



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE
JANEIRO CENTRO DE TEOLOGIA E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

MARIA LUÍSA DE MAGALHÃES BARBOSA

**A RELAÇÃO TERAPÊUTICA COMO ELEMENTO CHAVE DO
PROCESSO PSICOTERAPÊUTICO:
AS PERSPECTIVAS DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA, DA
GESTALT-TERAPIA E DA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL DIALÓGICA**

**Rio de Janeiro
2025**

MARIA LUÍSA DE MAGALHÃES BARBOSA

**A RELAÇÃO TERAPÊUTICA COMO ELEMENTO CHAVE DO
PROCESSO PSICOTERAPÊUTICO:
AS PERSPECTIVAS DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA, DA
GESTALT-TERAPIA E DA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL DIALÓGICA**

Monografia apresentada ao
Departamento de Psicologia do Centro
de Teologia e Ciências Humanas da
Pontifícia Universidade Católica do
Rio de Janeiro como requisito parcial
para a obtenção do título de bacharel
em psicologia.

Orientador/a: Luiz José Veríssimo

Rio de Janeiro
2025

O Crisóstomo explicava que o amor era uma atitude. Uma predisposição natural para se ser a favor de outrem. É isso o amor. Uma predisposição natural para se favorecer alguém. Ser, sem sequer se pensar, por outra pessoa.

(Valter Hugo Mãe, O filho de mil homens)

Agradecimentos

Aos meus amigos íntimos, ao meu companheiro e à minha família, que estiveram presentes durante esse percurso de uma nova graduação, fazendo a vida leve e alegre a maior parte do tempo, dedico o meu maior agradecimento, por me permitirem vivenciar e compartilhar o amor, nas suas muitas formas.

Agradeço, ainda, ao meu querido supervisor e orientador, Prof. Luiz Veríssimo, pela ajuda no desenvolvimento desse trabalho: pelas indicações, troca de ideias, retornos, sugestões e correções, sempre de modo gentil, aberto e disponível.

Minha gratidão, também, à Prof^a Sandra Salomão, referência da Gestalt-terapia, por aceitar o papel de avaliadora/revisora, o que muito me alegra e me honra.

Resumo

Este trabalho tem como objetivo colocar em evidência a fundamentalidade da relação terapêutica para o processo de psicoterapia sob três perspectivas teórico-clínicas, que, apesar de distintas, têm aproximações entre si: a Abordagem Centrada na Pessoa, a Gestalt-Terapia e a Psicoterapia Existencial Dialógica. Para tanto, recorre-se à pesquisa teórica, com revisão bibliográfica sobre alguns dos principais autores, clássicos e contemporâneos, de cada uma das abordagens referidas. São explicitados os pressupostos dessas abordagens e explorado de que maneira o vínculo terapêutico contribui para alcançar os objetivos a que se propõem as intervenções nelas orientadas. No que se refere à Abordagem Centrada na Pessoa, é demonstrado como Carl Rogers desenvolveu-a tendo como premissa básica a centralidade de uma relação terapêutica real e horizontal no processo de mudança em psicoterapia. No que toca à Gestalt-Terapia e à Psicoterapia Existencial Dialógica, são trazidas as importantes contribuições da abordagem dialógica de Martin Buber para se pensar o potencial da relação terapêutica sob essas duas perspectivas teórico-clínicas.

Palavras-chave:

Relação terapêutica. Processo psicoterapêutico. Abordagem Centrada na Pessoa. Gestalt-Terapia. Psicoterapia Existencial Dialógica. Carl Rogers. Martin Buber. Abordagem dialógica.

Sumário

Introdução

Capítulo 1 - Considerações introdutórias sobre a Psicologia Humanista e a Psicologia Fenomenológico-Existencial

1. O nascimento da “Terceira Força” na Psicologia e o modelo organísmico
 - 1.1. A Abordagem Centrada na Pessoa
 - 1.2. A Gestalt-Terapia
2. A emergência da proposta de uma clínica fenomenológico-existencial
 - 2.1. A Psicoterapia Existencial Dialógica
3. Convergências e divergências epistemológicas entre as três abordagens

Capítulo 2 - A Abordagem Centrada na Pessoa: a centralidade da relação terapêutica no processo de mudança em psicoterapia

1. A prioridade da pessoa e da relação terapêutica
2. O processo psicoterapêutico e de crescimento pessoal
 - 2.1. Aspectos facilitadores
 - 2.2. Aspectos obstaculizadores
3. Algumas discussões e contribuições a partir da Abordagem Centrada na Pessoa

Capítulo 3 - A abordagem dialógica de Martin Buber aplicada à relação terapêutica na Gestalt-Terapia e na Psicoterapia Existencial Dialógica

1. A abordagem dialógica buberiana. Eu-Tu e Eu-Isso
2. Abordagem dialógica e relação terapêutica na Gestalt-Terapia
 - 2.1. Relação terapêutica dialógica, contato e *awareness*
3. Abordagem dialógica e relação terapêutica na Psicoterapia Existencial Dialógica
 - 3.1. Alteridade e relação: fundamentos de uma perspectiva existencial dialógica
 - 3.2. A práxis do diálogo e do encontro na relação terapêutica

Conclusão

Referências bibliográfica

Introdução

O presente trabalho nasce a partir de uma experiência pessoal. Em meu próprio processo psicoterapêutico, muito antes de me aventurar nos estudos da psicologia, percebi desde cedo que havia algo de especial e importante no vínculo estabelecido com quem me atendia. Uma primeira experiência, encerrada com poucos meses, me apontou que algo não havia dado certo, e eu sabia que não se tratava, puramente, de uma questão de técnica ou método, mas de algo mais intangível, algo do âmbito relacional. A segunda experiência me trouxe maior convicção disso. Nela, vivi anos de significativas transformações, sempre atravessada pelo sentimento de que algo de mágico acontecia no *encontro* com a psicoterapeuta que me acompanhava. Esse algo tinha papel fundamental, eu também sabia, nas mudanças que experimentava.

Que algo poderia ser esse? Essa pergunta esteve presente durante todo o meu ciclo acadêmico, o que me despertou particular interesse pelo trabalho de Carl Rogers, logo a partir do primeiro contato com suas ideias. Mais recentemente, me deparei com Martin Buber, expandindo meus horizontes acerca do encontro humano e, conseqüentemente, do encontro terapêutico. Em paralelo, percebi que as abordagens clínicas que exercem maior atrativo sobre mim têm alguns de seus principais expoentes argumentando pela fundamentalidade da relação terapeuta-cliente no processo de mudança em psicoterapia, ao mesmo tempo em que buscam destrinchar as qualidades desse vínculo.

Dessa curiosidade primária surgiu a pesquisa aqui apresentada. Ela se desenvolve sobre a compreensão da relação terapêutica como elemento chave do processo psicoterapêutico em três perspectivas teórico-clínicas: a Abordagem Centrada na Pessoa, a Gestalt-Terapia e a Psicoterapia Existencial Dialógica.

O capítulo 1 traz considerações iniciais sobre as abordagens tratadas no trabalho, partindo das filiações epistemológicas a que pertencem: a origem humanista da Abordagem Centrada na Pessoa e da Gestalt-Terapia, e as contribuições fenomenológico-existenciais, no que toca à Psicoterapia Existencial Dialógica. É explicitado um quadro geral acerca destes dois horizontes epistêmicos, o humanista e o fenomenológico-existencial. Em seguida, em linhas sucintas, são apresentadas as três abordagens teórico-clínicas supracitadas, nos seus pressupostos fundamentais. Por último, faz-se uma análise sobre os aspectos de convergência e de divergência entre cada uma dessas perspectivas.

O capítulo 2 debruça-se sobre a Abordagem Centrada na Pessoa, de Carl Rogers, e a centralidade atribuída por ela, de forma muito explícita, à relação terapêutica, tida como fator essencial para o processo de mudança em psicoterapia. São, então, apresentados quais aspectos da relação, proporcionados primordialmente pelo terapeuta, facilitam o processo de mudança e, por outro lado, quais aspectos lhe obstaculizam. O tópico final traz algumas considerações sobre o trabalho de Rogers e as suas implicações para desenvolvimentos posteriores dentro da área da psicoterapia, e mesmo de outras abordagens, assim como na investigação científica, que hoje tem bem estabelecido que a relação terapêutica é fator transversal para a efetividade de todo processo psicoterapêutico, independentemente da abordagem condutora.

O capítulo 3 apresenta a abordagem dialógica desenvolvida pelo filósofo Martin Buber e demonstra como a Gestalt-Terapia e a Psicoterapia Existencial Dialógica podem beber da fonte dessa abordagem para, através da relação terapeuta-cliente construída em consultório, incentivar o processo de mudança em psicoterapia de acordo com os objetivos a que se propõem cada uma dessas perspectivas clínicas. Na Gestalt-Terapia, a relação, orientada pela atitude Eu-Tu, é capaz de fomentar *awareness*, contato, autorregulação e ajustamento criativo. Na Psicoterapia Existencial Dialógica, importa para considerar como a pessoa se (re)constrói nas possibilidades inevitavelmente relacionais da existência.

Capítulo 1

Considerações introdutórias sobre a Psicologia Humanista e a Psicologia Fenomenológico-Existencial

1. O nascimento da “Terceira Força” na Psicologia e o modelo organísmico

A psicologia moderna, tida como ciência, tem origem no século XIX, no ano de 1879, com o fisiologista alemão Wilhelm Wundt, que procurou aplicar princípios científicos da época ao estudo da consciência humana. Com isso, Wundt tinha a intenção de criar um novo domínio da ciência, com objeto e método de estudo próprios (Schultz & Schultz, p. 80). Os principais objetivos dessa empreitada eram analisar os processos conscientes nos seus elementos básicos, descobrir como esses elementos se organizam e determinar as leis de conexão entre eles. Assim, através da introspecção laboratorial, Wundt procurava extrair a experiência imediata dos sujeitos (por exemplo, sensações e afetos) a partir de determinado estímulo (Schultz & Schultz, p. 81-82).

Essa forma de conceber a psicologia encontrou críticas evidentes na teoria psicanalítica que, à mesma altura, era desenvolvida por Freud. Segundo o pai da Psicanálise, a mente humana não poderia ter como objeto de estudo apenas a consciência, quando seria dominada, em sua maior parte, por uma estrutura inconsciente. Em 1899, é publicada a obra "A Interpretação dos Sonhos", inaugurando os fundamentos da teoria psicanalítica e propondo a interpretação dos sonhos como método de acesso ao inconsciente, junto à técnica da associação livre (Schultz & Schultz, p. 336). A partir daí, a Psicanálise foi conquistando enorme espaço entre os estudiosos da mente humana, sobretudo, na Europa, criando uma legião de seguidores. Ainda que, ao longo do tempo, muitos tenham rompido, em alguma medida, com a teoria psicanalítica essencialmente freudiana, a ideia do inconsciente permaneceu como pilar das chamadas teorias psicodinâmicas.

De outro lado, criticando tanto a consciência como o inconsciente como objeto de estudo da psicologia, nasce, nos Estados Unidos, a escola behaviorista, sob a influência de John Watson, no início do século XX. Para o Behaviorismo, o único objeto de estudo confiável para a psicologia seria o comportamento, por se tratar de fenômeno observável, o que garantiria a objetividade e a universalidade exigidos pelo método científico. A

psicologia deveria ser capaz de, dado o estímulo, conhecer a resposta, ou, dada a resposta, saber o estímulo que a provocou (Schultz & Schultz, p. 239).

