto, a este ponto que a pesquisa bibliográfica e abordagem qualitativa é o passo inicial na construção efetiva de um protocolo de investigação, quer dizer, após a escolha de um assunto é necessário fazer uma revisão bibliográfica do tema apontado. Essa pesquisa auxilia na escolha de um método mais apropriado, assim como num conhecimento das variáveis e na autenticidade da pesquisa. (DR. RÔMULO TERMINELIS DA SILVA, 2022, p.05)

Ainda sob esta perspectiva tem-se que a modalidade atinente à pesquisa qualitativa é a metodologia de pesquisa bastante adequada ao estudo, pois pode ser entendida como o caminho do pensamento a ser seguido. Pois, ocupa um lugar central na teoria e trata-se basicamente do conjunto de técnicas a ser adotada para construir uma realidade. A pesquisa é assim, a atividade básica da ciência na sua construção da realidade.

Por ser assim, destaca-se ainda que: “Considera o ambiente como fonte direta dos dados e o pesquisador como instrumento chave; possui caráter descritivo; o processo é o foco principal de abordagem e não o resultado ou o produto; a análise dos dados foi realizada de forma intuitiva e indutivamente pelo pesquisador; não requereu o uso de técnicas e métodos estatísticos; e, por fim, teve como preocupação maior a interpretação de fenômenos e a atribuição de resultados”. (GODOY, 1995).

Tem-se também que a modalidade de pesquisa exploratória é uma importante ferramenta neste processo de levantamento e construção contextual, pois é entendida como um trabalho de natureza exploratória quando envolver levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas que tiveram (ou tem) experiências práticas com o problema pesquisado e análise de exemplos que estimulem a compreensão.

Segundo o professor Dr. Rômulo Terminelis da Silva (2022, p.04) na explicação do passo a passo de construção do TCC monografia, a pesquisa deve seguir as seguintes orientações (aula de orientação ao TC II polo do Cantá 31 de Janeiro de 2022):

Os tipos mais comuns de pesquisa são: de campo; bibliográfica; descritiva; experimental e Não-experimental. Aliadas aos métodos estão as técnicas de pesquisa, que são os instrumentos específicos que ajudam no alcance dos objetivos almejados. As técnicas mais comuns são: questionário (instrumento de coleta de dados que dispensa a presença do pesquisador); formulário (instrumento de coleta de dados com a presença do pesquisador); entrevista (estruturada ou não estruturada); levantamento documental; observacional (participante ou não participante) e estatísticas. (DR. RÔMULO TERMINELIS DA SILVA, 2022, p.04)

Dessa forma, este tipo de estudo visa proporcionar um maior conhecimento para o pesquisador acerca do assunto, a fim de que esse possa formular problemas mais precisos ou criar hipóteses que possam ser pesquisadas por estudos posteriores. Em linhas gerais, esta foi sim a metodologia de pesquisa ora implementada, entendendo-a, para tanto, como propícia ao estudo proposto.

CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS

A abordagem da terapia centrada no cliente o processo de análise e interpretação dos dados por meio de uma perspectiva centrada no sujeito, valorizando a experiência subjetiva dos pacientes. Essa abordagem considera que os indivíduos têm a capacidade de se autorregular e de buscar seu próprio crescimento e desenvolvimento pessoal. No contexto da pesquisa sobre a vivência subjetiva de pacientes em terapia centrada no cliente, os dados coletados por meio das entrevistas em profundidade serão analisados utilizando a técnica de análise de conteúdo. Essa técnica permite identificar temas, padrões e significados subjacentes nas narrativas dos participantes.

Durante a análise dos dados, serão buscados elementos relacionados à experiência subjetiva dos pacientes, como suas percepções, emoções, mudanças e insights durante o processo terapêutico. Serão exploradas as narrativas dos participantes em relação à relação terapêutica, à empatia do terapeuta, à aceitação incondicional e à experiência de serem ouvidos e compreendidos. A análise dos dados será realizada de forma indutiva, permitindo que os temas e padrões surjam dos próprios dados, em vez de serem impostos a priori. Os pesquisadores buscarão identificar semelhanças, diferenças e relações entre os relatos dos participantes, enfatizando a compreensão dos significados atribuídos por eles às suas experiências terapêuticas.

A interpretação dos dados será realizada com base na perspectiva humanista, considerando o contexto terapêutico centrado no cliente e os princípios fundamentais dessa abordagem. Será dada ênfase à importância da relação terapêutica, da congruência do terapeuta, da empatia e da aceitação incondicional como facilitadores do bem-estar emocional e do desenvolvimento pessoal dos pacientes. Os resultados da análise e interpretação dos dados serão apresentados de forma descritiva e contextualizada, com ênfase nas vozes dos participantes e nas implicações práticas para a terapia centrada no cliente. Será destacada a relevância desses resultados para a compreensão dos processos terapêuticos e para o aprimoramento dessa abordagem terapêutica na promoção do bem-estar emocional dos pacientes.

TIPO E NÍVEL DE INVESTIGAÇÃO

Nesta pesquisa qualitativa, o objetivo é explorar a vivência subjetiva de pacientes que participam de sessões de terapia centrada no cliente. Serão conduzidas entrevistas em profundidade com uma amostra de pacientes que estão passando pelo processo terapêutico, a fim de compreender suas percepções, experiências emocionais e mudanças ocorridas durante a terapia centrada no cliente. A análise dos dados será realizada utilizando a

técnica de análise de conteúdo, buscando identificar temas, padrões e significados nas narrativas dos participantes.

A terapia centrada no cliente é uma abordagem terapêutica baseada nos princípios humanistas, desenvolvida por Carl Rogers. Essa abordagem coloca o cliente no centro do processo terapêutico, valorizando sua experiência subjetiva e promovendo um ambiente de apoio, empatia e aceitação incondicional por parte do terapeuta. Na pesquisa sobre a vivência subjetiva de pacientes em terapia centrada no cliente, busca-se compreender em profundidade as percepções, emoções e experiências dos pacientes durante o processo terapêutico. Essa pesquisa qualitativa utiliza entrevistas em profundidade como método de coleta de dados, permitindo que os pacientes expressem suas vivências de forma aberta e detalhada.

A análise dos dados obtidos na pesquisa será conduzida por meio da técnica de análise de conteúdo. Nessa abordagem, os dados qualitativos serão examinados em busca de temas, padrões e significados subjacentes nas narrativas dos participantes. Através desse processo, é possível identificar as principais experiências vividas pelos pacientes, bem como suas percepções em relação à terapia centrada no cliente. Essa pesquisa tem como objetivo fornecer uma compreensão mais aprofundada dos processos terapêuticos vivenciados pelos pacientes, destacando a importância da relação terapêutica, da empatia do terapeuta e do ambiente seguro e acolhedor para o desenvolvimento pessoal e emocional dos pacientes.

Ao explorar as vivências subjetivas dos pacientes, a pesquisa contribui para uma melhor compreensão dos mecanismos de mudança e crescimento no contexto da terapia centrada no cliente. Nesta pesquisa quantitativa, o objetivo é avaliar a eficácia da abordagem gestáltica no tratamento da ansiedade. Será selecionada uma amostra de indivíduos com diagnóstico de transtorno de ansiedade, que serão divididos em dois grupos: grupo experimental, que receberá a abordagem gestáltica, e grupo de controle, que receberá um tratamento alternativo ou placebo. Serão utilizados questionários validados para medir os níveis de ansiedade antes e depois do tratamento, e os dados serão analisados estatisticamente para comparar os resultados entre os grupos.

A Relação entre a qualidade da relação terapêutica e o processo de mudança: uma abordagem mista. Nesta pesquisa mista, o objetivo é investigar a relação entre a qualidade da relação terapêutica, baseada nos princípios humanistas, e o processo de mudança dos clientes durante a terapia. Será realizada uma fase qualitativa, onde serão conduzidas entrevistas em profundidade com terapeutas e clientes, a fim de compreender suas percepções e experiências em relação à relação terapêutica e às mudanças ocorridas. Além disso, será aplicado um questionário quantitativo aos clientes para coletar dados sobre a qualidade da relação terapêutica e os níveis de mudança percebidos. Os dados qualitativos serão analisados utilizando a técnica de análise de conteúdo, enquanto os dados quantitativos serão analisados estatisticamente para identificar padrões e correlações.

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:

Ainda conforme o professor a reponsabilidade de formatação gráfica nas normas da ABNT é de inteira reponsabilidade 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. (SILVA et al 2023, p.49).

POPULAÇÃO E AMOSTRA

Na pesquisa sobre a vivência subjetiva de pacientes em terapia centrada no cliente, a população-alvo são os pacientes que estão passando pelo processo terapêutico utilizando essa abordagem. A população pode ser definida de acordo com critérios específicos, como idade, diagnóstico ou outros fatores relevantes para a pesquisa. A amostra, por sua vez, é um subconjunto da população que será selecionado para participar da pesquisa. A seleção dos participantes da amostra deve ser feita de forma cuidadosa, levando em consideração critérios de inclusão e exclusão. Por exemplo, pode-se definir critérios de inclusão como pacientes que tenham completado pelo menos três sessões de terapia centrada no cliente e estejam dispostos a participar da pesquisa.

Critérios de exclusão podem incluir pacientes com comorbidades psiquiátricas graves ou dificuldades cognitivas que possam comprometer a compreensão da pesquisa. A amostra pode ser selecionada de diferentes

maneiras, como amostragem aleatória simples, amostragem por conveniência ou amostragem intencional. O tamanho da amostra dependerá dos objetivos da pesquisa, da disponibilidade de participantes e da saturação dos dados, ou seja, o ponto em que novos participantes não acrescentam informações substanciais aos resultados.

