Roberto da Silva Melo

As contribuições humanistas, fenomenológicas e existenciais à pratica da psicoterapia.

Falar de uma maneira geral das contribuições das abordagens fenomenológicas, humanistas e existenciais à psicoterapia é uma atividade complexa, tal a diversidade de teorias advindas dessas. Este texto buscará falar apenas de maneira superficial destas filosofias e apresentará a base de sua contribuição à psicoterapia.

A psicoterapia moderna começou a ser praticada na forma da psicanálise. Freud, médico neurologista, traz sua influência médica para seu método e buscando, pelo menos no início, a cura das neuroses através da fala. Logo após, a psicanálise apresentou várias dissidências, Adler, Jung, Ferenzci, etc, e a perspectiva psicanalítica foi ampliada.

Paralelo à psicanálise, desenvolvia-se o Behaviorismo, criado por Watson Watson e desenvolvido por Skinner. O behaviorismo se caracterizou pelo estudo do ser humano através do seu comportamento. Então, enquanto a psicanálise buscava entender o homem pela via do inconsciente, o behaviorismo o buscava por meio de comportamentos e, logo, começou a ensaiar sua prática clínica.

No mesmo período, surgem as filosofias fenomenológicas e existenciais. Primeiro, Husserl propunha a volta ao fenômeno como ele aparece e, depois, Heidegger que busca aplicar a fenomenologia à existência. Influenciado pela fenomenologia, surge, no século XX, o movimento existencialista[[1]](#footnote-1) na Europa, tendo como grandes expoentes Sartre e Camus, que enfatizavam a liberdade, angústia e o absurdo da existência humana.

Essa filosofia adentrou o campo da psicologia. Sartre propôs a psicanálise existencial, que teria como base a busca pelo projeto original de cada homem, e Heidegger ajudou a desenvolver a Danseinsanalise, que tem como base sua filosofia. A filosofia existencial focava sua crítica à psicanálise, afirmando que esta negava ou limitava a característica essencial do homem, sua liberdade.

Portanto, para o campo da psicoterapia, tal filosofia trouxe a visão do homem como livre e, logo, responsável por suas escolhas e, em um nível mais profundo, criar a si mesmo. Com isso, se afastou de qualquer tentativa de enquadramento do ser humano.

As psicoterapias de base fenomenológicas, humanistas e existenciais buscam entender o homem através de si mesmo, das suas angústias, sentimentos, motivações e sentidos que atribuem a sua vida. Trazem, no cerne de sua filosofia, a ideia de um homem construtor de sua história dentro de suas possibilidades e nunca determinado *a priori.*

Logo, o terapeuta, que tem tais filosofias como suas bases teóricas, não se prende na busca de explicações casuísticas para o comportamento do cliente e sim, em uma atuação libertária, que vá contribuir para que o cliente recrie seu modo de ser.

Para tal, estas abordagens têm um grande foco na relação terapeuta-cliente. Diferentemente da Psicanálise e Terapia Cognitivo-Comportamental, a relação terapêutica é vista como um encontro existencial entre duas pessoas, com o terapeuta estando disponível emocionalmente e autêntico para estar com o cliente, uma relação EU-TU e não EU-ISSO.

Os termos EU-TU e EU-ISSO veem da filosofia dialógica de Buber[[2]](#footnote-2). Para entender bem a diferença da relação proposta nesse modo de psicoterapia, é interessante falar, mesmo que rapidamente, da filosofia de Buber, que é muito evocada por psicólogos humanistas e existenciais. Buber dividia as relações entre pessoas em dois tipos; EU-TU e o EU-ISSO. Na relação dialógica EU-TU, o ser humano usa o outro ser humano como um instrumento para chegar a determinado fim e, na relação EU-TU, a própria relação é o fim, como o homem se relacionado dialogicamente com Outra, tendo base à inclusão da totalidade, mutualidade e alteridade.

Por fim, é importante ressaltar que existem importantes diferenças entre as filosofia humanista e a filosofia existencial. Ainda, é amplo o corpo de terapias que tem como base ou se denominam; humanista, existencial ou humanista-existencial, ex; Abordagem Centrada na Pessoa, Gestalt-Terapia, Danseinsanálise, Terapia Vivencial, Psicanálise Existencial, entre outras, cada uma tendo características próprias e também havendo divergências importantes entre elas, tanto na prática, como na própria leitura que fazem das filosofias.

Referências

### Rogers, C and Buber M (1957). Diálogo entre Carl Rogers e Martin Buber[2](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-68672008000200012&script=sci_arttext" \l "2a)Rev. abordagem gestalt. v.14 n.2 Goiânia dez. 2008

### Frick, Willard B. (1971). Psicologia Humanista – Psicologia Humanista – Zahar Editores

Buber, Martin (2009). Do diálogo e do dialógico – São Paulo - Editora Perspectiva S. A.

Colette, Jacques (1929). Existencialismo – Porto Alegre- RS;L&MP2011

Teixeira, José A. Carvalho (2006). As Terapia Existenciais in Análise Psicológica (2006), 3 (XXIV): 289-309

1. * O reconhecido precursor do existencialismo é o dinamarquês Soren Kierkegaard, que viveu no século XIX, porém, é no século XX, que o movimento existencialista ganha tal nome, resgatando e sendo influenciado pelas suas ideias.

   [↑](#footnote-ref-1)
2. 2 Buber em debate com Carl Rogers não considerou possível a existência da relação EU-TU na psicoterapia, por não existir mutualidade. Rogers argumentou que a mutualidade existe na medida em que, naquele momento, ele terapeuta está sendo autêntico e disponível com o cliente, não tentando esconder do cliente o que está na sua consciência. Os dois terminaram o debate com esta divergência. [↑](#footnote-ref-2)