Durante a primeira metade do século XX, pode-se dizer que a Psicanálise e o Behaviorismo dominaram o campo de estudo da área da psicologia, a primeira com protagonismo na Europa e o segundo com maior destaque nos Estados Unidos, cada um com ideias bastante distintas acerca do ser humano e dos determinantes de seu comportamento.

Não obstante a primazia dessas duas escolas, havia também autores desenvolvendo ideias diversas dentro da psicologia. Abraham Maslow, psicólogo americano, era um deles. Sobretudo no final da década de 1950, Maslow promove encontros e troca de correspondência com psicólogos interessados em trabalhar e pesquisar motivação e desenvolvimento pessoal, com o objetivo de reunir diversas perspectivas minoritárias e dissidentes em relação à Psicanálise e ao Behaviorismo, considerando que entre elas havia uma terceira forma de pensar a natureza humana, de orientação humanista (Feijoo & Mattar, 2014, p. 264).

Essa nova forma de pensar englobaria uma visão holística do homem, em contraposição ao dualismo mundo interno *versus* mundo externo e à visão fragmentada do ser humano até então vigentes, além de sustentar a crença em potencialidades humanas inatas que, no ambiente propício, teriam condições de efetivarem a sua tendência à atualização (Erthal, 2020, p. 50-51).

Nesse sentido, o movimento humanista é devedor de Kurt Goldstein, neurologista e psiquiatra alemão, e de sua teoria organísmica, pela qual sustentou uma concepção holística do organismo humano, apontando que acontecimentos em qualquer uma de suas partes afetariam a sua totalidade. Essa teoria se tornou uma das principais bases teóricas da Gestalt-Terapia (Lima, 2005). Foi Goldstein, também, que introduziu conceitos como autoatualização e tendência ao crescimento, noções muito próximas àquilo que foi desenvolvido posteriormente por Rogers através das ideias de potencialidades e tendência atualizante (Castañon, 2007, p. 107). Maslow, em sua obra *Introdução à Psicologia do Ser*, prestou seu expresse reconhecimento a Goldstein como fonte de inspiração à Psicologia Humanista (Fadiman & Frager, 1986, p. 262).

Foi nesse contexto que Maslow propôs uma classificação das psicologias, de modo a ressaltar o movimento humanista em relação àquilo que vinha sendo desenvolvido: o Behaviorismo foi apresentado por ele como a “Primeira Força” da

psicologia, a Psicanálise como a “Segunda Força” e a Psicologia Humanista foi proposta como a “Terceira Força”.

O que unia diferentes perspectivas teóricas em torno do movimento humanista, como afirmou o próprio Maslow, era o interesse no estudo científico de temas como criatividade, amor, valores elevados, autonomia, crescimento, autoatualização, temas estes a que as revistas especializadas tradicionais da época se recusavam a conceder espaço (Holanda, 2014, p. 163).

Desse modo, a “Terceira Força” da psicologia englobou teorias diversas como a Abordagem Centrada na Pessoa, de Carl Rogers, a Gestalt-Terapia, de Fritz e Laura Perls, o Psicodrama, de Jacob Moreno, a Bioenergética, de Alexander Lowen e a Psicologia Existencial, de Rollo May (Feijoo & Mattar, 2014, p. 265).

Acerca desta última, a Psicologia Existencial de Rollo May, é importante que se façam breves considerações, dada a confusão de fronteiras que, por vezes, se instaura entre a Psicologia Humanista e a Psicologia Fenomenológico-Existencial.

Rollo May foi um psicólogo americano que, por um período, viveu na Europa e lá foi influenciado pela filosofia existencialista. Ao retornar aos Estados Unidos, começou a mesclar aspectos do pensamento existencialista com considerações de psicanalistas de vertente humanista, tais como Otto Rank, Alfred Adler, Carl Jung, Karen Horney e Erich Fromm. Sob essas influências, publicou o livro *Psicologia Existencial*, no qual, no prefácio à segunda edição, em 1969, utilizou a denominação psicologia existencial-humanista para referir aqueles que atuam na perspectiva humanista sob influência de elementos da filosofia existencialista (Feijoo & Mattar, 2014, p. 262). A Psicologia Existencial de Rollo May, portanto, em que pese o nome, faz parte do movimento da Psicologia Humanista.

1.1. A Abordagem Centrada na Pessoa

A Abordagem Centrada na Pessoa, do psicólogo americano Carl Rogers, é uma das mais conhecidas perspectivas teórico-clínicas abarcadas pela Psicologia Humanista. O ponto de partida do autor para desenvolver essa abordagem foi um trabalho clínico que desenvolveu com crianças e que resultou na publicação, em 1939, do livro *O tratamento clínico da criança problema*. Rogers observou que as crianças tinham um potencial positivo de desenvolvimento, o que o levou a propor o conceito de tendência atualizante, presente ao longo de todas as suas obras (Moreira, 2010a, p. 537-538).

No texto *Uma nota sobre a natureza do homem*, de 1957, Rogers demarca a diferença de sua compreensão acerca da natureza humana em relação à perspectiva psicanalítica. Para ele, essa natureza é, essencialmente, positiva e o organismo humano tem em si potencialidades para crescer em harmonia consigo mesmo e com os outros, embora o meio possa levantar barreiras para o desenvolvimento dessas potencialidades:

Eu tenho indicado que, para mim, o ser humano parece ser uma criatura impressionante e complexa que pode caminhar de forma terrivelmente errada, mas cujas tendências *mais profundas* são para sua própria valorização e a de outros membros de sua espécie. Acredito que ele pode ser confiável para avançar nessa direção construtiva quando ele vive, mesmo que brevemente, em um clima não ameaçador onde ele é livre para escolher qualquer direção. (Rogers, 2014, p. 140)

Assim, o funcionamento natural do organismo se daria, segundo Rogers, pela tendência atualizante, um impulso para o crescimento em direções que o sujeito perceba como enriquecedoras. Nas palavras do autor:

A tendência à atualização é a mais fundamental do organismo em sua totalidade. Preside o exercício de todas as funções, tanto físicas quanto experienciais. E visa constantemente desenvolver as potencialidades do indivíduo para assegurar a sua conservação e enriquecimento, levando-se em conta as possibilidades e os limites do meio. (...) o termo “enriquecimento” deve ser entendido no sentido mais geral, envolvendo tudo aquilo que favorece o desenvolvimento integral do indivíduo pelo crescimento de tudo o que possui e de tudo o que é, de sua importância, seu saber, seu poder, sua felicidade, seus talentos, seu prazer, suas posses e tudo aquilo que aumenta a satisfação que ele obtém disso. (Rogers & Kinget, 1977, p. 41)

Como antes referido, essas noções de potencialidades e tendência atualizante em Rogers tiveram influência da teoria orgânica de Kurt Goldstein, conforme veio a comentar o próprio autor mais tarde em seus escritos (Rogers, 1977, p. 227).

Sob esses pressupostos teóricos, Rogers elaborou a sua Abordagem Centrada na Pessoa como um modelo de intervenção em psicoterapia passível de criar um ambiente facilitador para que o indivíduo ative dentro de si os recursos disponíveis para o próprio crescimento, ou, em outras palavras, para colocar em marcha a tendência atualizante de suas potencialidades que, por qualquer motivo, esteja restrita (Rogers, 1987, p. 45).

Conforme será explorado no Capítulo II, a principal ferramenta da Abordagem Centrada na Pessoa para a criação desse clima facilitador é a relação terapêutica, a qual, segundo Rogers, se apresentar determinadas condições, permite que a pessoa propicie de modo eficiente o seu próprio crescimento (Rogers, 1987, p. 46).

1.2. A Gestalt-Terapia

A Gestalt-Terapia é uma abordagem em psicoterapia, também pertencente à corrente da Psicologia Humanista, inicialmente desenvolvida, junto a outros autores, por Fritz Perls e Laura Perls, um casal de psicoterapeutas alemães que, durante a Segunda Guerra, mudou-se para os Estados Unidos.

Os autores utilizaram-se, entre outras, de noções provenientes da Psicologia da Gestalt – sobretudo, relacionadas à capacidade de percepção do organismo acerca da organização inerente às situações que experimenta (Yontef, 1998, p. 25) – e da teoria organísmica de Kurt Goldstein.

Aquilo que Goldstein denominou de tarefas, desafios ou ações necessárias ao bom funcionamento do organismo, Perls chamou de necessidades organísmicas, as quais seriam permanentemente atualizadas conforme o organismo interage com o meio circundante, já que este sempre lhe apresenta novas demandas (Lima, 2005, p. 5).

A partir dessa ideia, Perls trabalhou o conceito de autorregulação organísmica, originário de Goldstein, segundo o qual o funcionamento ideal do organismo é aquele em que a pessoa percebe ativamente, em cada situação, tanto as suas necessidades dominantes como o ambiente, de modo a diferenciar aquilo do ambiente que lhe é tóxico do que lhe é nutritivo. Para tanto, a fronteira entre o *self* e o exterior deve permanecer permeável o suficiente para permitir trocas, mas, também, firme o suficiente para que o organismo tenha autonomia. Quando essa fronteira fica demasiado rígida ou frouxa, ocorrem os chamados distúrbios da fronteira de contato (Yontef, 1998, p. 28).

A autorregulação organísmica é alcançada por meio do ajustamento criativo, isto é, uma “transição sempre renovada entre a novidade e a rotina que resulta em assimilação e crescimento” (Perls et al, 1951/1997, p. 45). Trata-se de um processo de integração do novo para superar estruturas relacionais antigas e que já não funcionam (Moreira, 2010b, p. 24).

Essa percepção acurada do contexto, indispensável à autorregulação, que inclui a situação atual e as necessidades organísmicas, a Gestalt-Terapia denomina, por sua vez, de *awareness*, ressaltando que não se trata de uma percepção meramente cognitiva, mas sim “uma integração natural de corpo e mente, pensamento e sentimento, espontaneidade e deliberação” (Yontef, 1998, p. 30).

O grande objetivo da intervenção psicoterapêutica na Gestalt-Terapia é a progressiva ampliação da *awareness*, como ensina Laura Perls:

O objetivo da Gestalt-Terapia é o *continuum da awareness*, a formação continuada e livre de Gestalt, onde aquilo que for o principal interesse e ocupação do organismo, do relacionamento, do grupo ou da sociedade se torne Gestalt, que venha para o primeiro plano, e que possa ser integralmente experienciado e lidado (reconhecido, trabalhado, selecionado, mudado ou jogado fora etc.) para que então possa fundir-se com o segundo plano (ser esquecido, ou assimilado e integrado) e deixar o primeiro plano livre para a próxima Gestalt relevante. (Perls, 1973, p.2)

Vê-se, portanto, que, à semelhança da Abordagem Centrada na Pessoa, a Gestalt-Terapia também pressupõe algo próprio e interno ao indivíduo, passível de entrar em conflito com o meio circundante, ao que se deve estar atento (*aware*) para um bom funcionamento psíquico.