É importante que a amostra seja representativa o suficiente para fornecer informações relevantes e confiáveis sobre a vivência subjetiva dos pacientes em terapia centrada no cliente. Isso significa que os participantes selecionados devem refletir a diversidade da população-alvo em termos de características demográficas, experiências e outras variáveis relevantes para a pesquisa.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os dados foram 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 com Psicólogos sobre a temática de pesquisa

Processamento e análise de dados

O processamento e análise de dados é uma etapa crucial em qualquer pesquisa, incluindo aquelas que envolvem a abordagem humanista na área terapêutica. Nessa etapa, os dados coletados são organizados, examinados e interpretados, com o objetivo de extrair informações relevantes e responder às perguntas de pesquisa.

No contexto da pesquisa com abordagem humanista, os dados coletados podem incluir entrevistas, observações, questionários ou registros terapêuticos. Esses dados podem ser de natureza qualitativa, como narrativas e descrições subjetivas dos participantes, ou quantitativa, como escalas de avaliação ou medidas objetivas.

O processo de processamento de dados inicia-se com a organização e codificação dos dados. Nessa etapa, os dados são transcritos (no caso de entrevistas), categorizados e organizados de acordo com temas ou categorias relevantes. Isso facilita a posterior análise e interpretação dos dados.

Em seguida, ocorre a análise dos dados. Na abordagem humanista, a análise qualitativa é frequentemente empregada para compreender a experiência subjetiva dos participantes. Técnicas como a análise de conteúdo ou a análise temática podem ser utilizadas para identificar padrões, temas e significados subjacentes nos dados.

Durante a análise, os pesquisadores exploram os dados em busca de insights, conexões e relações entre as informações coletadas. Eles podem utilizar técnicas como a triangulação, comparando diferentes fontes de dados ou perspectivas, a fim de obter uma compreensão mais abrangente do

fenômeno em estudo.

Após a análise dos dados, os resultados são interpretados e discutidos. Nessa etapa, os pesquisadores relacionam os achados com as teorias existentes, os achados de outras pesquisas e o contexto da área terapêutica. Eles destacam os principais temas emergentes, as implicações práticas dos resultados e as contribuições para o conhecimento na área.

É importante ressaltar a transparência e a rigidez metodológica na análise dos dados, garantindo a validade e a confiabilidade dos resultados. Os pesquisadores devem documentar o processo de análise, mantendo um registro claro das decisões tomadas e dos critérios adotados ao interpretar os dados.

Por fim, os resultados da análise e interpretação dos dados são apresentados de forma clara e precisa, utilizando-se de recursos como tabelas, gráficos ou citações dos participantes para ilustrar os principais achados. Essa apresentação dos resultados deve ser coerente com os objetivos da pesquisa e contribuir para o avanço do conhecimento no campo terapêutico humanista.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

PSICOTERAPIA

A psicoterapia é uma forma de tratamento que visa melhorar o bem-estar emocional e mental de uma pessoa. É uma prática profissional realizada por psicólogo (as), onde o processo consiste em compreensão, acolhimento, e intervenção por meio de técnicas reconhecidas pela ciência, pela prática e ética profissional.

Conforme Rogers (1997 pg.12,13) mais que a maioria de seus colegas, Rogers era um cientista empenhado que adotava uma avaliação empírica da psicoterapia. Já na década de 40, e antes que qualquer um na área, Rogers gravava sessões de psicoterapia para fins de pesquisa:

Mais do que a maioria de seus colegas, Rogers era um cientista empenhado que adotava uma avaliação empírica da psicoterapia. Já na década de 40, e antes que qualquer um na área, Rogers gravava sessões de psicoterapia para fins de pesquisa. É o primeiro inventor de uma psicoterapia a definir sua abordagem em termos operacionais, enumerando seis condições necessárias e suficientes (paciente envolvido, terapeuta empático, etc) para a mudança construtiva da personalidade. Desenvolveu medidas confiáveis, promovendo e publicando apreciações de suas hipóteses. Rogers estava empenhado em desenvolver uma avaliação do processo: O que ajuda as pessoas a mudarem? Sua pesquisa, e aquela de seus colaboradores científicos,

conduziu a resultados constrangedores para a comunidade psicanalítica. Por exemplo, um estudo de trechos de sessões de terapia, constatou que em resposta ao esclarecimento e interpretação – as ferramentas da psicanálise – os clientes tipicamente abandonam a auto-exploração; somente o reflexo de sentimentos pelo terapeuta conduz diretamente a uma maior exploração e a um novo insight. Rogers, em outras palavras, dirim outras palavras, dirigiu um esforço intelectual substancial a serviço de uma simples crença: Seres humanos Introdução XIII necessitam de aceitação, e quando esta lhes é dada movem-se em direção à “auto-realização”. Os corolários desta hipótese eram evidentes para Rogers e seus contemporâneos. A construção complexa da psicanálise é desnecessária – a transferência pode bem existir, porém explorá-la se mostra improdutivo. Uma postura pedante e distante, aquela assumida por muitos psicanalistas da metade do século, é certamente contraterapêutica. A autoconsciência e a presença humana do terapeuta é mais importante do que o treinamento técnico do mesmo. E a fronteira entre a psicoterapia e a vida comum é necessariamente tênue. Se a aceitação, a empatia e a consideração positiva constituem as condições necessárias e suficientes para o crescimento humano, então elas devem da mesma forma estar presentes nas relações de ensino, amizade e da vida familiar. Essas ideias ofendiam um certo número de comunidades – psicanalíticas, educacionais, religiosas. Porém, eram bem recebidas por um amplo segmento do público. Elas estavam presentes no diálogo popular da década de 60 – muitas das exigências dos manifestantes universitários dos anos 60 se fundamentavam implicitamente nas crenças de Rogers sobre a natureza humana- e ajudaram a definir nossas instituições para o restante do século. (ROGERS, 1997, p. 12, 13).

A autoconsciência e a presença humana do terapeuta são mais importantes do que a sua formação técnica. E a linha entre a psicoterapia e a vida cotidiana é necessariamente tênue. Se a aceitação, a empatia e a consideração positiva são condições necessárias e suficientes para o crescimento humano, então também devem estar presentes na aprendizagem, nas amizades e nas relações familiares. Essas ideias ofenderam diversas comunidades – psicanalíticas, educacionais, religiosas. (ROGERS, 1997).

Ainda segundo Rogers (1997 p.20) Espero honestamente que muitas pessoas sem um interesse particular pelo campo do aconselhamento ou psicoterapia encontrem, nas descobertas feitas neste domínio, elementos que as fortaleçam na sua própria vida:

Era essa a minha intenção, tanto mais que todos os meus livros anteriormente publicados se destinavam aos psicólogos profissionais e nunca foram acessíveis àqueles que se encontravam fora desse grupo. Espero honestamente que muitas pessoas sem um interesse particular pelo campo do aconselhamento ou psicoterapia encontrem, nas descobertas feitas neste domínio, elementos que as fortaleçam na sua própria vida. Espero igualmente que muitas das pessoas que nunca procuraram aconselhamento sintam, ao lerem os excertos de entrevistas terapêuticas gravadas com os diversos clientes, que se tornaram sutilmente mais corajosas e confiantes em si mesmas, e que a compreensão das suas próprias dificuldades será facilitada se atravessarem, na sua imaginação e em seus pensamentos, as lutas de outros para a maturação. (ROGERS, 1997, p. 20).

Com o objetivo de promover a saúde mental e ajudar as pessoas a enfrentar seus conflitos e sofrimentos. Hanns (2004) comenta que a prática psicoterápica aborda temas decisivos na vida de quem procura esse tipo de ajuda. Afirma-se ainda que ela não se destina apenas a auxiliar os casos agudos, mas também as pessoas que estão passando por fases transitórias: mudanças de vida, problemas matrimoniais, conflitos com filhos, adaptação à aposentadoria, fracasso profissional, e que poderão ter seus sintomas agravados e sofrerem prejuízos se forem tratadas de forma inadequada, ou por terapeutas sem a preparação necessária para este tipo de atendimento. Ou seja, essa terapia não é somente para pessoas que tem o diagnóstico de transtornos mentais. Tem sido estudada a décadas, com várias teorias desenvolvidas ao longo do tempo, cada uma com princípios distintos e técnicas específicas para abordar as questões psicológicas.

IDEIAS E CONCEITOS DA ABORDAGEM HUMANISTA NA PSICOLOGIA

Abraham Maslow e Carl Rogers são dois dos principais teóricos que contribuíram significativamente para a compreensão do humanismo na terapia. Ambos desenvolveram teorias que enfatizavam o potencial humano, o crescimento pessoal e a importância da relação terapêutica na promoção do bem-estar emocional. Aqui estão algumas das principais contribuições de cada um deles: Conforme RODRIGUES, MANHÃES & COUBE (2016, p.02):

Motivação: Vem do Latim *MOVERE* – mover; Ação ou resultado de motivar (AULETE, 2012, pg.948). Segundo Gil (2001, p. 202) motivação é: [...] a força que estimula as pessoas a agir. No passado, acreditava-se que esta força era determinada principalmente pela ação de outras pessoas, como pais, professores ou chefes. Hoje, sabe-

se que a motivação tem sempre origem numa necessidade. [...] é consequência de necessidades não satisfeitas. De acordo com este significado de motivação, pode se considerar tudo aquilo que impulsiona, encoraja, motiva, salienta, inflama, vivifica, voltadas para a execução de determinada ação. Enfim, um estado energizador em que o indivíduo se encontra levando-o ao feito para que a necessidade que ainda não foi satisfeita possa se satisfazer (LUCAS, Dal' COL, 2013, p. 8). 2 Abraham Harold Maslow foi o primeiro teórico a desenvolver uma teoria humanista na área da Psicologia, com sua Pirâmide das Necessidades, uma de suas obras mais famosas é o Livro: *Introdução à Psicologia do Ser*, (1962); este livro é uma continuação da obra: *Motivation and Personality*, (1954).

