A Terapia Existencial-Humanista: May, Erthal e Yalom

**Resumo**

Este artigo tem como objetivo discutir a psicoterapia Existencial-Humanista e discorrer sobre as abordagens de: Rollo May, Thereza Erthal e Irvin Yalom.

**Introdução**

A Psicologia Humanista surgiu nos Estados Unidos em meados do século XX. Abrahan Maslow era psicólogo experimental, com interesses pouco ortodoxos para a época, estudava as características das pessoas autorrealizadas. Ao perceber pouco espaço para seu campo de pesquisa em publicações e, ainda que outros psicólogos comungassem de interesses e postulados semelhantes, os reuniu em uma rede, que denominou Rede Eupsiquiana e, posteriormente, numa revista que continha publicações destes, a revista de Psicologia Humanista e, por fim, a Associação Americana de Psicologia Humanista em 1963. A Psicologia Humanista representou oposição às teorias e práticas das psicologias dominantes na época, a Psicanálise e o Behaviorismo, as quais consideravam deterministas e reducionistas (Matson, 1975).

É importante notar que a psicologia não se desenvolveu como um corpo único de teorias e sim, como várias teorias produzidas por diferentes psicólogos com postulados semelhantes: a tendência inata ao crescimento presente no ser humano, liberdade, autonomia e a ênfase na relação terapêutica, capaz de promover crescimento psicológico. Entre estes precursores, estavam, além do próprio Maslow, Carl Rogers, Gordon Allpord e Rollo May (Matson, 1975).

Na mesma época, crescia, na Europa, o Existencialismo, filosofia que tinha como importantes nomes Sartre, Heidegger, Camus, Gabriel Marcel, que resgatavam algumas das ideias de Kierkegaard. Neste ponto semelhante à psicologia Humanista, o Existencialismo não era uma filosofia única, e sim, filósofos que traziam como temática o estudo no homem na sua existência concreta, porém tendo diferenças entre eles. A premissa principal era que o homem era livre, logo, responsável por fazer a si mesmo. Uma vez livre e responsável por si, essa liberdade traz a angústia diante das condições concretas da existência (Erthal, 1990).

A filosofia existencial logo exerceu grande influência sobre a psicologia. O médico psiquiatra Binswanger usou o termo Danseinanalyse, influenciado pela filosofia de Martin Heidegger. Mais tarde o próprio Heidegger, junto com o médico com formação em psicanálise Medard Boss, desenvolveu este modelo terapêutico. O próprio Sartre esboçou a psicanálise existencial, que tinha como princípio o homem em seu projeto original. Além disso, o Existencialismo acabou influenciando diferentes abordagens e práticas psicológicas (Erthal, 1990).

O psicólogo americano Rollo May (1909-1994) cunhou o termo de psicologia Existencial-Humanista para a psicologia que ele praticava e, em época, crescia nos EUA. May, que havia morado na Europa, foi o grande divulgador do Existencialismo dentro da psicologia Humanista, que por fim, acabou influenciando vários autores, que viam no Existencialismo uma confluência de ideias e, ainda, uma base para o desenvolvimento da psicologia por eles pretendida.

Vários teóricos postularam a incompatibilidades entre as duas filosofias (Feijoo, 2011). Não obstante, muitos teóricos produziram seus modelos de terapia unindo postulados das duas filosofias Humanista e Existencial, entre eles podemos citar a Gestalt-terapia de Fritz Perls, a Logoterapia, de Viktor Frankl e a própria psicologia existencial de Irvin Yalom (apesar de se denominar existencial, nota-se claros pressupostos humanistas no seu modelo terapia) e no Brasil temos, por exemplo, o desenvolvimento da Terapia Vivencial, de Thereza Erthal.

Feijoo (2011) aponta como diferenças entre a psicologia Existencial e a psicologia Humanista; primeiro, o conceito de potencial da teoria humanista, segundo os quais o ser humano possuiria um potencial que seria desenvolvido na presença de um ambiente facilitador, segundo, a divisão indivíduo-meio ambiente e terceiro, o conceito de substância interna, que presente no ser humano autêntico de Rogers, que está nas profundezas do seu ser.

Para a filosofia existencialista, o homem não possui nenhuma natureza a priori e sim, uma condição humana, onde ele é lançado na existência, tendo que lidar com sua liberdade, angústia, limitações e a morte. Heidegger conceitua a condição do Homem como o Dasein, o ser aí, uma abertura ao mundo, o homem coexiste com o mundo. Ou seja, consciência e mundo são co-originários, só existe consciência dentro do mundo, assim, não fazendo sentido a divisão indivíduo-meio/sujeito-objeto. Logo, dentro desse panorama, o ser humano não tem potencialidades a serem desenvolvidas sim, possibilidades de modos de ser na sua existência concreta (Feijoo, 2011).