2. *A emergência da proposta de uma clínica fenomenológico-existencial*

A Psicologia Fenomenológico-Existencial, de outro lado, não se atém a um enquadramento na chamada “Terceira Força” (como vimos, termo cunhado por Maslow em solo americano para designar as psicologias de viés humanista que se apoiam na tese das potencialidades e sua atualização como desenvolvimento da personalidade).

A abordagem surgiu também no século XX, mas, em contexto diverso, mais precisamente, no cenário europeu, através da adesão de psiquiatras como Karl Jaspers, Ludwig Binswanger, Medard Boss, David Cooper, Ronald Laing e outros ao pensamento fenomenológico de Husserl e à filosofia existencialista de Soren Kierkegaard, Martin Heidegger e Jean Paul Sartre, com diferentes graus de influência de cada autor existencialista sobre cada um dos psiquiatras referidos (Feijoo & Mattar, 2014, p. 270).

Inicialmente, em breves linhas, quanto ao âmbito fenomenológico referente ao campo da chamada Psicologia Fenomenológico-Existencial, há que se referir a fenomenologia de Husserl. Inspirada nas ideias de Franz Brentano e Wilhelm Dilthey, e distanciando-se da pretensão objetivista da psicologia positivista da época, Husserl propôs uma nova forma de se conhecer a consciência: através da reflexão sobre os fenômenos que aparecem a ela, tal como eles são percebidos, de modo que essa percepção original é que constituiria o seu conhecimento fundamental (Dartigues, 1992, p. 10). Comentando a crítica desses autores ao modelo de psicologia adaptado às ciências naturais, André Dartigues refere:

(...) essas ciências não determinaram exatamente seu objeto e não sabem, pois a que se referem os resultados obtidos. Pensamos aqui nas palavras de Binet

que, à questão: “O que é a inteligência?” respondia: “é o que meus testes medem” Como admitir que se possa calcular sobre a sensação, a percepção, a memória, etc., sem ter previamente elucidado o que quer dizer sensação, percepção, memória? Se a psicologia contemporânea quer ser a ciência dos fenômenos psíquicos, é preciso que ela possa descrever e determinar esses fenômenos com um rigor conceitual. (Dartigues, 1992, p. 11).

Assim, Husserl apresenta uma terceira via ao raciocínio das ciências positivas e ao discurso especulativo da metafísica que essas mesmas ciências buscaram combater: o retorno à intuição originária como fonte para o conhecimento, um voltar às coisas mesmas, extraindo-se o sentido de um fenômeno a partir de como ele é percebido pelo sujeito (Dartigues, 1992, p. 14-15).

O existencialismo, por sua vez, consiste em um conjunto de doutrinas – procedente, como referido, de filosofias como as de Kierkegaard, Heidegger e Sartre – que se preocupam com a compreensão e descrição da existência concreta, a qual “não é caracterizada como uma entidade estável, senão como uma relação constante da consciência consigo mesma e com o mundo, é uma contínua criação da pessoa, um contínuo vir-a-ser” (Erthal, 2020, p. 29).

O psiquiatra alemão Karl Jaspers é considerado aquele que foi o primeiro a aplicar a fenomenologia de Husserl à área da psicopatologia. Ele destacava tanto a importância de se captar a vivência do sujeito psiquicamente doente, como de descrever os estados psíquicos vivenciados por ele (Cardinalli, 2004, p. 26-27). Refutava, assim, o automatismo de se encaixar um conjunto de sintomas a um diagnóstico pré-definido, defendendo uma psiquiatria baseada na escuta da experiência subjetiva do paciente, de modo a se compreender o significado da doença para o sujeito (Cardinalli, 2004, p. 20).

Já os psiquiatras suíços Ludwig Binswanger e Medard Boss, tidos como os principais nomes da Daseinsanalyse, propuseram a aplicação clínica não só da fenomenologia husserliana, mas, também, da filosofia existencial. Sob influência, sobretudo, do pensamento de Heidegger, cada um a seu modo, focaram em compreender a vivência patológica do paciente a partir do seu projeto existencial (Cardinalli, 2004, p. 32; p. 36).

Outro psiquiatra, o britânico Ronald Laing, influenciado principalmente pelo existencialismo de Sartre, tentou estabelecer uma alternativa às concepções comportamentais e psicanalíticas sobre a loucura. Empenhou-se em demonstrar que a psicose teria um sentido existencial, representando um último recurso do sujeito para construir um significado para a sua existência (Gabriel & Teixeira, 2007, p. 661). Junto a

David Cooper, psiquiatra sul-africano, escreveram o livro *Raison et Violence*, em que ligam as ideias sartrianas ao movimento libertário, sendo ambos considerados líderes da antipsiquiatria (Delacampagne, 2004, p. 29).

O próprio Sartre, que não era psiquiatra ou psicólogo, propôs a Psicanálise Existencial, um método para elaborar uma hermenêutica da existência, que, embora não sirva como prescrição de antemão sobre como o psicoterapeuta deve proceder, revela-se como “uma janela para a compreensão da existência”. (Veríssimo, 2017, p. 276). Essa hermenêutica refere-se à tentativa de compreender o modo de ser cotidiano do sujeito e de articulá-lo com um projeto fundamental de ser. Sobre esse projeto que a Psicanálise Existencial visa desvelar, Luiz Veríssimo explica:

Cada conduta humana, cada desejo, ideia, pensamento, gesto, paixão, fala aponta para a totalidade da pessoa, para a pessoa inteira. Cada manifestação do comportamento é uma expressão da escolha fundamental de si mesmo: o projeto fundamental de cada um, também conhecido como *projeto original*. O projeto original é uma noção que trata de uma escolha feita muito cedo em nossa vida, em nossa infância. Desde a infância, e pela vida afora, somos apelados a uma série de demandas pelas pessoas que conosco convivem. (Veríssimo, 2017, p. 276)

Portanto, percebe-se que a clínica de base fenomenológica emerge, sob inspiração husserliana, com a pretensão de entender como o fenômeno trazido aparece para a pessoa atendida. É esse aspecto da fenomenologia que está por trás de perguntas dirigidas ao cliente, tais como: “como você vê isso?”, “o que você sente?” ou “como é isso para você?”. Em paralelo, a clínica existencial, que é também, necessariamente, fenomenológica, forma-se como um espaço compartilhado entre clínico e cliente, em que se pretende compreender aquela existência concreta e abrir a possibilidade de transformações existenciais (Feijoo, 2013, p. 850).

2.1. A Psicoterapia Existencial Dialógica

Como demonstrado, a Psicologia Fenomenológico-Existencial é uma denominação que surge para as abordagens psicológicas que têm como inspiração fundante a filosofia existencial e o método fenomenológico.

A célebre frase de Sartre “a existência precede a essência” é uma leal caracterização de um dos principais postulados existencialistas. Significa que, a cada momento, o ser humano precisa escolher o que será no momento seguinte, ou, em outras palavras, que “é um ser de quem não se pode afirmar nenhuma essência, uma vez que a

essência invocaria uma ideia permanente e, portanto, contraditória com a proposta de autocriação” (Erthal, 2020, p. 30).

Nesse sentido, todos os autores existencialistas concordam que o que caracteriza o ser humano é a sua indeterminação, o que faz com que se abram para ele diversas – ainda que não infinitas – possibilidades de ser (Feijoo & Mattar, 2014, p. 270). Qualquer essencialização é a escolha de encapsular uma das possibilidades da existência.

Assim, na medida em que viver é estar nas possibilidades, o ser humano se vê confrontado com a liberdade de escolher a si mesmo e de se haver com a angústia e a responsabilidade dessa posição:

A filosofia existencial expressa um mundo onde a norma de vida é o risco. Arrisca-se a todo instante realizando escolhas (ou não realizando escolhas). Não se pode ter certeza do seu resultado. A consciência da liberdade e da responsabilidade, em si mesma, é geradora de angústia. Expressando suas possibilidades de conduta, o indivíduo vai moldando a si mesmo, ao mesmo tempo que vai se moldando no mundo. (Erthal, 2020, p. 59)

Não quer isso dizer que a perspectiva fenomenológico-existencial ignore as limitações e as condicionantes que se colocam na vida concreta de cada um. Entende-se que o indivíduo é livre dentro dos limites de suas possibilidades, porque capaz de fazer uma escolha, ainda que atitudinal, mesmo quando se depara com uma determinação biológica ou social (Erthal, 2020, p. 58).

Assim, a proposta de uma psicoterapia fenomenológico-existencial é a transformação da dinâmica de ser do paciente, levando-o à compreensão de sua história, que não o condena, e à construção de uma visão viabilizadora de si em meio a relações recíprocas; almeja-se “que o paciente experimente-se livre e potente para buscar seus desejos e ‘tome as rédeas de seu projeto de ser’” (Schneider et al, p. 281).

A Psicoterapia Existencial Dialógica, como abordagem fenomenológico-existencial que é, funciona sob essas premissas. No entanto, a ela se acrescenta a influência da abordagem dialógica de Martin Buber, de modo a enfatizar o aspecto inevitavelmente relacional da existência e a importância de sua consideração na prática clínica.

Essa abordagem encontra ressonância em vozes como as de Luiz Veríssimo e Tereza Erthal, que defendem uma psicoterapia existencial que parta da compreensão empática do terapeuta sobre o cliente e promova um engajamento deste com o seu próprio

processo terapêutico (Veríssimo & Erthal, 2020, p. 55-56). Nesse sentido, propõe Luiz Veríssimo, citando também Erthal:

O processo psicoterapêutico é dialógico. Não pode ser feito apenas pelo psicoterapeuta. Existem duas pessoas em interação no processo de compreensão da problemática apresentada pelo cliente. “Isso envolve pessoa-pessoa, existente para existente, contato” (Erthal, 2013, p. 211). Deve-se estabelecer um *diálogo genuíno* entre psicoterapeuta e a pessoa atendida. A base para a possibilidade de uma compreensão efetiva é o estabelecimento de um encontro *Eu e Tu*, onde cada um é considerado como um Tu e não como objeto. A pessoa atendida não deve se conformar em ser uma passiva acolhedora (ou refutadora) das devoluções do psicoterapeuta. Donde a importância dela estabelecer uma relação de abertura a si própria, sem ficar passivamente esperando uma interpretação do psicoterapeuta, ou mantendo-se na defensiva, permanecendo sistematicamente refratária à interlocução. Por outro lado, a pessoa atendida não deve ser tratada como um objeto de conhecimento, conhecimento esse calçado em interpretações sobre ela, como diria Veríssimo (inspirado por Martin Buber), não deve se tornar cativa de um *falar sobre* por parte do terapeuta. (Veríssimo, 2017, p. 279)

Em uma síntese de percepções valiosas para uma psicoterapia dialógica, Veríssimo formula aquilo que o atendimento psicoterápico não deve perder de vista: “que 1) atender uma pessoa é atender *o outro*. 2) Atender o outro é atender *um* outro. 3) Atender um outro é *estabelecer uma relação com ele*” (Veríssimo, 2017, p. 280).

3. *Convergências e divergências epistemológicas entre as três abordagens*

Até aqui, buscou-se apresentar, em linhas gerais, o contexto de surgimento da Psicologia Humanista e da Psicologia Fenomenológico-Existencial, bem como os fundamentos de duas das abordagens psicoterapêuticas humanistas – Abordagem Centrada na Pessoa e Gestalt-Terapia – e da abordagem fenomenológico-existencial, destacando-se a Psicoterapia Existencial Dialógica. Delineadas essas breves considerações sobre cada abordagem, revela-se relevante indicar algumas das convergências e divergências entre elas.