Maslow é conhecido principalmente por sua teoria da Hierarquia das Necessidades, que propõe que os seres humanos têm uma série de necessidades básicas que devem ser satisfeitas para que possam alcançar seu pleno potencial. Sua teoria destacou a importância de atender às necessidades fisiológicas, de segurança, de amor e pertencimento, de estima e de autorrealização. Conforme Maslow (1962, p.10) a Psicologia Humanista — como vem sendo mais frequentemente chamada — está hoje solidamente estabelecida como terceira alternativa viável da psicologia objetivista e behaviorista:

A Psicologia Humanista — como vem sendo mais frequentemente chamada — está hoje solidamente estabelecida como terceira alternativa viável da psicologia objetivista e behaviorista (mecanomórfica) e do freudianismo ortodoxo. A sua literatura é vasta e está em rápido crescimento. Além disso, está começando a ser usada, especialmente na educação, indústria, organização e administração, terapia e auto aperfeiçoamento e por vários indivíduos, revistas e organizações “eupsiquianos” (ver a Rede Eupsiquiana, págs. 275-279). Devo confessar que acabei pensando nessa tendência humanista da Psicologia como uma revolução no mais verdadeiro e mais antigo sentido da palavra, o sentido em que Galileu, Darwin, Einstein, Freud e Marx fizeram revoluções, isto é, novos caminhos de perceber e de pensar, novas imagens do homem e da sociedade, novas concepções éticas e axiológicas, novos rumos por onde enveredar. (MASLOW 1962, p.10).

Na terapia, a contribuição de Maslow está relacionada à ênfase no crescimento pessoal e na busca por um sentido de plenitude e realização. Ele defendia que a terapia deveria ajudar os indivíduos a desenvolver seu potencial máximo, promovendo a autorrealização e o autodesenvolvimento.

Maslow também enfatizava a importância de uma abordagem holística, considerando o indivíduo como um todo, e não apenas focando nos aspectos problemáticos. Ainda segundo Maslow (1962, p.10) considera a Psicologia Humanista, ou Terceira Força da Psicologia, apenas transitória, uma preparação para uma Quarta Psicologia ainda “mais elevada”:

Devo também dizer que considero a Psicologia Humanista, ou Terceira Força da Psicologia, apenas transitória, uma preparação para uma Quarta Psicologia ainda “mais elevada”, transpessoal, transumana, centrada mais no cosmo do que nas necessidades e interesses humanos, indo além do humanismo, da identidade, da individuação e quejandos. Haverá em breve (1968) um Journal of Transpersonal Psychology, organizado pelo mesmo Tony Sutich que fundou o Journal of Humanistic Psychology. Esses novos avanços podem muito bem oferecer uma satisfação tangível, usável e efetiva do “idealismo frustrado” de muita gente entregue a um profundo desespero, especialmente os jovens. Essas Psicologias comportam a promessa de desenvolvimento de uma filosofia da vida, de um substituto da religião, de um sistema de valores e de um programa de vida cuja falta essas pessoas estão sentindo. Sem o transcendente e o transpessoal, ficamos doentes, violentos e niilistas, ou então vazios de esperança e apáticos. Precisamos de algo “maior do que somos”, que seja respeitado por nós próprios e a que nos entreguemos num novo sentido, naturalista, empírico, não-eclesiástico, talvez como Thoreau e Whitman, William James e John Dewey fizeram. (MASLOW 1962, p.10).

Estas psicologias têm a promessa de desenvolver uma filosofia de vida, um substituto para a religião, um sistema de valores e um programa de vida que falta a estas pessoas. Sem o transcendente e o transpessoal, tornamo-nos doentes, violentos e niilistas, ou desesperados e apáticos. Precisamos de algo “maior do que nós mesmos” que nós mesmos respeitaremos e com o qual nos comprometeremos num novo sentido, naturalista, empírico, sem igreja, talvez como Thoreau e Whitman, William James e John Dewey. (MASLOW, 1962).

Conforme Fontgalland & Moreira (apud 2012, p. 33) sobre a experiência adquirida por Rogers, vem de sua orientação dada à psicoterapia, que foi elaborada ao longo dos anos:

A experiência, adquirida por Rogers, vem de sua orientação dada à psicoterapia, que foi elaborada ao longo dos anos (Rogers, 1961/1987). Sua abordagem

terapêutica foi desenvolvida em torno da ideia de que existe um movimento natural dentro de cada pessoa. Esse movimento para o crescimento consiste na tendência atualizante. Ao postular isso, Rogers tinha a finalidade de fundar uma “maneira peculiar e revolucionária de se entender o organismo humano” (Tassinari, 2003, p. 57), que passou a ser um postulado fundamental da sua teoria da personalidade de Rogers. E ao confiar nessa tendência do cliente para o crescimento, o terapeuta tem como papel criar um clima favorável interpessoal que promova seu desenvolvimento no indivíduo (Bozarth, 2001). Isto se dá quando se estabelece uma relação significativa que promova o encontro (Távora, 2002).

Esse conceito está fundamentado em um movimento maior, a tendência formativa, que é entendida como sendo a própria vida atuando no universo e na Terra, mas não atua no nível da personalidade, como é o caso da tendência atualizante, que está mais vinculada à experiência orgânica (Branco, 2008); é uma tendência à mudança que se dá de forma súbita e criativa em direção a estados novos e complexos (Moreira, 2007). A partir dessa premissa, Rogers trouxe para o campo psicoterápico a ideia das condições facilitadoras e das atitudes que um terapeuta deveria ter para proporcionar condições de mudança na personalidade do cliente. Estas condições deveriam ser vistas pelos psicoterapeutas em sua profundidade e não apenas em meras formas de agir, representando um grande desafio para o psicoterapeuta.

Rogers é considerado um dos principais teóricos da abordagem centrada na pessoa, que é uma das principais vertentes do humanismo na terapia. Sua teoria enfatiza a importância da relação terapêutica e da atitude empática e não julgadora do terapeuta. Ainda segundo Rogers (1997 p.20) a outra razão que motivou na preparação desse livro foi o número crescente e a urgência dos pedidos por parte daqueles que já conhecem o meu ponto de vista sobre o aconselhamento psicológico, a psicoterapia e relações interpessoais:

Outra razão que me impeliu a preparar esse livro foi o número crescente e a urgência dos pedidos por parte daqueles que já conhecem o meu ponto de vista sobre o aconselhamento psicológico, a psicoterapia e relações interpessoais. Essas pessoas exprimiram o desejo de poder dispor, num volume mais acessível, do resultado dos meus trabalhos e das minhas reflexões mais recentes. Sentiam-se frustradas ao saber que existem artigos não publicados que não podem adquirir ou ao encontrarem artigos meus em revistas não disponíveis. Pedem que esse material seja reunido num só volume. Tal coisa envaidece muito um autor, mas representa, igualmente, uma obrigação a que tentei corresponder.

Espero que lhes agrade a seleção que fiz. (ROGERS, 1997, p. 20).

A principal contribuição de Rogers para a terapia humanista é a ideia da aceitação incondicional. Ele defendia que o terapeuta deve oferecer ao cliente um ambiente seguro, livre de julgamentos, onde o cliente possa se expressar livremente e ser aceito em sua totalidade. Rogers acreditava que essa aceitação genuína e incondicional promove a auto exploração, a autoaceitação e o crescimento pessoal. Ainda segundo Rogers (1997 p.50,51) a forma da terapia que interessa de modo particular é a sua captação da relação com os terapeutas:

Um outro estudo interessante focaliza a maneira como a pessoa que recebe a ajuda apreende a relação. Heine (11) estudou indivíduos que haviam recebido ajuda psicoterapêutica de psicanalistas, de terapeutas centrados no cliente e de adlerianos. Fosse qual fosse a forma da terapia, esses clientes verificaram em si mesmos análogas transformações. Mas o que aqui nos interessa de modo particular é a sua captação da relação com os terapeutas. Quando se lhes perguntava a que eram devidas essas transformações, davam diferentes explicações que dependiam da orientação do terapeuta, mas o mais significativo era que todos estavam de acordo sobre os principais fatores que tinham achado benéficos. Indicavam que os seguintes elementos atitudinais na relação com o terapeuta eram responsáveis pelas modificações neles verificadas: a confiança que tinham sentido no seu terapeuta; o fato de terem sido compreendidos por ele; o sentimento de independência que tiveram ao fazer opções e tomar decisões. O procedimento do terapeuta que consideravam de maior ajuda era o de este clarificar e exprimir abertamente o que o paciente abordara vagamente e com hesitação. (ROGERS, 1997, p. 50, 51).

Quando questionados sobre o que causa essas transformações, as explicações diferentes que dependiam da orientação do terapeuta, mas o mais importante foi que todos concordaram nos principais fatores que consideravam benéficos. Afirmaram que os seguintes elementos atitudinais na relação com o terapeuta foram responsáveis pelas mudanças observadas neles: a confiança que sentiam no terapeuta; o fato de eles os compreenderem; a sensação de independência que tinham na tomada de decisões e na tomada de decisões. (ROGERS,1997). Essas contribuições de Maslow e Rogers para a compreensão do humanismo na terapia enfatizam a importância do desenvolvimento humano, da relação terapêutica baseada na aceitação e da busca pela autenticidade. Suas ideias continuam a influenciar a prática terapêutica e a compreensão do potencial humano.

RELAÇÃO TERAPÊUTICA BASEADA NOS PRINCÍPIOS HUMANISTAS, COMO A ACEITAÇÃO INCONDICIONAL, A EMPATIA E A CONGRUÊNCIA, NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS CLIENTES.