Erthall (1990) traduz bem as consequências nos modos de pensar das diferenças entre as duas filosofias: “*Assim, no humanismo, o homem ‘mau’ é aquele que foi impedido de ser ‘bom’, o meio ‘brecou’ sua direção positiva, frustrado em seus motivos, alterou sua rota. No Existencialismo, o homem ‘mau’ é aquele que escolheu ser ‘mau’, não como uma característica eterna, mas como possibilidade de mudança: a qualquer momento, por escolha sua, ele pode se tornar ‘bom’.”.*

É importante para o melhor entendimento traçar a linha de desenvolvimento das psicologias Existencial e Humanista. A psicologia Humanista se desenvolveu dentro do ambiente acadêmico dos Estados Unidos, tentando se adaptar ao modelo científico vigente no meio, já a psicologia Existencial foi criada na Europa, por iniciativa de médicos psiquiatras e filósofos, buscando fundar suas bases teóricas do Existencialismo e na Fenomenologia. Mostrada essas ênfases, consideramos que a psicologia Humanista estava mais preocupada com resultados práticos dentro de uma nova concepção de homem enquanto a psicologia Existencial se preocupava mais em formar e compreender ser humano de uma nova maneira.

Moreira (2012) considera que a Abordagem Centrada na Pessoa traz em seu cerne a potencialidade para superar tais diferenças e se constituir em uma psicoterapia fenomenológica. Rogers[[1]](#footnote-1) recebe dos existencialistas; Kieerkegaard e Buber e o que constituiu a terceira fase de seu modelo de Abordagem Centrada na Pessoa, dando mais ênfase na relação terapeuta-paciente e na possibilidade da expressão sincera do terapeuta. Demais psicólogos americanos receberam com entusiasmo as ideias existencialistas: Yalom, Bugental, Schneider. (Krug, 2009)

Logo, atualmente, psicologia Existencial-Humanista é uma prática e teoria dentro da psicologia e especificamente na psicoterapia, de autores que se esforçam para uma possível comunhão das duas vertentes. Os autores que optam por este caminho, em geral, reconhecem a diferença nos modos de pensar originários, porém, a partir de contribuições advindas de ambas, constroem sua prática. Seguindo esta perspectiva, optamos pelo estudo de três autores que são referência dentro desta abordagem: Rollo May, Tereza Erthal e Irvin Yalom.

**Rollo May, Tereza Erthal e Irvin Yalom**

**Rollo May**

Rollo May pode ser tido como criador da psicologia Existencial-Humanista, foi ele quem cunhou o termo. Historicamente, May participou da criação da psicologia humanista, sendo um dos seus precursores, inclusive sendo um dos co-fundadores, juntos com Arbrahan Maslow e Charlotte Bühler, em 1963, da American Association for Humanistic Psychology e, da mesma forma, foi o grande difusor do Existencialismo na psicologia americana (Ponte e Sousa, 2011).

 Rollo May (1976) apresentou um projeto original no qual não rejeitava e sim, tentava fazer a conjunção de muitos teóricos e filósofos; Freud, Sullivan, Tillich, Nietzsche, James, Sartre, etc. Na sua psicologia, May (1976) não rejeitou o inconsciente, porém deu sua própria definição; “*defini-o (o inconsciente), antes, como aquelas potencialidade de conhecer e experimentar que o indivíduo não pode ou não quer atualizar*” (p. 23). Tal como outros psicólogos humanistas, postulava que o ser humano obtinha o potencial para o crescimento, porém dava ênfase à dimensão trágica da existência, o que o diferia da psicologia puramente humanista. Como coloca Ponte e Sousa;

“Tal familiaridade de May com o existencialismo lhe forneceu um modo diferente de perceber o humano em suas dimensões trágicas, além de vê-lo como, simultaneamente, padecendo de um dilema, ao mesmo tempo, entre ser sujeito e ser objeto. Dilema em que não se escolhe apenas um dos termos da questão, mas vivenciando-os enquanto pólos numa situação irresolvível de perene tensão (May, 1977). Só isso já começa a desviar-lhe dos caminhos psicanalíticos tradicionais, bem como da visão do humano (por vezes otimista demais) dos outros psicólogos humanistas como Rogers e Maslow, por exemplo; ou mesmo do cientificismo behaviorista dos anos 50 e 60.” (Ponte e Sousa, 2011).