Em primeiro lugar, é importante clarificar que a perspectiva existencial não é anti-humanista, assim como a perspectiva humanista não é anti-existencial. Isto é, há contradições importantes entre elas, mas o existencialismo preocupa-se com questões acentuadas pelo movimento humanista, do mesmo modo que o humanismo se ocupa de questões existenciais (Erthal, 2020, p. 52).

Assim, quando se considera o humanismo como o movimento que coloca o ser humano como legislador dele próprio e centro para o qual se dirigem todas as atenções – ainda que para poder projetar-se para fora de si, transcendendo-se, para procurar seu

próprio significado – o existencialismo é, sem dúvidas, humanista (Erthal, 2020, p. 63). De forma similar, quando qualquer abordagem humanista enfatiza a liberdade, as escolhas e a responsabilidade do indivíduo sobre o seu processo de vida, é, nessa medida, existencialista (Boris et al, 2017, p. 483-484).

Ademais, como referido anteriormente, tanto a Psicologia Humanista quanto a Psicologia Fenomenológico-Existencial buscaram se opor a um modelo fragmentado do psiquismo humano, presente nas perspectivas então dominantes, da Psicanálise e do Behaviorismo, sustentando uma visão de totalidade do homem no seu processo de vir a ser (Feijoo & Mattar, 2014, p. 272).

O que se tem de fundamentalmente diferente entre as duas perspectivas é que a Psicologia Humanista, ao pressupor a existência de algo inato ao ser humano e que deve ser por ele descoberto para propiciar o bom funcionamento psíquico, em alguma medida, essencializa-o. Coloca-se a ideia de “de uma interioridade mais autêntica que se contrapõe ao mundo” (Feijoo & Mattar, 2014, p. 272). A Psicologia Fenomenológico-Existencial, por sua vez, parte de um pressuposto radicalmente oposto: não há nada no ser humano que o determine *a priori*, de modo absoluto, e que precise ser desvelado; o que a ele se coloca são possibilidades. Como bem sintetiza Tereza Erthal, “enquanto os existencialistas afirmam que cabe ao homem criar suas possibilidades, os humanistas falam que seu papel é de descobrir as potencialidades que lhe são inerentes” (Erthal, 2020, p. 56).

No que se refere a diferenças e aproximações entre as duas abordagens humanistas aqui consideradas – a Abordagem Centrada na Pessoa e a Gestalt-Terapia – é também pertinente ressaltar alguns pontos.

Como já se referiu, ambas as abordagens beberam da fonte da teoria organísmica de Kurt Goldstein, de modo que as noções de potencialidades e de necessidades organísmicas se assemelham, trazendo-lhes um caráter vitalista e naturista que é próprio da perspectiva humanista. No entanto, para alguns autores, enquanto a tendência atualizante de Rogers seria vista como uma capacidade que o organismo traz dentro dele, a ser descoberta e desenvolvida não obstante as exigências do meio, o ajustamento criativo de Perls não se limitaria ao desenvolvimento de uma interioridade, referindo-se ao campo organismo-meio e consistindo, assim, num trabalho de equilíbrio entre as necessidades organísmicas e as demandas do meio circundante. Nesse sentido, o ajustamento criativo teria uma compreensão mais fenomenológica (Moreira, 2010b, p. 9-10).

Essa diferença epistemológica teria, segundo alguns autores, impacto nos modelos de intervenção clínica, já que, na Abordagem Centrada na Pessoa, sendo o objetivo a facilitação da tendência atualizante que o indivíduo já traz consigo, a psicoterapia assumiria um estilo mais acolhedor e essencialmente dialogal, baseado na escuta compreensiva e atenta; na Gestalt-Terapia, de outro lado, a psicoterapia tenderia a ser mais ativa, com a proposta de técnicas e experimentos, como uma forma de se trabalhar o aqui e agora do campo organismo-meio (Moreira, 2010b, p. 14-16).

Em suma, as considerações feitas até aqui tiveram a intenção de esclarecer o espaço que ocupa cada uma das linhas psicoterapêuticas tratadas nesse trabalho, tanto no campo teórico quanto na prática clínica. No entanto, para o que importa à proposta aqui desenvolvida, resta destacar um último e fecundo ponto de convergência entre a Abordagem Centrada na Pessoa, a Gestalt-Terapia e a Psicoterapia Existencial Dialógica: todas elas encontram na relação terapêutica um elemento chave para os objetivos a que se propõem as suas intervenções. É o que se procurará demonstrar nos capítulos seguintes.

Capítulo 2

A Abordagem Centrada na Pessoa e a centralidade da relação terapêutica no processo de mudança em psicoterapia

1. A prioridade da pessoa e da relação terapêutica

A compreensão da natureza humana como essencialmente positiva e a própria experiência como terapeuta levaram Carl Rogers a propor que, muito mais do que o *insight* ou a aprendizagem, métodos típicos das psicoterapias baseadas nos diagnósticos psicanalíticos e nos testes psicológicos, a relação estabelecida entre o terapeuta e o cliente é o elemento da psicoterapia com o maior potencial para catalisar um processo de mudança.

Em um dos estudos conduzidos com seus colaboradores a partir de trechos gravados de sessões de terapia, Rogers constatou que, diante de uma resposta de interpretação ou de esclarecimento do terapeuta – ferramentas amplamente utilizadas na Psicanálise – os clientes tendem a abandonar a autoexploração; enquanto diante de uma postura empática do terapeuta de refletir os seus sentimentos, os clientes se inclinam a uma maior exploração e a novas percepções sobre si (Rogers, 2009, p. 294).

Ademais, Rogers não negava que a psicoterapia possa visar a mudança de comportamento, mas era contrário à sua utilização como um meio de controle exterior deste, no sentido de o terapeuta produzir uma análise de comportamento como um referencial externo à condição pessoal do cliente, portanto, diverso da sua expressão espontânea – seguindo essa tese behaviorista, seria possível uma aprendizagem para o que se pressupunha ser a conduta comportamental mais bem adaptada a uma resposta saudável nas interações com o ambiente.

Para a Abordagem Centrada na Pessoa, um certo modelo de relação terapêutica proporciona ao indivíduo uma elaboração sobre si, calçada na conscientização e expressão dos sentimentos, e coloca em marcha esforços próprios para atingir objetivos internamente escolhidos. Disso decorreriam diversos tipos de comportamentos nos sujeitos atendidos, imprevisíveis na sua especificidade, mas, indubitavelmente, “comportamentos de autodireção, sensibilidade às realidades interiores e exteriores, capacidade de se adaptar com maleabilidade” (Rogers, 2009, p. 464).

É nessa linha de compreensão que Rogers afirma:

Nenhuma abordagem que se baseie no conhecimento, no treinamento, na aceitação de algo que é *ensinado*, se mostra útil. (...) O fracasso de quaisquer destas abordagens através do intelecto me forçou a reconhecer que a mudança parece surgir por meio da experiência de uma relação. (...) Se posso proporcionar um certo tipo de relação, a outra pessoa descobrirá dentro de si a capacidade de utilizar esta relação para crescer, e mudança e desenvolvimento pessoal ocorrerão. (Rogers, 2009, p. 37)

Como também já referido, Rogers acreditava que as pessoas trazem consigo a tendência natural de caminhar no sentido da maturidade e essa tendência seria liberada diante de um clima psicológico adequado, tornando-a real e não apenas potencial (Rogers, 2009, p. 40). Em terapia, esse clima psicológico adequado seria proporcionado, justamente, pela relação que se estabelece entre o terapeuta e o cliente, uma relação que evita ao máximo a objetificação da pessoa atendida. Nesse sentido é que Rogers afirmava não entrar na relação como um cientista ou um médico que procura por um diagnóstico e pela cura, mas sim como uma pessoa que se insere numa relação pessoal (Rogers, 2009, p. 230).

Mais adiante veremos o que seria – e o que não seria – o tipo de relação terapêutica proposta pela Abordagem Centrada na Pessoa. O que ora importa notar é que Rogers deposita nessa relação a convicção de se tratar do aspecto decisivo no processo de psicoterapia:

Nesse relacionamento o indivíduo se torna mais integrado, mais efetivo. (...) Ele muda a percepção que tem de si mesmo, tornando-se mais realista em suas visões do eu. Torna-se mais semelhante à pessoa que deseja ser. Ele se valoriza mais. Mostra-se mais autoconfiante e autodirigido. Apresenta uma melhor compreensão de si mesmo, tornando-se mais aberto à sua experiência, negando ou reprimindo menos a mesma. Torna-se mais aceitador em suas atitudes com relação aos outros, vendo-os como mais semelhantes a si mesmo. Em seu comportamento, exibe mudanças similares. Mostra-se menos frustrado pelo estresse, recuperando-se do mesmo mais rapidamente. Torna-se mais maduro em seu comportamento cotidiano, sendo isto observado pelos amigos. É menos defensivo, mais adaptativo, mais apto a enfrentar situações de forma criativa. (Rogers, 2009, p. 41)

Portanto, na Abordagem Centrada na Pessoa, a relação terapêutica assume um papel explícito de protagonismo e de dialogicidade que até então não lhe havia sido atribuído por nenhuma outra abordagem em psicoterapia. A afirmação de Rogers de que “as atitudes e sentimentos do terapeuta são mais importantes que sua orientação teórica” (Rogers, 2009, p. 51) demonstram o espaço que a relação ocupa na teoria e prática rogerianas.

2. O processo psicoterapêutico e de crescimento pessoal

Ao alçar a relação terapêutica a tão importante papel dentro da psicoterapia, Rogers se empenhou na identificação das características de uma relação entre terapeuta e cliente que são essenciais – e, segundo ele, suficientes – para que haja uma facilitação do crescimento. Do mesmo modo, procurou indicar características indesejáveis nessa relação, que se apresentam como obstáculos ao desenvolvimento da pessoa atendida.

3.1. Aspectos facilitadores

O primeiro aspecto que Rogers considera fundamental para que o terapeuta crie condições para uma relação profícua no processo psicoterapêutico é a **congruência**.

Com esse termo, quer-se dizer que o terapeuta deve procurar, ao máximo, ser quem é, ou seja, ter uma atitude autêntica em relação aos sentimentos que fluem em si. Isso não quer dizer que deva sempre expressar ao cliente tudo aquilo que lhe passa, mas que possa identificar, assumir e viver esses sentimentos, comunicando acerca deles quando necessário. Deve evitar, portanto, atitudes fabricadas e que escondam o que verdadeiramente sente (Rogers, 2009, p. 71).

Nesse sentido, muito mais do que a coerência rígida ao longo das sessões, a expressão do terapeuta, a cada momento, em consonância com os próprios sentimentos é o que se revelaria essencial para que o cliente o veja como digno de confiança.