A relação terapêutica baseada nos princípios humanistas, como a aceitação incondicional, a empatia e a congruência, desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar emocional dos clientes. Conforme Rogers (1997 p.71) que a transformação pessoal é facilitada quando o psicoterapeuta é aquilo que é, quando as suas relações com o cliente são autênticas:

Descobriu-se que a transformação pessoal é facilitada quando o psicoterapeuta é aquilo que é, quando as suas relações com o cliente são autênticas e sem máscara nem fachada, exprimindo abertamente os sentimentos e as atitudes que nesse momento fluem nele. Utilizamos o termo “congruência” para tentar descrever essa condição. Com este termo, procura-se significar que os sentimentos que o terapeuta estiver vivenciando estão disponíveis para ele, disponíveis para sua consciência e ele pode viver esses sentimentos, assumi-los e pode comunica-los, se for o caso. Ninguém realiza plenamente esta condição e, portanto, quanto mais o terapeuta souber ouvir e aceitar o que se passa em si mesmo, quanto mais ele for capaz de assumir a complexidade dos seus sentimentos, sem receio, maior será o seu grau de congruência. (ROGERS, 1997, p. 71).

Verificou-se que a transformação pessoal é facilitada quando o psicoterapeuta é quem é, quando suas relações com o cliente são autênticas e sem máscaras ou fachadas, expressando abertamente os sentimentos e atitudes que fluem dentro dele naquele momento. Usamos o termo “congruência” para descrever esta condição. (ROGERS,1997). Ainda segundo Rogers (1997 p.76) sobre os resultados da terapia, sobre as modificações relativamente duradouras que ocorrem. Como para as outras coisas que disse, limitar-me-ei a afirmações sustentadas pela investigação:

Mas debruçemo-nos agora sobre os resultados da terapia, sobre as modificações relativamente duradouras que ocorrem. Como para as outras coisas que disse, limitar-me-ei a afirmações sustentadas pela investigação. O cliente modifica-se e reorganiza a concepção que faz de si mesmo. Desvia-se de uma ideia que o toma inaceitável aos seus próprios olhos, indigno de consideração, obrigado a viver segundo as normas dos outros. Conquista progressivamente uma concepção de si mesmo como uma pessoa de valor, autônoma, capaz de fundamentar os próprios valores e normas na sua

própria experiência. Desenvolve uma atitude muito mais positiva em relação a si mesmo. Há um estudo que mostra que no início da terapia as atitudes habituais para consigo mesmo são negativas na proporção de quatro para uma, mas que, no decurso da quinta fase do tratamento, estas mesmas atitudes são positivas muitas vezes na proporção de duas para uma. O cliente toma-se menos defensivo, e, por isso, mais aberto à sua própria experiência e à dos outros. Suas percepções tomam-se mais realistas e mais diferenciadas. Sua adaptação psicológica melhora, como se pode ver pela aplicação do Teste de Rorschach, do Teste de Apercepção Temática (TAT), pela apreciação do terapeuta ou por qualquer outro índice. Seus objetivos e ideais mudam de forma a se tomarem mais acessíveis. (ROGERS, 1997, p. 76).

Aqui estão algumas das principais razões pelas quais esta relação terapêutica é importante. Criando um ambiente seguro e estimulante, aceitação incondicional, empatia e congruência criam um ambiente terapêutico seguro onde os clientes se sentem confortáveis para expressar seus pensamentos, sentimentos e experiências mais profundos. Este ambiente proporciona uma sensação de segurança emocional e incentiva os clientes a se abrirem e explorarem seus desafios e questões pessoais.

Ainda segundo Rogers (1997 p.86) O processo da psicoterapia, tal como o fomos aprendendo a partir da orientação centrada no cliente, é uma experiência única e dinâmica, diferente de indivíduo para indivíduo:

O processo da psicoterapia, tal como o fomos aprendendo a partir da orientação centrada no cliente, é uma experiência única e dinâmica, diferente de indivíduo para indivíduo, mas patenteando uma lei e uma ordem espantosas na sua generalidade. Embora me sinta cada vez mais impressionado pelo caráter inevitável de muitos aspectos desse processo, exaspera-me de uma forma crescente o gênero de perguntas que se fazem a esse respeito: "Curará uma neurose obsessiva?", "Não pretende certamente que isso apague um estado psicótico de base?", "É adequado para resolver problemas conjugais?", "Pode aplicar-se aos gajos ou aos homossexuais?", "As curas são permanentes?". Essas questões e outras do mesmo gênero são tão compreensíveis e tão razoáveis como procurar saber se os raios gama podem curar as frieiras. São, porém, as erradas, segundo creio, quando se procura aprofundar os conhecimentos sobre a natureza da psicoterapia ou o seu campo de aplicação. Nesse capítulo, vou levantar uma questão que parece muito mais vital sobre esse processo apaixonante e legítimo que designamos terapia,

esperando poder dar uma resposta parcial. (ROGERS, 1997, p. 86).

Promover a autoexploração e o crescimento pessoal, a relação terapêutica humanística facilita a autoexploração e permite que os clientes se envolvam num processo de reflexão e autodescoberta. A aceitação incondicional e a empatia proporcionam apoio emocional que incentiva os clientes a explorar as suas experiências interiores, a enfrentar os seus medos e desafios e a procurar uma compreensão mais profunda de si próprios. Isto, por sua vez, promove o crescimento pessoal e o desenvolvimento de uma identidade autêntica.

Rogers (1997 p.72) continua nos assegurando sobre o processo de mudança, onde o terapeuta está vivenciando uma atitude calorosa, positiva e de aceitação para com aquilo que está no seu cliente, isso facilita a mudança:

Quando o terapeuta está vivenciando uma atitude calorosa, positiva e de aceitação para com aquilo que está no seu cliente, isso facilita a mudança. Isto implica que o terapeuta esteja realmente pronto a aceitar o cliente, seja o que for que este esteja sentindo no momento - medo, confusão, desgosto, orgulho, cólera, ódio, amor, coragem, admiração. Significa que o terapeuta se preocupa com seu cliente de uma forma não-possessiva, que o aprecia mais na sua totalidade do que de uma forma condicional, que não se contenta com aceitar simplesmente o seu cliente quando este segue determinados caminhos e com desaprová-lo quando segue outros. Trata-se de um sentimento positivo que se exterioriza sem reservas e sem avaliações. A expressão a que se recorreu para designar a situação foi "consideração positiva incondicional". Mais uma vez a investigação demonstra que, quanto mais o terapeuta vivencia essa atitude, mais a terapia tem probabilidades de ser bem-sucedida. (ROGERS, 1997, p. 72).

Significa que o terapeuta se preocupa com o cliente de uma forma não possessiva, que valoriza o cliente mais como um todo do que condicionalmente, que não se contenta em simplesmente aceitar o cliente à medida que ele segue certos caminhos, que o faz, não o aprovar enquanto observa os outros. (ROGERS, 1997).

O Fortalecimento da autoestima e autoaceitação: Uma relação terapêutica baseada em princípios humanísticos fortalece a autoestima e a autoaceitação dos clientes. A aceitação incondicional demonstrada pelo terapeuta transmite a mensagem de que os clientes são valorizados e aceitos independentemente de seus problemas ou deficiências. Isto ajuda a construir

uma base sólida de autoestima e confiança, permitindo que os clientes se aceitem e se valorizem mesmo quando enfrentam desafios e imperfeições.

Promoção da Expressão Saudável de Emoções: A empatia e a congruência demonstradas pelo terapeuta incentivam os clientes a expressar suas emoções de maneira saudável e autêntica. Quando os clientes se sentem compreendidos e validados emocionalmente, sentem-se mais confortáveis em explorar e partilhar os seus sentimentos, o que pode levar ao alívio emocional e a uma maior clareza sobre as suas próprias necessidades e desejos.

Segundo Rogers (1997 p.72) Quanto mais o cliente percebe o terapeuta como uma pessoa verdadeira ou autêntica, capaz de empatia, tendo para com ele uma consideração incondicional, isso facilita a mudança:

Quanto mais o cliente percebe o terapeuta como uma pessoa verdadeira ou autêntica, capaz de empatia, tendo para com ele uma consideração incondicional, mais ele se afastará de um modo de funcionamento estático, fixo, insensível e impessoal, e se encaminhará no sentido de um funcionamento marcado por uma experiência fluida, em mudança e plenamente receptiva dos sentimentos pessoais diferenciados. A consequência desse movimento é uma alteração na personalidade e no comportamento no sentido da saúde e da maturidade psíquicas e de relações mais realistas para com o eu, os outros e o mundo circundante. (ROGERS, 1997, p. 72).

Estabelecimento de uma parceria terapêutica colaborativa: A relação terapêutica humanista é caracterizada pela igualdade e colaboração entre terapeuta e cliente. A congruência do terapeuta em ser autêntico e transparente permite que os clientes se sintam mais conectados e engajados no processo terapêutico. Isso cria uma parceria terapêutica que fortalece a confiança e promove a responsabilidade pessoal, capacitando os clientes a assumirem um papel ativo em sua própria jornada de cura e bem-estar emocional.

IMPORTÂNCIA DA VALORIZAÇÃO DA EXPERIÊNCIA SUBJETIVA DO CLIENTE NA TERAPIA HUMANISTA

A valorização da experiência subjetiva do cliente na terapia humanista é de fundamental importância. Aqui estão algumas razões que destacam sua importância, segundo Rogers (1997 p.54) o método que eles consideravam mais eficaz era uma terapia baseada numa teoria da aprendizagem com dois fatores; a terapia centrada no cliente viria em seguida; e a orientação psicanalítica parecia-lhes que deveria ser o menos eficaz.