Para May, influenciado por Heidegger, o homem tem três dimensões simultâneas de estar no mundo. Há o Umwelt, ou para o ambiente, o Mitwelt, ou o mundo de inter-relações com os seres humanos, e o Eigenwelt, ou o nosso próprio mundo, que não só pressupõe a auto-consciência e auto-relação, mas é a base sobre a qual nos relacionamos com o mundo real. Deste modo, o Mitwelt, relação com o Outro, e o Eigenwelt, relação consigo próprio, ocorrem de modo simultâneo, um sem a exclusão do outro (Krug, 2009). Outro aspecto importante da abordagem de May é a compreensão das neuroses. Para May (1976), a neurose é o método que o indivíduo emprega para preservar seu ser. Ou seja, o indivíduo neurótico utiliza de sua neurose para preservar-se diante da existência, das ameaças presentes nela.

Na prática da terapia May (1976) era enfatizado o encontro vivo-dinâmico entre duas pessoas, na qual cabe ao terapeuta ouvir, compreender e apreender os significados expressados pelo cliente. Ele postulava necessidade do conhecimento técnico e teórico do psicoterapeuta, porém deixando clara a necessidade da criação no encontro terapêutico.

Os conhecimentos de técnicas e o rigoroso estudo da dinâmica devem ser pressupostos no treinamento do psicoterapeuta. Nossa situação é análoga à do artista: é necessário longo e especializado treinamento; mas, se no momento de pintar, o artista está preocupado pela técnica ou questões técnicas – uma preocupação que todo o artista sabe que surge nos momentos em que alguma ansiedade o acomete – ele pode estar certo de nada criativo surgirá. (May, 1976)

Ainda considera a flexibilidade da técnica, se adaptando à necessidade do paciente: “*Uma das características da psicoterapia Existencial é que a técnica muda. Estas mudanças não serão improvisadas, mas dependerão das necessidades do paciente em certos momentos*” (May, 1976).

**Tereza Erthal**

Tereza Erthal começou sua prática como psicóloga humanista, porém sentiu necessidade de criar novas possibilidades para a clínica. Obtendo orientação dos filósofos Gerd Bornheim e Carneiro Leão, ela descobriu o Existencialismo Sartriano. Em 1989, obteve a autorização de Arlete Erkaim-Sartre para desenvolver a Psicoterapia Vivencial.

A Terapia Vivencial une os dois modelos, sendo uma Terapia Existencial-Humanista. Por um, lado valoriza a relação terapêutica, usando as atitudes rogerianas e, por outro, buscando levar ao cliente a uma exploração de si, de suas possibilidades, tendo como principalmente, a filosofia de Sartre, que enfatiza a busca do projeto original.

O método proposto na Terapia Vivencial é o proposto por Sartre: regressivo-progressivo, que se compõe de três passos; 1) A apreensão dos significados e sentidos da experiência do cliente 2) Uma volta à história do cliente, buscando compreender como esse se construiu como ser no mundo. 3)Retomada do presente associando ao passado. É importante ressaltar que em nenhum momento a busca no passado do cliente é uma busca por causas determinísticas e, sim, uma compreensão da maneira dinâmica da construção de seu modo de ser, no qual, estão implicados, fatores socioculturais, biológicos e claro, suas escolhas.

Esse método proposto não se estabelece de uma maneira rígida na psicoterapia, mas de maneira flexível e maleável a cada relação terapêutica, que é única, em um processo de ir e vir da história do cliente para o presente. A abordagem Vivencial considera que o terapeuta está sempre em permanente esforço de aprendizagem e criação de sua prática.

Os terapeutas que aderem a essa abordagem são, na verdade, profissionais especializados em psicoterapia que se utilizam do marco de referência Existencial, mas que também se esforçam para desenvolver autonomamente uma teoria e uma prática clínicas. Cada profissional desenvolve uma forma peculiar de colocar seus pressupostos em prática. (Erthal, 1990)

Outra ênfase dada é na relação terapêutica. É importante que o cliente sinta-se acolhido na terapia para que possa se expressar, usando nestes pontos as atitudes rogerianas como base; consideração positiva incondicional, empatia e autenticidade. O terapeuta é visto como companheiro na busca do cliente e não, como alguém apto a dizer verdades sobre o cliente. Por isso, ele se coloca aberto a discutir suas percepções.

O objetivo da Terapia Vivencial é que cliente retorne ao seu estado criativo, como ser no mundo, tomando para si a responsabilidade de suas escolhas e assim, também, sua autocriação. Também, tendo como objetivo a ampliação da autoconsciência e da capacidade de autogerir-se.