Para além dos resultados de suas investigações, Rogers extraiu essa conclusão a partir da própria experiência:

Parecia-me que se eu preenchesse todas as condições exteriores que inspirassem confiança – a pontualidade nas entrevistas, o respeito pela natureza confidencial das entrevistas etc. – e se eu agisse da mesma maneira durante as entrevistas, essas condições estariam cumpridas. A experiência, porém, ensinou-me que, por exemplo, o fato de me comportar com uma atitude permanente de aceitação, se na realidade me sentir irritado, cético ou com qualquer outro sentimento de não-aceitação, acabaria por fazer com que fosse considerado inconsistente ou não merecedor de confiança. Comecei a reconhecer que ser digno de confiança não implica ser coerente de uma forma rígida, mas sim que se possa confiar em mim como realmente sou. (Rogers, 2009, p. 59)

A tentativa de o terapeuta expressar algo diferente do que experiencia conduz a mensagens contraditórias, porque, ainda que as palavras comuniquem num sentido, os sentimentos são sinalizados de outras formas sutis, e isso tende a confundir o cliente e retirar-lhe a confiança (Rogers, 2009, p. 59-60).

Assim é que Rogers coloca, como passo imprescindível para a congruência, que o terapeuta se mantenha sintonizado com os próprios sentimentos e com uma postura de aceitação em relação a eles, já que só assim poderá ser autêntico na relação terapêutica. Admite, ainda, que a congruência é mais um ideal do que algo plenamente realizável, mas é orientadora da postura que o terapeuta deve procurar sustentar (Rogers, 2009, p. 71).

A segunda atitude colocada como condição facilitadora da mudança, Rogers denominou de **consideração positiva incondicional**. Significa a experiência, pelo terapeuta, de “uma atitude calorosa, positiva e de aceitação com aquilo que *está* no seu cliente” (Rogers, 2009, p. 72). Explicando essa condição, Rogers afirma:

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. (Rogers, 2009, p. 72)

No entanto, o próprio Rogers reconhece não ser fácil agir dessa forma, descobrindo em si mesmo, por vezes, um certo receio em relação a esses sentimentos positivos para com o outro, porque “os outros podem tornar-se exigentes ou podemos nos decepcionar na nossa confiança” (Rogers, 2009, p. 61). Assim, por reação, tenderíamos a estabelecer uma distância, uma relação impessoal, travestida pela caracterização de uma atitude “profissional” (Rogers, 2009, p. 61).

É firme na atitude de consideração positiva incondicional que Rogers defende que o terapeuta mais eficaz é aquele capaz de estar com o cliente durante diversas sessões sem interferir com a sua liberdade de desenvolver uma personalidade distinta da do próprio terapeuta (Rogers, 2009, p. 62). No mesmo sentido, quanto mais o terapeuta consegue desenvolver uma relação livre de juízo de valor, mais permite que o cliente reconheça que o lugar do julgamento e da responsabilidade reside dentro de si próprio (Rogers, 2009, p. 65).

A terceira condição apontada como essencial na relação terapêutica é a **compreensão empática**. Esta se refere à capacidade do terapeuta de apreender, a cada momento, a vivência que ocorre no mundo interior do cliente, tal como este a vê e sente, e de comunicar-lhe algo dessa compreensão com êxito.

Rogers deixa claro como a compreensão empática parte, sobretudo, de um genuíno desejo do terapeuta de compreender a pessoa que está diante de si:

Poderei permitir-me entrar completamente no mundo dos sentimentos do outro e das suas concepções pessoais e vê-los como ele os vê? Poderei entrar no seu universo interior tão plenamente que perca todo o desejo de avaliá-lo ou julgá-lo? (...) E com os clientes em terapia, impressiono-me muitas vezes com o fato de que mesmo um mínimo de compreensão empática, uma tentativa hesitante e desajeitada para captar o que o paciente pretende significar na sua complexidade confusa, é uma ajuda, embora essa ajuda seja indubitavelmente muito maior quando sou capaz de captar e de formular com clareza o sentido daquilo que ele vivenciou e que para ele continuaria a ser vago e difuso. (Rogers, 2009, p. 62-63).

Trata-se de um tipo de compreensão rara de experienciarmos no cotidiano, que não estamos habituados a dar e a receber, porque o mais frequente é utilizarmos uma compreensão que julga do exterior. Mas, como diz Rogers, “quando alguém me compreende como sinto e como *sou*, sem querer me analisar ou julgar, então, nesse clima, posso desabrochar e crescer” (Rogers, 2009, p. 73).

Essas três condições, quando reunidas na relação terapêutica, provocariam uma dinâmica de mudança no cliente que funcionaria, resumidamente, da seguinte forma: em primeiro lugar, ao encontrar alguém que o ouve e aceita os seus sentimentos, o cliente passa, gradativamente, a ser capaz de ouvir a si mesmo; ao se abrir para o que acontece dentro de si, começa a perceber sentimentos habitualmente negados e reprimidos; nesse processo de ouvir-se, passa também a aceitar-se mais, pois na medida em que percebe que o terapeuta tem para com ele e seus sentimentos uma atitude congruente e uma consideração positiva, começa também a ter tais atitudes em relação a si mesmo. Como arremata Rogers:

Descobre que é possível abandonar a fachada atrás da qual se escondia, que é possível pôr de lado os comportamentos de defesa e ser de uma maneira mais aberta o que realmente é. À medida que essas transformações vão se operando, torna-se mais consciente de si, aceita-se melhor, adota uma atitude menos defensiva e mais aberta, descobre que afinal é livre para se modificar e para crescer nas direções naturais do organismo humano. (Rogers, 2009, p. 73-74)

É, portanto, numa relação entre terapeuta e cliente em que o primeiro consegue agir em relação ao segundo com congruência, consideração positiva incondicional e compreensão empática que Rogers acredita restar facilitado, numa psicoterapia, o crescimento da pessoa atendida.

3.2. *Aspectos obstaculizadores*

Da mesma forma em que foi identificando os aspectos da relação terapêutica facilitadores do crescimento do cliente, Rogers foi também entendendo quais aspectos são obstáculos a esse processo. Em última análise, são características estabelecidas na relação, levadas a cabo pelo terapeuta, que o impedem de ter uma atitude de congruência, consideração positiva incondicional e compreensão empática para com o cliente.

Uma atitude do terapeuta que vise esconder o que realmente sente, fabricando uma postura contraditória com esses sentimentos, tende a ser prejudicial ao processo terapêutico, na medida em que causa desconfiança no cliente. Isso se aplicaria tanto para sentimentos comumente enquadrados como negativos, como para sentimentos positivos. Em uma de suas pesquisas, Rogers constatou que, assim como a falta de interesse ou uma atitude distante e impessoal, uma constante simpatia excessiva do terapeuta também é um fator amplamente considerado desfavorável pelos clientes (Rogers, 2009, p. 50).

Outro obstáculo seria a tentativa do terapeuta de induzir no cliente uma conformidade a si, isto é, a adoção de um estilo que o conduza a tomar o terapeuta como modelo. Isto impediria que o cliente seja o que é, ainda que isso signifique ser diferente do terapeuta. Interferir com esta liberdade seria impedir o seu crescimento (Rogers, 2009, p. 62).

Ainda, a incapacidade de aceitar o cliente em todas as suas facetas, aceitando apenas algumas delas e desaprovando outras, mesmo que de modo silencioso, também constituiria uma barreira à relação. Nesse ponto, vale destacar, mais uma vez, as palavras de Rogers, que coloca a importância de o próprio terapeuta se trabalhar para que desenvolva uma atitude de aceitação:

Segundo a minha experiência, quando minha atitude é condicional, o cliente não pode mudar nem desenvolver-se nesses aspectos que não sou capaz de aceitar completamente. E quando – mais tarde e, algumas vezes, demasiado tarde – procuro descobrir por que fui incapaz de aceitá-lo em todos os seus aspectos, verifico normalmente que foi porque tive medo ou porque me senti ameaçado por qualquer aspecto dos seus sentimentos. Para poder prestar uma maior ajuda é necessário que me desenvolva e aceite esses sentimentos em mim mesmo. (Rogers, 2009, p. 63).

A emissão de juízos de valor acerca das experiências que o cliente vivencia tampouco favoreceria o desenvolvimento da sua personalidade, porque tendem a desestimular que o ponto de referência para os seus julgamentos seja interno. Segundo Rogers, mesmo juízos positivos podem ser ameaçadores, na medida em que “dizer a

alguém que fez bem implica que também se tem o direito de lhe dizer que procedeu mal” (Rogers, 2009, p. 64).

Aprisionar-se ao passado do cliente também não seria atitude favorável, uma vez que, tal como enquadrá-lo em hipóteses diagnósticas, isto resultaria em objetificá-lo, cristalizando-o como algo definido pelo que lhe passou, o que contribuiria para obscurecer o seu processo de *tornar-se* ele mesmo (Rogers, 2009, p. 65).

4. *Algumas discussões e contribuições a partir da Abordagem Centrada na Pessoa*

É sabido que Rogers enfrentou críticas por conferir aos três aspectos facilitadores anteriormente citados – congruência, consideração positiva incondicional e compreensão empática – o atributo de condições necessárias e suficientes, numa relação terapêutica, para a promoção do crescimento pessoal do cliente.

Entre essas críticas está a de que Rogers teria dado demasiada ênfase ao fator individual na mudança da personalidade, ignorando que, em muitos casos, há aspectos sociais e culturais que podem obstar essa mudança caso não sejam, também, em alguma medida, transformados (Moreira, 1990). Há aqueles que apontam, no entanto, que, desde cedo, Rogers reconheceu o poder das influências sociais e culturais sobre a personalidade (Freire, 1988, p. 53) e, embora não tenha se aprofundado tanto nesse aspecto, teria evoluído ao longo do desenvolvimento de suas ideias de uma elaboração mais individualista da pessoa para uma mais abrangedora das estruturas sociais (Freire, 1988, p. 64)

Outra crítica é dirigida à postura passiva e não-diretiva do terapeuta supostamente pregada pela Abordagem Centrada na Pessoa, a qual, segundo alguns, em determinadas situações, seria insuficiente, como diante de pessoas com muita dificuldade de estabelecer contato, tornando necessária a utilização de outros recursos terapêuticos (Castelo Branco, 2022, p. 15). Rogers, por outro lado, reagia às críticas que cunhavam a sua abordagem de “não-diretiva”, chegando a dizer “Nunca consegui saber quem inventou a expressão ‘não diretiva’” (Rogers & Frick, 1975, p. 126). Em defesa de Rogers nesse ponto, argumenta-se que a postura não-diretiva rogeriana não significaria uma passividade e uma objeção ao uso de técnicas, mas “uma abstenção de intervenções diretas baseadas em valores e pré-julgamentos, forçosamente orientados por um arcabouço teórico anterior ou por uma postura de suposto saber do terapeuta” (Holanda, 2009, p. 44).

Sem embargo das críticas, há que se reconhecer que o trabalho de Rogers foi pioneiro em dar tão relevante destaque à relação real e horizontal entre terapeuta e cliente para o bom curso do processo psicoterapêutico.

É certo que a Psicanálise já, há muito, havia estabelecido os conceitos de transferência e de contratransferência, que se referem à relação terapêutica, colocando a transferência como necessária ao trabalho de *insight* e interpretação, centrais à abordagem. Entretanto, o que Rogers traz é muito diferente, porque diz respeito à vivência de uma relação afetiva recíproca e apropriada, “ao passo que a transferência e a contratransferência são fenômenos cuja característica é realizarem-se unicamente num sentido e serem inadequados às realidades da situação” (Rogers, 2009, p. 94-95).