O método que eles consideravam mais eficaz era uma terapia baseada numa teoria da aprendizagem com dois fatores; a terapia centrada no cliente viria em seguida; e a orientação psicanalítica parecia-lhes que deveria ser o menos eficaz. Os resultados demonstraram que a terapia baseada na teoria da aprendizagem não só não ajudava como era até prejudicial. As consequências eram piores do que se manifestavam no grupo de controle que não estava submetido a nenhum tratamento. A terapia de orientação psicanalítica teve certos resultados positivos, mas foi a terapia centrada no cliente que provocou uma considerável alteração positiva. Exames complementares efetuados ao longo de um ano e meio confirmaram os resultados obtidos durante a hospitalização: a abordagem centrada no cliente produziu a melhoria mais estável, seguida da terapia psicanalítica e do grupo de controle, ao passo que o estado dos doentes tratados pelo método fundado na teoria da aprendizagem era o que acusava menos progressos. (ROGERS, 1997, p. 54).

Os resultados mostraram que a terapia baseada na teoria da aprendizagem não só não ajuda, como até prejudica. Os resultados foram piores do que o grupo de controle que não recebeu tratamento. A terapia de orientação psicanalítica tem alguns resultados positivos, mas foi a terapia centrada no cliente que trouxe mudanças positivas significativas. (Rogers, 1997). Reconhecimento da singularidade do indivíduo, cada pessoa possui uma vivência única e subjetiva do mundo, com suas próprias percepções, emoções e significados atribuídos às experiências. Ao valorizar a experiência subjetiva do cliente, a terapia humanista reconhece e respeita a individualidade de cada pessoa, não buscando impor uma visão objetiva ou generalizada. Segundo Gonzalez Rey, (2001, p. 1):

A subjetividade representa um macroconceito orientado à compreensão da psique como sistema complexo, que de forma simultânea se apresenta como processo e como organização. O macroconceito representa realidades que aparecem de múltiplas formas, que em suas próprias dinâmicas modificam sua autorganização, o que conduz de forma permanente a uma tensão entre os processos gerados pelo sistema e suas formas de autorganização, as quais estão comprometidas de forma permanente com todos os processos do sistema. A subjetividade coloca a definição da psique num nível histórico-cultural, no qual as funções psíquicas são entendidas como processos permanentes de significação e sentidos. O tema da subjetividade nos conduz a colocar o indivíduo e a sociedade numa relação indivisível, em que ambos

aparecem como momentos da subjetividade social e da subjetividade individual. (GONZALEZ REY, 2001, p. 1).

Ao valorizar a experiência subjetiva do cliente, a terapia humanista empodera o indivíduo, pois reconhece que ele é o especialista de si mesmo. O terapeuta atua como um facilitador, ajudando o cliente a explorar sua própria experiência, descobrir seus recursos internos e encontrar suas próprias soluções para os desafios enfrentados. Isso promove a autonomia e a responsabilidade pessoal do cliente em relação ao seu próprio processo de cura. Segundo Rogers (1997 p.54)

A terapia de orientação psicanalítica teve certos resultados positivos, mas foi a terapia centrada no cliente que provocou uma considerável alteração positiva. Exames complementares efetuados ao longo de um ano e meio confirmaram os resultados obtidos durante a hospitalização: a abordagem centrada no cliente produziu a melhoria mais estável, seguida da terapia psicanalítica e do grupo de controle, ao passo que o estado dos doentes tratados pelo método fundado na teoria da aprendizagem era o que acusava menos progressos. (ROGERS, 1997, p. 54).

A valorização da experiência subjetiva do cliente na terapia humanista estimula a expressão autêntica de emoções, pensamentos e necessidades. Ao sentir-se genuinamente compreendido e aceito em sua experiência subjetiva, o cliente é encorajado a se envolver em um processo de autodescoberta, explorando sua identidade, valores e aspirações. Isso contribui para um maior autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

A terapia humanista enfatiza a importância do momento presente na vida do cliente. Ao valorizar a experiência subjetiva, a terapia humanista direciona a atenção para o aqui e agora, ajudando o cliente a explorar e compreender suas emoções e necessidades no momento presente. Isso permite que o cliente se conecte com suas experiências atuais e faça escolhas mais conscientes e alinhadas com seu bem-estar emocional. Segundo Leontiev (2004, p. 129):

Dessa forma, não se nasce personalidade, chega-se a ser personalidade por meio da socialização e da formação de uma endo cultura, através da aquisição de hábitos, atitudes e formas de utilização de instrumentos. A personalidade é um produto da atividade social e suas formas poderão ser explicadas somente nestes termos. (LEONTIEV,2004, p. 129).

O Fortalecimento da relação terapêutica valoriza a experiência subjetiva do cliente, a terapia humanista estabelece uma relação terapêutica baseada na empatia e aceitação incondicional. O terapeuta demonstra genuíno interesse e compreensão pelas vivências e perspectivas do cliente, o que fortalece a conexão e a confiança mútua. Essa relação terapêutica sólida proporciona um ambiente seguro e estimulante para a exploração e transformação emocional. Segundo Rogers (1997 p.70) no campo da psicoterapia, realizaram-se progressos consideráveis na última década na mensuração dos resultados da terapia no que se refere à personalidade e ao comportamento do cliente:

No campo da psicoterapia, realizaram-se progressos consideráveis na última década na mensuração dos resultados da terapia no que se refere à personalidade e ao comportamento do cliente. Nos últimos dois ou três anos, assistiu-se a progressos suplementares na identificação das condições que estão na base das relações terapêuticas que criam a terapia e facilitam o desenvolvimento da pessoa no sentido de uma maturidade psicológica. Em outras palavras, progredimos na determinação dos ingredientes de uma relação que promovem o crescimento pessoal. A psicoterapia não substitui a motivação para esse desenvolvimento ou crescimento pessoal. Este parece ser inerente ao organismo, tal como encontramos uma tendência semelhante no animal humano para se desenvolver e atingir a maturidade física, dadas certas condições mínimas favoráveis. A terapia, no entanto, desempenha um papel extremamente importante na libertação e no processo de facilitação da tendência do organismo para um desenvolvimento psicológico ou para a sua maturidade, quando essa tendência se viu bloqueada. (ROGERS, 1997, p. 70).

TÉCNICAS E INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS UTILIZADAS NA ABORDAGEM HUMANISTA

Na abordagem humanista, são utilizadas várias técnicas e intervenções terapêuticas que visam facilitar a expressão emocional, a resolução de conflitos internos e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento saudáveis. Segundo Rogers (1997 p.70) a psicoterapia não substitui a motivação para esse desenvolvimento ou crescimento pessoal, a terapia, no entanto, desempenha um papel extremamente importante na libertação desenvolvimento psicológico ou para a sua maturidade:

A psicoterapia não substitui a motivação para esse desenvolvimento ou crescimento pessoal. Este parece ser inerente ao organismo, tal como encontramos uma

tendência semelhante no animal humano para se desenvolver e atingir a maturidade física, dadas certas condições mínimas favoráveis. A terapia, no entanto, desempenha um papel extremamente importante na libertação e no processo de facilitação da tendência do organismo para um desenvolvimento psicológico ou para a sua maturidade, quando essa tendência se viu bloqueada. (ROGERS, 1997, p. 70).

A escuta ativa é uma técnica fundamental na abordagem humanista. Envolve prestar total atenção ao cliente, demonstrando interesse genuíno e engajamento. O terapeuta utiliza habilidades de escuta, como o contato visual, a linguagem corporal receptiva e o feedback verbal, para mostrar ao cliente que está sendo compreendido e valorizado. Essa técnica encoraja a expressão emocional e promove um ambiente seguro para o cliente compartilhar seus pensamentos e sentimentos mais profundos.

Segundo Rogers (1997 p.93) a psicoterapia e a mudança de perspectiva que ocorre quase invariavelmente em qualquer terapia um pouco profunda e as reações sensoriais e viscerais reais do organismo, sem demasiado esforço para relacionar essas experiências com o eu:

Aqui está a mudança de perspectiva que ocorre quase invariavelmente em qualquer terapia um pouco profunda. É possível representá-la esquematicamente do seguinte modo: "Vim para resolver problemas e agora descubro que estou pura e simplesmente experienciando a mim mesmo?". E, tal como com a paciente que acabamos de mencionar, essa mudança de perspectiva é geralmente acompanhada de uma formulação intelectual de que isso está errado e de apreciação emotiva do fato de que "isso faz bem". Podemos, portanto, concluir esta seção dizendo que uma das direções fundamentais que o processo terapêutico toma é o vivenciar livremente as reações sensoriais e viscerais reais do organismo, sem demasiado esforço para relacionar essas experiências com o eu. Isto é geralmente acompanhado da convicção de que esses dados não pertencem ao eu nem podem ser integrados nele. O ponto final do processo é o momento em que o cliente descobre que pode ser a sua experiência, com toda a sua variedade e contradição superficial; que ele pode se definir a partir da sua própria experiência, em vez de tentar impor uma definição do seu eu à sua experiência negando-se a tomar consciência dos elementos que não entram nessa definição. (ROGERS, 1997, p. 93).

A reflexão aliada a experiência é uma técnica em que o terapeuta espelha e repete as palavras ou sentimentos expressos pelo cliente, permitindo que ele se aprofunde em sua própria experiência. Ao refletir as palavras do cliente, o terapeuta valida sua experiência subjetiva, demonstrando compreensão e encorajando-o a explorar mais profundamente suas emoções e pensamentos. Isso facilita a expressão emocional e a compreensão do cliente sobre seus próprios sentimentos. Ainda Segundo Rogers (1997 p.93) elementos da terapia de que mais recentemente tomamos consciência é o quanto a terapia é para o cliente, a aprendizagem de uma aceitação plena e livre, sem receio, dos sentimentos positivos de outra pessoa:

Um dos elementos da terapia de que mais recentemente tomamos consciência é o quanto a terapia é para o cliente, a aprendizagem de uma aceitação plena e livre, sem receio, dos sentimentos positivos de outra pessoa. Não é um fenômeno que ocorra com muita clareza em todos os casos de longa duração, mas, mesmo nesses, não se produziu uniformemente. No entanto, é uma experiência tão profunda que fomos levados a perguntar se não se trataria de uma direção muito importante no processo terapêutico, que, em todos os casos bem-sucedidos, talvez se verifique em certa medida, a um nível não-verbalizado. (ROGERS, 1997, p. 93).