**Irvin Yalom**

Um autor que ganha destaque neste âmbito é Irvin Yalom, psiquiatra que ficou conhecido pelo seu trabalho em Literatura. No Best Seller “Quando Nietzsche Chorou”, Yalom descreve um encontro fictício entre Nietzsche e Breuer, no qual um se propõe a ajudar o outro. Ele parece mostrar no livro as nuance existenciais que uma relação de ajuda tem.

Na prática como psicoterapeuta, Yalom (2009) denomina sua psicoterapia de existencial. Porém, notamos que seus postulados também são humanistas, pois acredita no potencial do homem para o crescimento e, ainda, coloca ênfase na relação terapêutica capaz de proporcionar este crescimento, usando também como base as atitudes rogerianas. Yalom (2007) sempre se mostra aberto aos reais sentimentos que o permeiam na terapia, considerando essa sinceridade fundamental para que o terapeuta se reconheça como um ser humano numa relação real, que é a psicoterapia.

Yalom fundamenta sua prática no encontro terapêutico, o “aqui-e-agora”. Para ele, a terapia está no que surge no “aqui-e-agora”. O ser humano carrega consigo o seu mundo presente, passado e futuro e, então, o método terapêutico consiste em iluminar o “aqui e agora” (Krug, 2009)

 “Por exemplo, ambos (Yalom e Bugenta[[2]](#footnote-2)l) acreditam que trabalhar no aqui-e-agora é o mais método terapêutico eficaz, porque o que é real no setting terapêutico é o que é real. Bugental e Yalom ambos acreditam que, se o terapeuta consistentemente fornece aqui-e-agora experiências de si e do mundo, o cliente provavelmente vai progresso na auto-conhecimento, auto-direção, e assunção de responsabilidade.” (Krug, 2009)[[3]](#footnote-3)

Ainda, Yalom considera eficaz que o psicoterapeuta faça auto-revelações para o cliente, a fim de que ele perceba que não está isolado em seu drama existencial. Mais que isso, Yalom vê como fundamental a discussão dos aspectos da relação que o terapeuta está vivendo com seu cliente, tendo isto, dois fundamentos. O primeiro, que é provável que o cliente repita em terapia, o comportamento que tem em sua vida cotidiana e, segundo, o terapeuta não é impermeável ao cliente, e a discussão do que é sentido na relação serve de balizamento para ambos.

Outro importante companheiro de análise dessa perspectiva são os sonhos. Yalom (2009) considera seu uso fundamental. Apesar de não deixar de interpretar os sonhos (ao contrário de outros modelos existenciais), considera que seu uso deve ser pragmático, já que o significado completo de um sonho é impossível de ser apreendido.

 Porém, não é sem motivos que Yalom (2007) denomina sua psicoterapia de existencial. Na sua terapia, estão presentes as temáticas existenciais. Para ele, angústia e dor existencial surgem do enfrentamento com os dados concretos da existência; a morte, a solidão, a liberdade e ausência de sentido *a priori* à vida e não se furta, a discutir pontos de vistas filosóficos com os clientes. Assim, Yalom (2009) concebe uma abertura para a criação da técnica clínica, tendo a compreensão que cada relação, assim como cada pessoa, é única e cabe ao terapeuta o esforço para criar métodos que possam ajudar o cliente.

**Considerações Finais**

As abordagens, dos referidos autores, May, Erthal e Yalom, são complementares e não excludentes entre si. Elas se embasam no referencial Existencial-Humanista e, através deste, criam um modo terapêutico de atuação.

Portanto, a prática de uma abordagem Existencial-Humanista na psicoterapia é o esforço da união dos postulados vindo da pesquisa científica da psicologia humanista, com os aspectos convergentes da filosofia existêncial e a criação de um novo modo no que tange as diferenças entre as duas. Logo, o terapeuta Existencial-Humanista reconhece a liberdade e responsabilidade do homem frente à sua existência, bem como a angústia de sua condição de homem lançado no mundo, livre e responsável por suas escolhas e enfrentando os limites dessas; morte, solidão e o tempo.