Nesse contexto, transformações dentro da própria Psicanálise, como a escola da Psicologia do *Self*, de Heinz Kohut, iniciada nos Estados Unidos na segunda metade do século XX, que alça a relação – mais do que o *insight* – à posição central no processo de mudança, devem crédito aos desenvolvimentos de Carl Rogers, que, à época, já era figura proeminente naquele país (Rogers, 2009). Hoje, dentro da escola psicanalítica, há um movimento denominado Psicanálise Relacional, que tem como um de seus pilares a proposta de uma clínica pensada a dois, concebendo o processo terapêutico como “co-construção entre paciente e analista, a partir do vínculo do campo, não apenas do conteúdo” (Associação Brasileira de Psicanálise Relacional, 2025).

O mesmo se pode dizer de outras abordagens, que, a partir do final do século XX, passaram a conceder maior espaço, a nível teórico e prático, à relação terapêutica como agente de mudança. É o caso do movimento chamado “terceira onda das terapias cognitivas”, que trouxe para as Terapias Cognitivo-Comportamentais maior destaque aos aspectos emocionais da experiência do cliente em sessão e do processo dialógico entre a díade terapeuta-cliente. A Terapia Focada na Emoção, por exemplo, que faz parte desse movimento, é descrita como uma abordagem que “valoriza as experiências emocionais, a relação terapêutica e a formação de novos significados dentro do *setting* terapêutico como os componentes centrais da mudança, retomando, assim, a tradição da terapia humanista de valorização da relação, da validação emocional e da compreensão empática” (Mendes, 2015, p. 99).

Mais recentemente, com o avanço da investigação em psicoterapia, chegou-se a um cenário atual em que se tem identificado quais fatores comuns são efetivos para o processo de mudança, independentemente da abordagem psicoterapêutica aplicada. Um desses fatores, recorrentemente apontado, é a relação terapêutica. Trata-se, aliás, do fator

comum mais mencionado na literatura (Luz et al, 2008, p. 67). Nesse sentido, a qualidade da relação é identificada como preditora do sucesso na terapia (Luz et al, 2008, p. 69).

O que as investigações também têm mostrado é que a qualidade da relação terapêutica inclui fatores do terapeuta, na linha daquilo desenvolvido por Rogers, ainda que não só – por exemplo, fatores do paciente também têm sido indicados como importantes, como o grau de sofrimento, a motivação para a mudança e a capacidade de estabelecer um vínculo e uma aliança de trabalho (Luz et al, 2008, p. 65).

Apesar de as investigações terem dificuldade de discriminar exatamente quais fatores do terapeuta são os mais relevantes, as evidências sugerem:

(...) os melhores terapeutas, além de formarem uma boa relação terapêutica, seriam aqueles que proporcionariam um tratamento condizente com as expectativas e preferências dos pacientes, seriam criativos e perceberiam novas formas de lidar com os problemas dos pacientes, além de serem pessoalmente bem integrados. (Luz et al, 2008, p. 67).

Parece-nos que as características mencionadas estão de acordo com o que Rogers propõe e desenvolve sobre a congruência (exigida num terapeuta bem integrado), a consideração positiva incondicional (necessária para que se respeitem as expectativas e preferências dos pacientes) e a compreensão empática (que possibilita perceber acuradamente os problemas dos pacientes e, conseqüentemente, ser criativo na forma de lidar com eles).

É nesse sentido, também, a percepção de Lucia Marques Stenzel, para quem existe uma clara convergência entre os pressupostos rogerianos e as recentes evidências produzidas pela pesquisa científica:

Sugere-se, portanto, a partir da literatura internacional, que emerge uma convergência entre a obra de Rogers e a prática da psicologia baseada em evidências (PPBE), não somente na descrição e na pesquisa das atitudes facilitadoras, mas também no modelo relacional por ele proposto. Nas últimas décadas, o campo da PPBE vem se voltando para a obra do autor, produzindo uma confluência entre as abordagens humanistas e a prática baseada em evidências, mesmo entre teóricos que não se filiam originalmente ao campo humanista. No cenário internacional, diferentes pesquisadores de diversas correntes do campo humanista e existencial vêm colaborando de forma exponencial para a pesquisa em psicoterapia baseada em evidências, atualizando e ressignificando os pressupostos da teoria rogeriana. (Stenzel, 2021, p. 561)

Capítulo 3

A abordagem dialógica de Martin Buber aplicada à relação terapêutica na Gestalt-Terapia e na Psicoterapia Fenomenológico-Existencial

1. *A abordagem dialógica buberiana: Eu-Tu e Eu-Isso*

O filósofo austríaco Martin Buber é conhecido por ter desenvolvido, no início do século XX, uma filosofia que coloca a relação no cerne da existência humana. Para ele, só uma compreensão relacional da existência é possível ao ser humano, que não se realiza em isolamento, mas sim em encontros de mutualidade e reciprocidade. Nesse sentido, a relação não lhe é opcional ou secundária e sim inerente à sua condição de ser (Santos, 2024, p. 56).

Ao contextualizar o ser humano como um ser de relação, Buber faz distinção entre dois modos que lhe são possíveis na esfera relacional: o modo Eu-Isso e o modo Eu-Tu.

O modo Eu-Isso faz referência a interações que são instrumentais, que visam algum fim que não a própria relação e, por isso, são objetificantes. O outro é utilizado como meio para se obter algo. Em outras palavras, há no modo Eu-Isso uma coisificação das pessoas envolvidas na relação.

Falando sobre o modo Eu-Isso, Luiz Veríssimo dá dois exemplos sobre como comumente se processam relações desse tipo:

O que acontece comumente nas relações que se processam segundo o modo de ser Eu-Isso é o desenvolvimento de uma dualidade dicotomizada, que delimita o eu e o outro de lados diferentes de tal forma que observamos dois procedimentos correntes. O primeiro: o sujeito se considera o centro da relação. Ele não consegue sair de si e entrar em empatia com o universo do outro: a empatia implica uma série de compreensões, tais como, “o outro não sou eu”, ou seja, o reconhecimento da diferença, dos limites do outro, seu modo de ser e encarar o mundo etc. (...) Segundo procedimento corriqueiro: quando uma pessoa não se dispõe para o relacionamento como centro dele, é comum ela viver em função do outro de tal modo que ela experimenta o justo oposto: sua vida torna-se algo como um planeta que gira em função do sol (o outro) (Veríssimo, 2010, p. 90-91)

Vale dizer, seja colocando-se no centro ou na periferia da relação, o ser humano, ao adotar quaisquer dessas posturas, trata o outro ou a si mesmo como objeto, em vez de aceitar e reconhecer a existência do outro e de desenvolver um sentido para a própria existência (Veríssimo, 2010, p. 92-93).

De outro lado, o modo Eu-Tu é aquele no qual o ser humano se expressa na sua totalidade. A característica da relação sob essa modalidade é de abertura recíproca e diálogo genuíno entre os seus participantes, de tal modo que nenhum deles é o centro da relação e sim aquilo que se forma *entre* ambos, compondo uma identidade na diferença (Veríssimo, 2010, p. 93). Como destaca Renato Correia Santos:

Buber vê essa forma de relação como a essência da vida humana, porque é através do encontro genuíno com o Tu que o Eu descobre sua própria identidade. A relação, assim, não é apenas um meio para atingir outro fim, mas o fim em si mesma, o lugar onde a existência humana se realiza em profundidade. (Santos, 2024, p. 58)

A expressão máxima da relação Eu-Tu é, para Buber, o diálogo, entendido como a apresentação de ambas as pessoas constituintes da relação na sua totalidade, revelando-se e transformando-se mutuamente pela presença um do outro. Assim, o diálogo torna-se uma condição essencial para a construção da identidade humana e para a convivência autêntica (Santos, 2024, p. 58).

No entanto, ainda que seja o modo Eu-Tu aquele que justifica a existência humana, Buber reconhece que o Eu-Tu está condenado a tornar-se, em algum momento, um Eu-Isso. Ou seja, o Eu-Tu não pode ser eterno. O Eu-Isso é parte inevitável do nosso modo de se relacionar e, portanto, de ser. São nesse sentido as palavras do próprio Buber, comparando o Isso à crisálida e o Tu à borboleta:

Cada Tu, neste mundo é condenado, pela sua própria essência, a tornar-se uma coisa, ou então, a sempre retornar à coisidade. Em termos objetivos poder-se-ia afirmar que cada coisa no mundo pode ou antes ou depois de sua objetivação aparecer a um Eu como seu Tu. Porém esta linguagem objetivamente não capta senão uma ínfima parte da verdadeira vida. O Isso é a crisálida, o Tu a borboleta. Porém, não como se fossem sempre estados que se alternam nitidamente, mas, amiúde, são processos que se entrelaçam confusamente numa profunda dualidade. (Buber, 2001, p. 53)

Assim, o encontro no modo Eu-Tu, inevitavelmente, esvanece para dar lugar ao modo Eu-Isso, porque é também próprio do ser humano dirigir-se ao outro com algum propósito em mente, secundarizando a relação. Logo, o modo Eu-Isso é natural, e não errado ou mau. A crítica que, muitas vezes, se faz é à absoluta predominância desse modo de se relacionar no mundo moderno (Hycner, 1997, p. 34).

Nessa ordem de ideias é que, paradoxalmente, tampouco se pode tornar o encontro Eu-Tu um objetivo a ser alcançado na relação, quando então o que se tem é um modo Eu-

Isso. O modo Eu-Tu acontece espontaneamente, sem procura prévia, pela “graça”. O que está ao alcance do par relacional fazer para proporcioná-lo é manter-se disponível e presente para o encontro. Portanto, só se pode “estar aberto e desejar que a experiência aconteça e, ainda assim, não forçá-la” (Hycner, 1997, p. 35).

Em suma, a abordagem dialógica buberiana aposta na individuação construída a partir da relação, em contraposição a um modelo individualista de pessoa. Nossa singularidade emerge em relação à dos outros (Hycner, 1997, p. 31). É como afirma Buber: “o homem se torna um Eu na relação com o Tu” (Buber, 2001, p. 19-20).

2. *Abordagem dialógica e relação terapêutica na Gestalt-Terapia*

Desde os seus primórdios, com Fritz e Laura Perls, a Gestalt-Terapia confere papel importante à relação terapêutica, tendo sempre enfatizado a presença ativa do terapeuta como uma das suas principais ferramentas de mudança, em contraste a uma postura distanciada, passiva e interpretativa do terapeuta tradicional. No entanto, na origem da abordagem, carecia-se de uma elaboração teórica explícita para conceitos ligados à relação entre terapeuta e cliente (Yontef, 1998, p. 235).

Esse cenário mudou e a relação terapêutica tem sido objeto de estudos e de desenvolvimentos dentro da Gestalt-Terapia contemporânea, que expressamente a valorizam como fator chave para a transformação do cliente, contribuindo para a ampliação de sua *awareness* e de sua capacidade de contato. Muito disso se deve a Richard Hycner, psicólogo americano, gestalt-terapeuta, que, baseado na abordagem dialógica de Martin Buber, propôs uma psicoterapia dialógica, fazendo pontes diretas com a Gestalt-Terapia e influenciado outros gestalt-terapeutas no mesmo sentido.