O questionamento socrático é uma técnica em que o terapeuta faz perguntas abertas e exploratórias para ajudar o cliente a refletir e obter insights sobre seus próprios pensamentos, crenças e padrões de comportamento. Esse tipo de questionamento desafia o cliente a examinar suas suposições, ampliar sua perspectiva e desenvolver uma maior compreensão de si mesmo. Ajuda na resolução de conflitos internos, permitindo que o cliente identifique e modifique padrões de pensamento disfuncionais.

A abordagem humanista valoriza a não-diretividade, ou seja, o terapeuta não impõe suas próprias opiniões, julgamentos ou soluções ao cliente. Em vez disso, ele atua como um facilitador, fornecendo um espaço seguro para o cliente explorar sua experiência e encontrar suas próprias respostas. Essa abordagem permite que o cliente desenvolva habilidades de enfrentamento saudáveis, aprendendo a confiar em sua própria sabedoria interior e a tomar decisões alinhadas com seus valores e necessidades. Ainda Segundo Rogers (1997 p.100):

Nos vários artigos e pesquisas publicados sobre a terapia centrada no cliente, insistiu-se na aceitação de si como sendo uma das direções e um dos resultados da terapia. Estabelecemos o fato de que, numa psicoterapia bem-sucedida, as atitudes negativas em relação ao eu diminuem e as atitudes positivas aumentam. Medimos o

aumento progressivo da aceitação de si e estudamos o crescimento correlativo da aceitação do outro. Mas, ao examinar essas fórmulas e ao compará-las com os nossos casos mais recentes, ficamos com a impressão de que não são inteiramente verídicas. O cliente não apenas se aceita- expressão que pode arrastar consigo a conotação de uma aceitação relutante e sem agrado do inevitável - mas chega a gostar de si verdadeiramente. Não se trata de uma presunção ou de uma maneira de se afirmar: é mais uma satisfação tranquila de ser quem se é. (ROGERS, 1997, p. 100).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tem-se a este ponto que os resultados ora obtidos quando da realização do presente estudo foram sim satisfatórios sobre a análise e diagnóstico da Psicologia Humanista e Seus Benefícios Psicoterapêutico com o Paciente, pois foi possível conhecer algo mais acerca da participação formadora e interventora sobre a Jornada Científica de Pesquisa em Psicologia no Desenvolvimento das Linhas de Pesquisas, grupos de estudo e projetos relacionados as pesquisas para a construção dos artigos científicos do curso Bacharel em Psicologia da FACETEN.

Todas as orientações foram de extrema importância, o que possibilitou estruturar a pesquisa na elaboração da monografia de acordo com as instruções fornecidas pelo guia, conforme afirma o professor Dr. Rômulo Terminelis da Silva (2022, p. 04) explica a construção gradativa do TCC:

A linguagem será gramaticalmente correta, precisa, coesa, coerente e, preferencialmente, em terceira pessoa ou utilizando a impessoalização textual. Devem ser evitados adjetivos supérfluos, repetições redundantes, explicações desnecessárias, rodeios sem atingir o objetivo. Ao escrever, não se deve ficar determinado em demonstrar erudição e cultura gramatical ou discursiva e, sim, chegar-se a uma comunicação cujas ideias estejam claras ao leitor. (DR. RÔMULO TERMINELIS DA SILVA, 2022, p. 04).

Ainda segundo o professor, a responsabilidade pela formatação gráfica nas normas da ABNT é de total competência do acadêmico (classe regente do polo TC II no Cantá 31 de janeiro de 2022). A análise e discussão dos resultados seguem as orientações do Manual de Normas para Elaboração de Papel (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. (PAPEL, 2013, p. 82).

Tal investigação foi muito satisfatória, bem como a aplicação dos objetivos específicos propostos que foram desenvolvidos na pesquisa que se encontrava em: Investigar a importância da relação terapêutica baseada nos princípios humanistas na promoção do bem-estar emocional dos clientes; Analisar as técnicas e intervenções humanistas utilizadas na prática terapêutica e sua eficácia e Identificar os desafios e limitações enfrentados pelos terapeutas ao aplicar os princípios humanistas na prática terapêutica.

Assim, o objetivo desse tipo de estudo é fornecer aos pesquisadores mais conhecimento sobre o assunto para que possam formular problemas mais precisos ou gerar hipóteses que possam ser investigadas por estudos posteriores. Em linhas gerais, esta foi de fato a metodologia de pesquisa que agora está sendo implementada e, portanto, entendemos que seja adequada para o estudo proposto.

INVESTIGAÇÃO QUALI-QUANTI

Questionário para o desenvolvimento da pesquisa: “A Psicologia Humanista e Seus Benefícios Psicoterapêutico com o Paciente” 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.

QUADRO 1 – A Psicologia Humanista pode produzir a homeostase e saúde mental do Paciente no processo psicoterapêutico?

- () Sim
- () Não
- () Às vezes

Justifique sua resposta:

PSICÓLOGO	RESPOSTA
PSI 1	Sim. A Psicologia Humanista pode produzir a homeostase e saúde mental do Paciente no processo psicoterapêutico, essa abordagem ajuda o indivíduo a refletir sobre sua 313utorrealização.
PSI 2	Sim. A Psicologia Humanista pode produzir a homeostase e saúde mental do Paciente no processo psicoterapêutico, ao repetir as palavras do cliente, o terapeuta valida sua experiência subjetiva, demonstra compreensão e o incentiva a explorar mais profundamente suas emoções e pensamentos. Isso facilita a expressão emocional e a compreensão do cliente sobre seus próprios sentimentos e promove a resolução de problemas.
PSI 3	Sim, esta abordagem da Psicologia Humanista pode produzir a homeostase e saúde mental do Paciente no processo psicoterapêutico validando sua experiência subjetiva Isso facilita a expressão emocional e a compreensão do cliente sobre seus próprios sentimentos diante das situações da vida

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

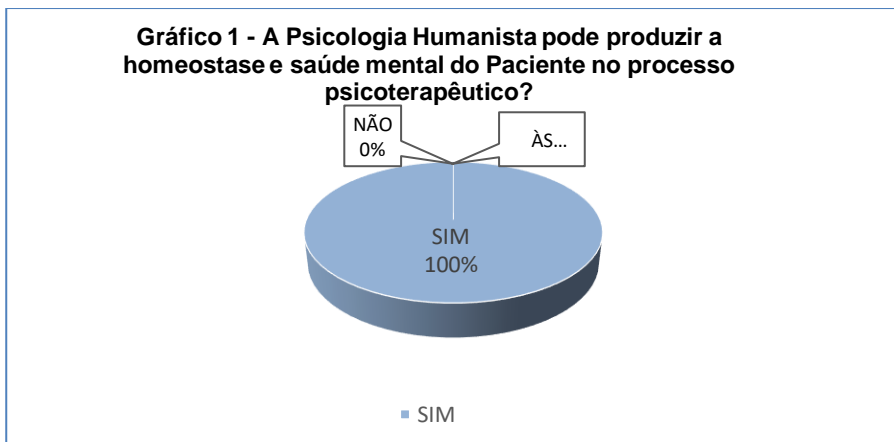
Conforme o quadro de resposta acima os psicólogos concordam que a Psicologia Humanista pode produzir a homeostase e saúde mental do Paciente no processo psicoterapêutico, pois o autocontrole é uma habilidade importante que nos permite tomar decisões conscientes e resistir a impulsos prejudiciais. Segundo o PSI 1: “A Psicologia Humanista pode produzir a homeostase e saúde mental do Paciente no processo psicoterapêutico, essa abordagem ajuda o indivíduo a refletir sobre sua existência levando em conta sua autorresponsabilidade e autorrealização”.

Ainda Segundo Rogers (1997 p.117) a terapia parece ser um retorno às percepções sensoriais básicas e às experiências viscerais. Antes da terapia, o indivíduo é levado a se questionar, muitas vezes sem qualquer intenção:

A terapia parece ser um regresso às percepções sensoriais de base e à experiência visceral. Antes da terapia, o indivíduo é levado a perguntar a si mesmo, muitas vezes sem qualquer intenção: “O que é que os outros pensam que eu devia fazer nessa situação?”, “O que é que os meus pais ou a minha cultura pretendem que eu faça?”, “O que é que eu penso que é necessário fazer?”. O indivíduo age assim constantemente segundo as formas que seriam impostas ao seu comportamento. Isso não significa necessariamente que ele atue sempre de acordo com as opiniões dos outros. Pelo contrário, o indivíduo pode procurar agir de forma a contradizer o que

os outros esperam dele. Ele age, todavia, sempre em função do que os outros esperam (muitas vezes reage a expectativas introjetadas dos outros). Durante o processo terapêutico, o indivíduo acaba por perguntar a si mesmo, a propósito de áreas cada vez mais vastas da sua experiência: “Como é que eu vivencio isso?”, “O que é que isso significa para mim?”, “Se eu me comporto de determinada maneira, como é que eu simbolizo a significação que isso terá para mim?”. Ele acaba por chegar a uma maneira de agir em função do que se poderia chamar um realismo -um realismo que oscila entre as satisfações e as insatisfações que a sua ação lhe trazer. (ROGERS, 1997, p. 117).