Assim sendo, na terapia Existencial-Humanista, o terapeuta busca através de suas atitudes criar um ambiente que facilite o crescimento pessoal e a criação de novos modo de ser, mais adequados a vivência do cliente. São de grande valor as contribuições humanistas de Carl Rogers, que estabeleceu as bases das atitudes terapêuticas para a relação de ajuda; autenticidade, empatia e consideração positiva incondicional. Também são válidas as contribuições de Robert Carkhuff, que foi aluno de Rogers. Além das três atitudes citadas, Carkhuff enumera mais três atitudes: confrontação, que é comunicar ao cliente incongruências, entre o que ele diz e faz ou entre o que ele sente e pensa/fala, imediaticidade, trabalhar a própria relação terapêutica e concreticidade, decodificar a experiência do outro em elementos específicos, objetivos e concretos, trazendo-lhe a melhor capacidade de compreender-se (Miranda e Miranda, 1990).

Outro aspecto relevante da terapia Existencial-Humanista é que o terapeuta não se furta a pesquisar na história do cliente para compreendê-lo. É importante enfatizar que a busca na história do cliente não é a procura por elementos casuísticos, determinantes e, sim, compreender como o cliente construiu os sentidos e motivações de sua existência, não perdendo vista sua liberdade perante a vida.

Por fim, não se pode deixar de ressaltar, como bem coloca Angerami-Camon (2005), que a experiência de cada relação terapêutica é uma experiência concreta, única, real e imediata, que não permite ao terapeuta parar e consultar nos seus arquivos físicos qual a melhor resposta para o que cliente traz no momento. Assim, o terapeuta deve estar sempre se construindo na relação, para tal, os postulados que ele segue devem, não apenas se entendidos racionalmente, mas vividos consigo. Bem como, neste momento, é possível que os pormenores filosóficos percam a importância diante da situação concreta do cliente, vivenciando sua questão, seu sofrimento e buscando algo que o auxilie.

Bibliografia

Angeramini-Camon (2005). A Arte da Psicoterapia in As Várias Faces da Psicologia Fenomelógica-Existencial – Angeramini-Calmon, V. L. (ORG, 2005)

Erthal, T. C. S. Terapia Vivencial – uma abordagem existencial em psicoterapia. Vozes, Petropólis – RJ, (1990).

Erthal, T. C. S. Perfil - [http://www.psicoterapiavivencial.com.br/perfil.php - acessado em 21/01/2015](http://www.psicoterapiavivencial.com.br/perfil.php%20-%20acessado%20em%2021/01/2015).

Feijoo, Ana Maria Lopez Calvo de**.**A crise da subjetividade e o despontar das psicologias fenomenológicas. *Psicol. estud.*, Set 2011, vol.16, no.3, p.409-417. ISSN 1413-7372

Krug, Orah T. Two Masters of Existencial Therapy Cultivate Presence in the Therapeutic Encounter. Journal of Humanistic Psychology, volume XX, number X, 2009.

Matson, F. “Teoria Humanista: a Terceira Revolução em Psicologia" in ”Psicologia Existencial-Humanista (org. T. Greening), Zahar Ed., Rio de Janeiro, 1975.

May, R. Fundamentos Existenciais da Psicoterapia in May, Rollo (org) Psicologia Existencial, Porto alegra, RS, Editora Globo, 1976.

May, R. O Surgimento da Psicologia Existencial in May, Rollo (org) Psicologia Existencial. Porto Alegre, RS. Editora Globo, 1976

Miranda, C. F. & Miranda, L. M. Construindo a Relação de Ajuda. Belo Horizonte, MG, Ed Crescer (1990).

Moreira, V. Fundamentos da Psicoterapia Humanista-Fenomenológica in Moreira, V. A clínica humanista-fenomenológica: estudos em psicoterapia e psicopatologia. Butantã,São Paulo, Editaroa Annablume, 2009.

PONTE, Carlos Roger Sales da; SOUSA, Hudsson Lima de. Reflexões críticas acerca da psicologia existencial de Rollo May.Rev. abordagem gestalt.,  Goiânia ,  v. 17, n. 1, jun.  2011 .   Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1809-68672011000100008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em  05  dez.  2014.

Yalom, Irvin D. O Carrasco do Amor. Rio de Janeiro, Ediouro, 2007.

Yalom, Irvin D. Os Desafios da Terapia; reflexões para pacientes e terapeutas. Rio de Janeiro, Ediouro, 2009.

Yalom, Irvin D. Quando Nietzsche Chorou. Rio de Janeiro, Ediouro, 2006.

1. Rogers não considera que estes autores o influenciaram e sim, que neles encontrou modos de pensar semelhantes ao seu. [↑](#footnote-ref-1)
2. Bugental é outro importante psicoterapeuta Existencial-Humanista, tratado no artigo de Orah Krug [↑](#footnote-ref-2)
3. Tradução livre [↑](#footnote-ref-3)