Segundo Hycner, o motivo que leva uma pessoa a procurar a psicoterapia liga-se ao “seu diálogo perturbado com os outros, assim como com a dificuldade de fazer contato consigo mesma”, de modo que é essencial que o terapeuta costure com o cliente uma relação pautada pelo dialógico (Hycner, 1997, p. 37). É dizer: o terapeuta deve se colocar a serviço do dialógico, cabendo-lhe, de certa forma, assumir a responsabilidade pelo início de uma relação dialógica com o cliente, ainda que essa relação não possa se aperfeiçoar caso não haja abertura e mutualidade do lado oposto. Assim, ao receber um cliente, o terapeuta precisa utilizar-se de todos os seus sentidos, experiência e treinamento para apreender o que está faltando para essa relação potencialmente dialógica (Hycner, 1997, p. 37).

Nesse sentido, Hycner faz uma distinção entre *atitude* Eu-Tu e *momento* Eu-Tu na relação terapêutica. A atitude Eu-Tu seria uma orientação dialógica total assumida pelo terapeuta, a qual engloba a alternância natural do modo Eu-Tu e Eu-Isso. Já o momento Eu-Tu seria a manifestação, no encontro terapêutico, desse desejado e específico modo de se relacionar em que o cliente, em se relacionando, se singulariza. Isto é, ocasiões em que o par terapeuta-cliente atinge uma experiência mútua de profunda valorização do encontro, com ambos capazes de se expressar em sua totalidade, revelando-se um ao outro e permitindo-se serem reciprocamente transformados (Hycner, 1997, p. 34).

Inspirados em conceitos utilizados pelo próprio Buber, os gestalt-terapeutas têm apontado algumas atitudes necessárias para que o terapeuta siga numa orientação dialógica durante o processo terapêutico, tornando possível a emergência de momentos Eu-Tu. Aquelas que costumam estar presentes para todos os autores que trabalham o tema são a presença e a inclusão. Hycner ainda aponta para a atitude de confirmação.

A **presença** é a atitude de mais difícil definição. Trata-se de uma postura existencial, pela qual o terapeuta volta-se, com tudo de si, à pessoa atendida, renunciando a todas as preocupações, técnicas e objetivos – a não ser ao objetivo de estar plenamente presente (Hycner, 1997, p. 39). Lynne Jacobs, gestalt-terapeuta que trabalha o tema da relação terapêutica em coautoria com Hycner, define a presença em oposição à atitude de parecer, afirmando que “uma pessoa está presente quando não tenta influenciar a outra a vê-la somente de acordo com sua autoimagem” (Jacobs, 1997, p. 77). A autora prossegue:

Por exemplo: o terapeuta deve desistir, entre outras coisas, do desejo de ser validado como um “bom terapeuta” pelo cliente. Quando um terapeuta “cura” *primordialmente* para ser apreciado como aquele que cura, o processo dialógico é interrompido. O outro se torna um objeto, somente um meio. (...) A presença implica trazer para a interação a plenitude de nós mesmos. Os terapeutas devem estar dispostos a permitir que os clientes os comovam e mobilizem. (...) Estar presente também significa estar disposto a ser potente e impotente. (Jacobs, 1997, p. 77-78)

De forma parecida, Gary Yontef sustenta que a presença envolve o suficiente respeito do terapeuta pelo próprio *self* a ponto de preferir mostrá-lo do que parecer ser algo diferente, permitindo ao cliente ser também quem é como resposta. Ou seja, a presença também consiste em uma comunicação genuína: “numa terapia dialógica, o terapeuta mostra a sua atenção mais pela honestidade do que por sua constante delicadeza” (Yontef, 1998, p. 252). Assim, ser presente é permitir que uma relação franca

e real emerge, o que, por vezes, inclui o terapeuta “dar algo indesejado, como feedback preciso” (Yontef, 1998, p. 253).

A **inclusão** é a tentativa de se experienciar ambos os lados do diálogo. É o terapeuta ser capaz de perder, em alguma medida, o seu senso de *self* para experienciar o lado do cliente; no entanto, ser capaz, também, de retornar à própria existência, num movimento de ir-e-vir (Hycner, 1998, p. 42). Hycner se utiliza das palavras do próprio Buber para definir a inclusão:

Seus elementos são: primeiro, a relação, não importa de que tipo, entre duas pessoas; segundo, um acontecimento experienciado em comum por elas, em que pelo menos uma participe ativamente; e terceiro, o fato de que essa pessoa, sem ser privada de qualquer aspecto da realidade sentida de sua atividade, ao mesmo tempo vive o acontecimento comum do ponto de vista do outro. Uma relação entre duas pessoas que se caracterize em maior ou menor grau pelo elemento da inclusão pode ser denominada de relação dialógica. (Hycner, 1997, p. 44)

Yontef (1998, p. 252) coloca como pressuposto para a inclusão que o terapeuta ponha de lado “as perspectivas que ele mesmo vive, as crenças que ele tem sobre o que constituem os dados” e aprecie a validade de uma realidade diferente, baseada em dados diversos.

Decerto, a inclusão é, na melhor das hipóteses, uma experiência momentânea, mas nem por isso deixa de ser uma orientação ideal, para que o terapeuta faça todo o possível para praticá-la (Hycner, 1997, p. 42). Ainda, quando começa a haver sinais, em terapia, de que o cliente também pratica a inclusão, ele provavelmente está pronto para encerrar o acompanhamento psicoterapêutico, eis que apto a experienciar o outro lado de uma relação (Hycner, 1997, p. 44).

A **confirmação** é apontada por Hycner como uma atitude além das duas anteriores, embora se possa apreender que outros autores a contemplam nas atitudes de presença e inclusão. É assim definida:

Confirmar o outro significa um esforço ativo de voltar-se para a outra pessoa e afirmar sua existência separada – sua alteridade – sua singularidade e seu vínculo comum comigo e com os outros. Cada um de nós entrou em um tanto de parecer (escondendo-se), a fim de sobreviver psicologicamente; mas bem fundo dentro de nós alguma coisa implora por reconhecimento – reconhecimento de que existimos, de que somos separados e, ainda assim, que somos confirmados como um outro ser humano. (Hycner, 1997, p. 45)

Hycner confere especial importância à confirmação na terapia a partir da ideia de que “a base subjacente da maior parte da psicopatologia não-organicista é a falta de confirmação que todos sofremos no esforço de nos tornarmos seres humanos” (Hycner, 1997, p. 44). Desde muito cedo, no cerne de nossa existência, temos a necessidade de ser confirmados pelas pessoas importantes de nossa vida e, somente com essa confirmação, somos capazes de nos concentrar em nossa própria existência.

Assim, receber a confirmação para ser quem se é na relação terapêutica abre caminho para que o cliente se proteja menos do seu próprio ser, de modo também a derrubar bloqueios que o impedem de receber, em outras situações da vida, a confirmação tão desejada (Hycner, 1997, p. 44-45).

Falando sobre a orientação dialógica do gestalt-terapeuta, que abarca as atitudes citadas, Lynne Jacobs resume, citando ainda outros autores:

Na Gestalt-terapia os terapeutas mantêm uma atitude dialógica que lhes possibilita tentar desenvolver essa relação tanto quanto as condições permitirem. Trata-se de uma dança delicada. O terapeuta permanece “agressivamente no Eu-Tu” (Yontef, 1976, p. 183) com alguém que tem somente habilidade limitada para permitir o momento Eu-Tu e muito menos entrar em uma relação dialógica mútua. Os Gestalt-terapeutas não exigem que seus pacientes entrem em relação semelhante. Só podem ser autênticos e estar presentes e, por meio da atitude dialógica, se recusarem a renunciar ao seu próprio *Eu* ou ao *Eu* potencial do outro, ao mesmo tempo em que preservam o respeito pela realidade do outro. Lembrando a afirmação de Enright: “...a estratégia é pressionar sempre de maneira suave e contínua em direção à orientação Eu-Tu direta e responsável, mantendo o foco da *awareness* nas dificuldades do paciente ao experimentar fazer isso e ajudando-o a encontrar seu próprio caminho por meio dessas dificuldades” (Jacobs, 1997, p. 86).

2.1. *Relação terapêutica dialógica, contato e awareness*

Como dito anteriormente, a Gestalt-Terapia parte da ideia de que um funcionamento saudável é aquele em que está presente a autorregulação orgânica, que depende da capacidade de contato, isto é, de unir-se e separar-se do meio/outro. Conforme ensina Yontef, “quando uma pessoa contata, ela se une, e mantém a sua existência independente, sua autonomia” (Yontef, 1998, p. 238).

Nesse sentido, não haveria forma mais plena ao ser humano de fazer contato do que estabelecendo relações genuinamente dialógicas:

(...) o contato humano totalmente desenvolvido é um processo mútuo de duas pessoas separadas movendo-se em ritmo de união e separação. O relacionamento Dialógico é uma forma especializada desse contatar mútuo. No contato Dialógico, a figura de interesse de ambas é a interação com a outra pessoa como pessoa. (Yontef, 1998, p. 239)

A *awareness*, por sua vez, é o grande objetivo da Gestalt-Terapia, na medida em que é através dela que o indivíduo percebe – energética, cognitiva, emocional e sensorialmente – as suas necessidades orgânicas e o contexto ambiental, primeiro e indispensável passo para fazer contato e alcançar a autorregulação orgânica.

Assim, é na medida em que possibilita a *awareness* relacional do cliente e o exercício do contato, que a relação terapêutica é fator privilegiado para os fins a que se propõe a Gestalt-Terapia – e não no sentido de instrumentalizar essa relação, mas sim de reconhecer a sua importância para o próprio processo psicoterapêutico, como um experimento, talvez o primeiro na vida de muitos clientes, com qualidades dialógicas, que possa ser percebido e levado para fora do consultório. Mais uma vez, para ilustrar o que aqui se diz, recorre-se às palavras de Gary Yontef:

A literatura da Gestalt-terapia discute contato sem deixar suficientemente claro que é o tipo de contato específico discutido por Buber, necessário para uma relação terapêutica bem-sucedida. Eu-Tu, como uma forma especial mútua de encontro inter-humano, é, talvez, a forma de contato mais profundamente desenvolvida. Este é o meio de relacionamento por meio do qual a *awareness* aumenta e o paciente retorna ao seu crescimento. (...) Na Gestalt-terapia, relacionamo-nos com uma atitude Eu-Tu e com uma esperança de que um Tu mútuo e completo se desenvolva. (Yontef, 1998, p. 241-242)

No mesmo passo, Lynne Jacobs afirma que a *awareness* emerge “no contexto da relação Eu-Tu, dos ritmos alternados do Eu-Tu e do Eu-Isso” (Jacobs, 1997, p 87) Mesmo quando o cliente está em um estado defensivo – no modo Eu-Isso –, se o terapeuta o aceita exatamente onde ele está, trabalhando suas defesas, pode capacitá-lo a utilizar-se de seus processos de *awareness*, de modo a que recupere um estado mais integrado (Jacobs, 1997, p. 88).

O trabalho dialógico na relação terapêutica visa a que o cliente desenvolva relações de mesma qualidade no mundo, recuperando as suas possibilidades de diálogo: “num *continuum* de meios, meios e fins, em passos sequenciais, talvez o *fim* da *awareness* em Gestalt-terapia seja um *meio* para o diálogo no contexto maior da vida da pessoa” (Jacobs, 1997, p. 92).