A Psicologia Humanista pode produzir a homeostase e saúde mental e equilíbrio entre o corpo e a mente também é fundamental para uma vida saudável e plena. Cuidar do nosso corpo através de uma alimentação saudável, exercício e descanso adequado, aliado a práticas que apoiam o bem-estar mental, como a meditação e a gestão do stress, pode contribuir para uma melhor qualidade de vida. É sempre importante encontrar um equilíbrio saudável entre cuidar do corpo e cuidar da mente. Segundo o PSI2: “A Psicologia Humanista pode produzir a homeostase e saúde mental do Paciente no processo psicoterapêutico, ao repetir as palavras do cliente, o terapeuta valida sua experiência subjetiva, demonstra compreensão e o incentiva a explorar mais profundamente suas emoções e pensamentos. Isso facilita a expressão emocional e a compreensão do cliente sobre seus próprios sentimentos e promove a resolução de problemas”.



QUADRO 2 – Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) é considerada uma das correntes identificadas com a Terceira Força em Psicologia ou Psicologia Humanista. Há aspectos significativos que correlacionam o pensamento do seu fundador, Carl Rogers, com alguns pressupostos da psicologia humanista e da filosofia existencialista?

- () Sim
- () Não
- () Às vezes

Justifique sua resposta:

PSICÓLOGO	RESPOSTA
PSI 1	Sim. A abordagem humanista Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) valoriza a não-diretividade, ou seja, o terapeuta não impõe suas próprias opiniões, julgamentos ou soluções ao cliente. Em vez disso, ele atua como um facilitador, fornecendo um espaço seguro para o cliente explorar sua experiência e encontrar suas próprias respostas. Essa abordagem permite que o cliente desenvolva habilidades de enfrentamento saudáveis, aprendendo a confiar em sua própria sabedoria interior e a tomar decisões alinhadas com seus valores e necessidades.
PSI 2	Sim. Há aspectos significativos que correlacionam o pensamento do seu fundador, Carl Rogers, com alguns pressupostos da psicologia humanista que contribui para um novo olhar, novas maneiras para auxiliar a melhoria da qualidade de vida útil no tratamento de questões relacionadas a homesotas e saúde mental
PSI 3	Sim. Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) e através do questionamento socrático que é uma técnica em que o terapeuta faz perguntas abertas e exploratórias para ajudar o cliente a refletir e obter insights sobre seus próprios pensamentos, crenças e padrões de comportamento.

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

Conforme o quadro de resposta acima os psicólogos concordam que a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) é considerada uma das correntes identificadas com a Terceira Força em Psicologia ou Psicologia Humanista, com aspectos significativos que correlacionam o pensamento do seu fundador, Carl Rogers, com alguns pressupostos da psicologia humanista e da filosofia existencialista, pois o paciente desenvolve sua autonomia diante do processo clínico.

Conforme PSI 1: “A abordagem humanista Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) valoriza a não-diretividade, ou seja, o terapeuta não impõe suas próprias opiniões, julgamentos ou soluções ao cliente. Em vez disso, ele atua como um facilitador, fornecendo um espaço seguro para o cliente

explorar sua experiência e encontrar suas próprias respostas. Essa abordagem permite que o cliente desenvolva habilidades de enfrentamento saudáveis, aprendendo a confiar em sua própria sabedoria interior e a tomar decisões alinhadas com seus valores e necessidades”.

Ainda Segundo Rogers (1997 p.210,211) na terapia, esclarece que desde o princípio que a experiência que adquiriu vem de uma orientação particular dada à psicoterapia centrada na pessoa:

As minhas ideias sobre a significação da "vida boa" baseiam-se amplamente na minha experiência de trabalhar com indivíduos numa relação muito íntima e estreita a que se dá o nome de psicoterapia. Essas ideias têm, portanto, um fundamento empírico ou vivencial em contraste talvez com um fundamento teórico ou filosófico. Aprendi o que a "vida boa" era através da observação e da participação na luta de pessoas perturbadas e inquietas para atingir essa vida. Devo esclarecer desde o princípio que a experiência que adquiri vem de uma orientação particular dada à psicoterapia, orientação que foi se elaborando ao longo dos anos. Muito possivelmente, todas as formas da psicoterapia são fundamentalmente semelhantes, mas como tenho agora menos certeza disso do que antigamente, queria insistir em esclarecer que a minha experiência terapêutica seguiu linhas que me parecem ser as mais eficazes, isto é, o tipo conhecido como terapia "centrada no cliente". (ROGERS, 1997, p. 210, 211).

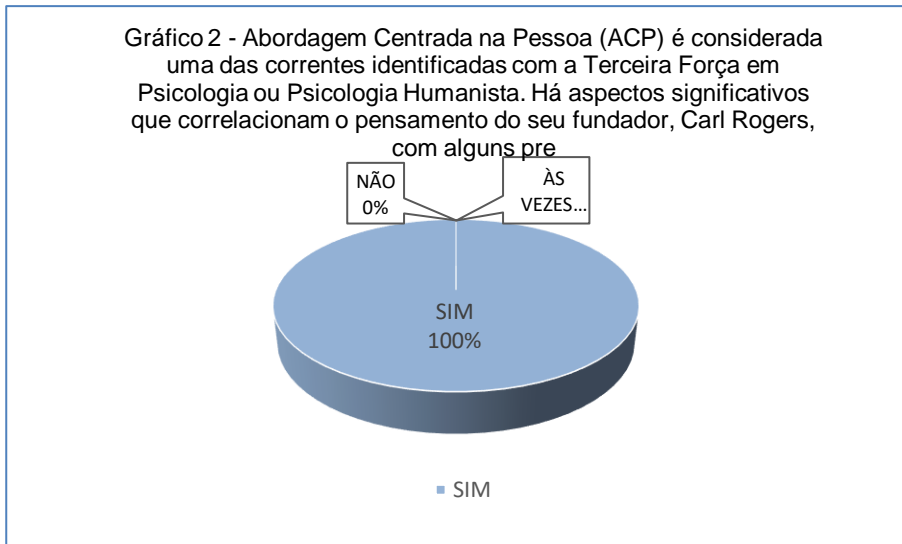
Muito possivelmente, todas as formas de psicoterapia são fundamentalmente semelhantes, mas como tenho menos certeza disso agora do que no passado, gostaria de insistir no esclarecimento de que a minha experiência terapêutica tem sido no sentido que me parece mais eficaz, ou seja, o tipo conhecido como psicoterapia "centrada no cliente". (ROGERS, 1997). Compreender a importância de ajudar o indivíduo a refletir sobre sua experiência e como suas ações podem influenciar sua saúde mental.

Procurarei dar de forma muito resumida uma descrição de como seria essa terapia se ela fosse, em todos os aspectos, a melhor possível, pois penso que onde mais aprendi sobre a vida boa foi nas experiências terapêuticas que se revestiram de um profundo dinamismo. Se a terapia atingisse um nível ótimo, tanto intensiva como extensivamente, isso significaria que o terapeuta teria sido capaz de estabelecer com o cliente uma relação intensamente pessoal e subjetiva - não uma relação como a do cientista com o seu objeto de estudo, nem como a de um médico que procura diagnosticar e

curar, mas como uma relação de pessoa a pessoa. (ROGERS, 1997, p. 210, 211).

A conscientização sobre a responsabilidade pessoal e a autorreflexão são ferramentas poderosas no processo de gerenciamento da saúde mental do Paciente no processo psicoterapêutico. Ao incentivar a responsabilidade pessoal, é possível ajudar o indivíduo a reconhecer que suas ações e escolhas têm um impacto em sua saúde mental. Isso inclui identificar padrões de comportamento que possam contribuir para a ansiedade, como procrastinação, evitação de situações desconfortáveis ou hábitos prejudiciais.

Conforme o PS2: “Há aspectos significativos que correlacionam o pensamento do seu fundador, Carl Rogers, com alguns pressupostos da psicologia humanista que contribui para um novo olhar, novas maneiras para auxiliar a melhoria da qualidade de vida útil no tratamento de questões relacionadas a homeostase e saúde mental”.



QUADRO 3 – As técnicas e intervenções humanistas utilizadas na prática terapêutica e sua eficácia contribui para saúde mental do paciente?

- () Sim
- () Não
- () Talvez

Justifique sua resposta: Qual seria?

PSICÓLOGO	RESPOSTA
PSI 1	Sim. Esse tipo de abordagem ajuda o indivíduo a refletir sobre sua existência de questionamento desafia o cliente a examinar suas suposições, ampliar sua perspectiva e desenvolver uma maior compreensão de si mesmo. Ajuda na resolução de conflitos internos, permitindo que o cliente identifique e modifique padrões de pensamento disfuncionais.
PSI 2	Sim. As técnicas e intervenções humanistas utilizadas na prática terapêutica e sua eficácia contribui para saúde mental do paciente na busca da homeostase, e saúde mental do paciente.
PSI 3	Sim. As técnicas e intervenções humanistas utilizadas na prática terapêutica e sua eficácia contribui para saúde mental do paciente e nesta abordagem o indivíduo é conceituado como um ser livre capaz de tomar consciências desta liberdade, ser responsável, estimulado pelo que considera o sentido de sua vida.

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

Conforme o quadro de resposta acima os psicólogos concordam que as técnicas e intervenções humanistas utilizadas na prática terapêutica e sua eficácia contribui para saúde mental do paciente, conforme enfatiza o PSI 1: “Esse tipo de abordagem ajuda o indivíduo a refletir sobre sua existência de questionamento desafia o cliente a examinar suas suposições, ampliar sua perspectiva e desenvolver uma maior compreensão de si mesmo. Ajuda na resolução de conflitos internos, permitindo que o cliente identifique e modifique padrões de pensamento disfuncionais”.

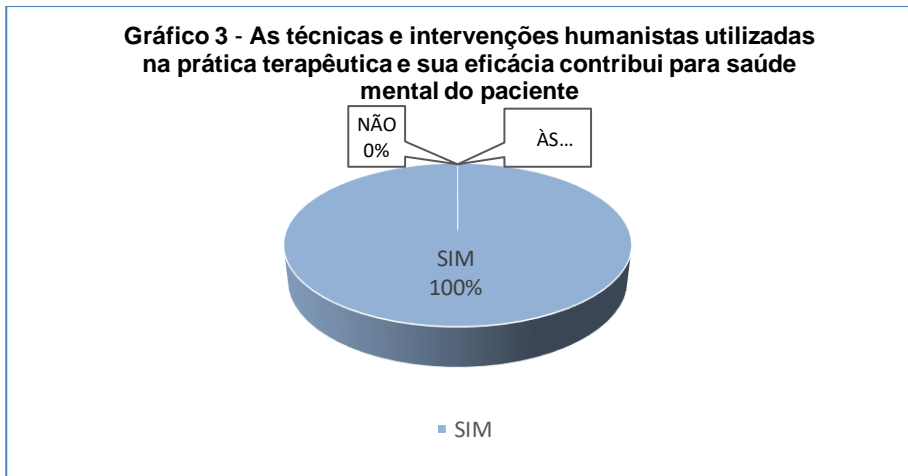
Ainda Segundo Rogers (1997 p.119) na terapia, o indivíduo se torna verdadeiramente um organismo humano com toda a riqueza que daí advém. Na verdade, ele consegue se controlar e está irremediavelmente socializado em seus desejos:

"Na terapia o indivíduo torna-se verdadeiramente um organismo humano, com todas as riquezas que isso implica. Ele é realmente capaz de se controlar a si próprio e está incorrigivelmente socializado nos seus desejos. E isto não é a besta do homem. Apenas existe homem no homem, e foi este que conseguimos libertar". Desse modo, a descoberta fundamental da psicoterapia parece-me ser que, se as nossas observações têm alguma validade, não devemos rejeitar ser "apenas" Homo sapiens. É a descoberta de que, se pudermos acrescentar à experiência visceral e sensorial, que caracteriza todo o reino animal, o dom de uma tomada de consciência livre e não deformante da qual unicamente o ser humano parece ser integralmente capaz, teremos então um organismo, que é perfeita e construtivamente

realista. Teremos então um organismo consciente das exigências da cultura como das suas próprias exigências fisiológicas de alimentação ou de satisfação sexual - igualmente consciente da sua necessidade de relações de amizade como do seu desejo de engrandecimento pessoal - consciente da sua ternura delicada e sensível em relação aos outros, como dos seus sentimentos de hostilidade. (ROGERS, 1997, p. 119).

Portanto, é crucial abordar a ansiedade de forma abrangente, tendo em conta não só a responsabilidade individual, mas também fatores externos como o ambiente social, o histórico familiar e a predisposição genética. Segundo o PS3: “As técnicas e intervenções humanistas utilizadas na prática terapêutica e sua eficácia contribui para saúde mental do paciente e nesta abordagem o indivíduo é conceituado como um ser livre capaz de tomar consciências desta liberdade, ser responsável, estimulado pelo que considera o sentido de sua vida”

Uma abordagem multidimensional que inclua apoio profissional, estratégias de autocuidado e mudanças no estilo de vida pode ser mais eficaz na saúde mental do paciente no processo de psicoterapia. A observação enfatiza a importância da liberdade individual e da responsabilidade que cada pessoa tem pela sua própria vida. Sugere que o indivíduo seja capaz de determinar seus próprios padrões e agir de acordo com o que acha melhor para si. Ele enfatiza ainda que a motivação para agir vem da percepção de dor ou desconforto na vida. Conforme o PS12: “As técnicas e intervenções humanistas utilizadas na prática terapêutica e sua eficácia contribui para saúde mental do paciente na busca da homeostase, e saúde mental do paciente”.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste estudo, observou-se a importância da Psicologia Humanista e Seus Benefícios Psicoterapêutico com o Paciente. Onde se baseou o problema de pesquisa: Como a logoterapia pode contribuir para o processo Psicoterapêutico do paciente diante das perdas e lutos? Os objetivos específicos propostos foram: Investigar a importância da relação terapêutica baseada nos princípios humanistas na promoção do bem-estar emocional dos clientes; analisar as técnicas e intervenções humanistas utilizadas na prática terapêutica e sua eficácia e Identificar os desafios e limitações enfrentados pelos terapeutas ao aplicar os princípios humanistas na prática terapêutica.

Este estudo seguiu, portanto, uma metodologia de pesquisa baseada em linha bibliográfica, de natureza exploratória, com abordagem qualitativa, de campo e descritiva, hipotético-dedutiva e não experimental para estudantes da disciplina Psicologia no contexto de pesquisa exploratória.

Portanto, cabe ressaltar que este estudo foi muito benéfico e enriquecedor para os acadêmicos que os objetivos no processo de psicoterapia foram alcançados e hipótese confirmadas e analisadas na prática de pesquisa sobre: H1 - A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) é considerada uma das correntes identificadas com a Terceira Força em Psicologia ou Psicologia Humanista. Há aspectos significativos que correlacionam o pensamento do seu fundador, Carl Rogers, com alguns pressupostos da psicologia humanista e da filosofia existencialista. H2- Com os aspectos derivados da fenomenologia e do existencialismo encontram ressonância com a teoria e o método da ACP, é possível realizar o processo psicoterapêutico.

Para obter resultados e respostas Essas técnicas terapêuticas na abordagem humanista facilitam a expressão emocional ao criar um ambiente seguro e acolhedor para o cliente compartilhar suas emoções e experiências internas. Elas também auxiliam na resolução de conflitos internos, permitindo que o cliente explore suas próprias crenças, valores e desejos, e trabalhe em direção à integração e harmonia pessoal. Além disso, essas técnicas ajudam no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento saudáveis, capacitando o cliente a identificar e lidar de forma eficaz com desafios e adversidades, promovendo um maior bem-estar emocional e psicológico.

Por fim, recomenda-se que os profissionais de saúde e outros mergulhem numa proposta que não se limita à psicologia. Essas técnicas terapêuticas na abordagem humanista facilitam a expressão emocional ao criar um ambiente seguro e acolhedor para o cliente compartilhar suas emoções e experiências internas. Elas também auxiliam na resolução de conflitos internos, permitindo que o cliente explore suas próprias crenças, valores e desejos, e trabalhe em direção à integração e harmonia pessoal. Além disso, essas técnicas ajudam no desenvolvimento de habilidades de

enfrentamento saudáveis, capacitando o cliente a identificar e lidar de forma eficaz com desafios e adversidades, promovendo um maior bem-estar emocional e psicológico.

REFERÊNCIAS

Boainain Júnior, E. (1998). **Tornar-se transpessoal: transcendência e espiritualidade na obra de Carl Rogers**. São Paulo: Summus.

Cabral, Ricardo - **Psicoterapia Existencial** - A sistematização de Irvin D Yalom

Evans, R. I. (1979). *Carl Rogers: o homem e suas idéias* (M. Ferreira, Trad.). São Paulo: Martins Fontes.

Fadiman, J., & Frager, R. (1986). **Carl Rogers e a perspectiva centrada no cliente**.

In Fadiman, J., & Frager, R. *Teorias da personalidade*. (pp. 222-258) São Paulo: Harper & Row do Brasil.

Fontgalland, R. C. & Moreira, V. (2012). **Da empatia à compreensão empática: evolução do conceito no pensamento de Carl Rogers**. Memorandum, 23, 32-56, seer.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/9341.

MASLOW, Abraham Harold. **Introdução à Psicologia do Ser**. Tradução de ÁLVARO CABRAL, Rio de Janeiro: LIVRARIA ELDORADO TIJUCA LTDA, 1962.

May, Rollo. M42p. **Psicologia existencial**. I edição organizada por Rollo 73-1025 May; tradução e ensaio introdutório de Ernani Pereira Xavier. -4.ª Ed. - Rio de Janeiro: Globo, 1986. ISBN 85-250-0114-7 Bibliografia 1. Psicologia existencial CDD-150.192

_____. (1987). **Liberdade e destino**. Rio de Janeiro: Rocco.

_____. (1980). **Psicologia existencial**. Rio de Janeiro: Globo.

RODRIGUES, Letícia & MANHÃES, Thais Paes, COUBE, Fabio Marchon. **A teoria da pirâmide das necessidades de Maslow** – refletindo sobre a gestão escolar democrática na perspectiva da motivação dos professores Conexão Acadêmica, Vol. 7, Dezembro 2016, ISSN: 2236-0875 - www.conexaoacademica.net.

Rogers, Carl R. 1902- **Tornar-se pessoa. Tradução.** Manuel José do Canno Ferreira e Alvarar Lamparelli : revisão técnica Claudia Berliner 1- - ed. -- São Paulo : Martins Fontes. 1997

_____. (1975). **Terapia centrada no paciente.** (1a ed., M. Ferreira, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Originalmente publicado em 1951)

_____. (1979). **Psicoterapia e consulta psicológica.** (2a ed., M. Ferreira, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Originalmente publicado em 1942)

_____. (1983). **Um jeito de ser.** (M. Kupfer, H. Lebrão, Y. Patto, Trad.) São Paulo: EPU

_____. (1997). **Tornar-se pessoa.** (5a ed., M. Ferreira, A. Lamparelli, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Originalmente publicado em 1961)

Rogers, C. R., & Kinget, G.M. (1977). **Psicoterapia e Relações Humanas.** Vol.1. (M. Bizzoto, Trad.) Belo Horizonte: Interlivros

Rogers, C.R., & Rosenberg, R. L. (1977). **A pessoa como centro.** São Paulo: EPU, Ed. da Universidade de São Paulo.

SILVA, Flávia Gonçalves da. Subjetividade, individualidade, personalidade e identidade: concepções a partir da psicologia histórico-cultural. *Psicologia da Educação*. **versão impressa** ISSN 1414-6975. *Psicol.educ.* no.28, São Paulo jun. 2009 Psicóloga, Doutora em Educação: Psicologia da Educação pela PUC-SP Docente da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, campus Diamantina