Em resumo, a Gestalt-Terapia, cada vez mais, eleva a relação terapêutica à posição de elemento chave para a “cura” no processo psicoterapêutico. Como conclui Jacobs, o emprego da atitude Eu-Tu buberiana nessa relação, “é uma extensão apropriada e lógica do enfoque da Gestalt-terapia para o processo de contato e que a própria relação dialógica

é um veículo para a restauração da *awareness* – o objetivo da Gestalt-terapia” (Jacobs, 1997, p. 92).

3. Abordagem dialógica e relação terapêutica na Psicoterapia Existencial Dialógica

Na psicoterapia de base fenomenológico-existencial, embora menos explícitas, as ligações entre abordagem dialógica buberiana e relação terapeuta-cliente são plenamente possíveis e, em nosso entender, necessárias. É o que propõe a Psicoterapia Existencial Dialógica, como se demonstrará nos tópicos a seguir.

4.1. Alteridade e relação: fundamentos de uma perspectiva existencial dialógica

A psicologia de inspiração na filosofia existencial debruça-se sobre a compreensão da subjetividade humana a partir das condições da sua existência e, dentre essas condições está, inevitavelmente, a figura do outro.

Na filosofia de Heidegger, por exemplo, o ser-no-mundo (*dasein*) é um ser enredado numa teia de relações. Isto é, somos haja vista as relações que estabelecemos; fazemo-nos na medida em que nos relacionamos. O nosso passado, presente e futuro são construídos a partir das situações, vivências e relações, de modo que nada temos que nos constitua na ausência dessas condições. Assim, o outro é parte inevitável da nossa própria constituição. Como ensina Luiz Veríssimo:

Surge à nossa mente, nesse instante, o pensamento do filósofo Martin Heidegger. O que define o ser humano para Heidegger é justamente a condição originária de ele se revelar como um ser que vai ao encontro do mundo nas suas relações. Nessa interação, ele faz a si e constrói o mundo. Não é, pura e simplesmente, um ser localizado num mundo. O ser humano lança-se no mundo em um modo de ser relacionado indissociavelmente com o mundo. (Veríssimo, 2010, p. 89)

Daí advém também o conceito heideggeriano de ser-com-outros (*mitsein*), o qual reconhece que estamos sempre conjugados e é sempre em relação que construímos significados: “O outro do *Dasein* não permanece em seu estado imóvel de outro, também é *Mitsein*. Sendo o *Ser-no-mundo Mitsein*, o mundo é, em suas entranhas, mundo compartilhado (*Mitwelt*).” (Martins Filho, 2010, p. 155)

À forma como nos relacionamos com os outros, Heidegger chamou de preocupação, no sentido de nos ocuparmos antecipadamente, representando um cuidado

– diferentemente da nossa relação com os objetos, que é de ocupação. No entanto, essa preocupação pode ser exercida de modo deficiente ou autêntico:

No que se refere ao exercer da preocupação, Heidegger aponta duas possibilidades extremas. “Ela pode retirar o ‘cuidado’ do outro e tomar-lhe o lugar nas ocupações, substituindo-o. [...] Em contrapartida, subsiste ainda a possibilidade de uma preocupação que não tanto substitui o outro, mas que se lhe antepõe em sua possibilidade existencial para não retirar-lhe o cuidado e sim para devolvê-lo como tal” (STa, p. 173-174). Como inautêntica, a primeira possibilidade de preocupação evidenciada, não condiz com aquilo que, de fato, significa Ser-com o outro. Retirando-lhe o cuidado e usurpando-lhe o lugar, retira-se e usurpa-se, ao mesmo tempo, sua possibilidade de ser. A dependência originada a partir de tal forma de preocupar-se, mesmo que manifesta de modo silencioso, limita o outro em seu modo de ser si-mesmo. Na maioria das vezes, tal modo de preocupar-se, se refere à ocupação do manual. Por outro lado, a autêntica expressão do preocupar-se é aquela capaz de restabelecer o cuidado, garantindo ao outro sua possibilidade de ser. Trata-se, por sua vez, da real expressão da cura, onde o outro não se limita aos ditames da coisa, mas possui a liberdade de tornar-se, em si mesmo, livre. O outro é liberado para sua liberdade, não substituído. Tal atitude de libertação é o que, de fato, corresponde ao cuidado de um Dasein para com o outro. Esse espaço de relação é algo aberto, livre. É algo liberador. (Martins Filho, 2010, p. 158-159)

Vale dizer, o cuidado (cura) que expressa o autêntico ser-com-outros é aquele em que nos relacionamos não com indiferença, mas com atenção ao outro, sem lhe impor as nossas possibilidades, mas lhe permitindo explorar as suas próprias.

Ambos os caminhos se abrem ao ser humano, que, na maioria das vezes, vive sob modos inautênticos, colocando-se não *com* os outros, mas sob a tutela dos outros, abdicando de sua singularidade e confundindo-se com o “nós” (*das man*), numa forma impessoal de existência, em que “os outros decidem por ele; os outros o conduzem” (Martins Filho, 2010, p. 163).

Em Sartre, conceitos semelhantes foram desenvolvidos na investigação sobre a existência: o ser-em-si, o ser-para-si e o ser-para-outro. O ser-em-si refere-se à ordem das coisas materiais, que são indelevelmente fixadas para a finalidade a que foram feitas. O ser-para-si é a consciência, própria do ser humano, que se dirige aos objetos e ao mundo dando-lhes sentido, remetendo “à angústia, ao escolher-se no mundo, à liberdade articulada às escolhas e ao campo das possibilidades” (Veríssimo, 2022, p. 185). O ser-para-outro, por sua vez, refere-se à condição relacional da existência: “como alguém se percebe tem uma relação estreita com como ela se sente vista pelo outro” (Veríssimo, 2022, p. 185). É nesse sentido o dizer do próprio Sartre:

Para obter qualquer verdade sobre mim, é necessário que eu passe pelo outro. O outro é indispensável para a minha existência, tanto quanto, ademais, o é para o meu autoconhecimento. Nessas condições, a descoberta do meu íntimo revela-me, ao mesmo tempo, o outro como uma liberdade colocada diante de mim, que sempre pensa e quer a favor ou contra mim. Assim, descobrimos imediatamente um mundo que chamaremos de intersubjetividade, um mundo em que o homem decide o que ele é e o que os outros são. (Sartre, 2014, p. 34)

Assim, o ser-para-si não existe sem o ser-para-outro, ambos estão intrincados, “o olhar para si jamais pode ser realizado senão como olhar para si mediado pelo olhar do outro” (Veríssimo & Erthal, 2020, p. 60). No entanto, é comum ao ser humano fugir da angústia de suas possibilidades como para-si e buscar essencializar-se num em-si. Muitas vezes, isso se faz através do ser-para-outro, quando a pessoa se cristaliza naquilo que enxerga do olhar do outro sobre si. Manter-se nas possibilidades da existência é desenvolver o ser-para-si *nas* relações, sem delas se isolar e nem nelas se dissolver:

Se falamos aqui em consciência de si, de modo algum pretendemos acreditar que ela se faz por si mesma, independente do outro. A consciência de si não pode prescindir da relação com o outro, da mediação indispensável que opera o olhar do outro, e de nosso olhar para ele. Por outro lado, há que se levar em conta que não podemos permitir que sejamos apenas um reflexo do contexto social que nos rodeia. (...) Assim, podemos dizer que conhecemos a nós próprios à medida que nos relacionamos, mas, também, dizemos que quanto maior a consciência de si, mais se abre a possibilidade de não permanecermos o tempo todo como escravos do olhar judicativo do outro. (Veríssimo & Erthal, 2020, p. 123-124)

Como bem afirmam Luiz Veríssimo e Tereza Erthal, citando, inclusive, Buber, isso significa situar-se “em algum lugar *entre* o conhecimento de si e a abertura para a inclusão do outro, entre o amor ao outro e a autoestima”, uma vez que “a existência implica ambos os polos, sem solução de continuidade; por isso, a formulação interessante de Buber, *Eu e Tu* (...)” (Veríssimo & Erthal, 2020, p. 161). Os autores arrematam apontando para a ética inclusiva instituída pela perspectiva relacional, em que “as identidades não permanecem fechadas sobre si, mas, nem por isso as pessoas perdem de vista a sua singularidade.” (Veríssimo & Erthal, 2020, p. 163)

Vê-se, portanto, que o existencialismo contempla o outro no processo de construção da subjetividade e reconhece a sua inevitabilidade em qualquer escolha que o sujeito faça de si, seja em formas inautênticas ou autênticas de existir. O outro é preponderância que não cessa, não no sentido de, necessariamente, se impor sobre o sujeito, mas de, inevitavelmente, participar de sua constituição.

4.2. *A práxis do diálogo e do encontro na relação terapêutica*

Para a perspectiva existencial e dialógica, como antes mencionado, não se encontra uma ênfase na tese de um potencial inato. As atenções se voltam para aquilo que se constrói na própria existência e a nossa existência é, incontornavelmente, relacional. Nós nos construímos – e nos reconstruímos – por meio das relações.

Assim, partindo do reconhecimento do âmbito da relação com o outro na constituição da identidade sob a ótica existencial, é oportuno que a psicoterapia de base fenomenológico-existencial converse com o pensamento de Martin Buber para destacar a importância fundamental da dimensão relacional na psicoterapia.

É nesse sentido que Veríssimo sustenta que a abordagem dialógica buberiana deva ser aplicada ao trabalho psicoterapêutico, atentando não somente a um Eu individualista e isolado do cliente, mas a um Eu relacional, que é edificado em conjunto com os outros:

Mas parece que o ser humano apronta um problema para si mesmo, é o que nos ensina Buber. Esse problema é que ele não se encerra em si mesmo, não faz sentido somente para si mesmo, não se desenvolve apenas a partir de si mesmo. Sua interioridade não pode ser constituída sem o mundo da relação. O Eu (a personalidade) é feito não pelo outro, mas junto ao outro. (...) Numa observação de inspiração buberiana, o eu não é o objetivo último do trabalho terapêutico. (...) Parece que a personalidade se desenvolve inserida no círculo de relações que tece ao longo de sua existência. (Veríssimo, 2010, p. 186-187)

Decerto, o terapeuta é um outro que se coloca diante do cliente. Imbuído de uma atitude dialógica (fundada no diálogo entre psicoterapeuta e cliente), tem lugar privilegiado para possibilitar ao cliente a vivência de uma relação com qualidades, muitas vezes, nunca experimentadas; e isso, não raro, por defesas erguidas pela própria pessoa que busca terapia.

Mas o terapeuta é aquele que insiste, que não abandona o cliente, mesmo quando o próprio se abandona. Por isso mesmo, talvez diferentemente de outras pessoas na sua vida, pode sustentar se deparar com suas defesas e, aos poucos, trabalhá-las, sem abandonar o dialógico, mantendo uma atitude aberta, interessada, genuína e empática.

É fundamental que o cliente esteja à vontade para expressar-se de forma congruente e isso passa por sentir-se visto pelo psicoterapeuta de um modo que não o tome como alguém que o avalia “e sim, como alguém com quem pode e consegue conversar, expressar-se com mais espontaneidade, sentir-se escutado, e quiçá, compreendido.” (Veríssimo, 2022, p 199). Nesse caminho, sob a perspectiva do cliente,

“um olhar avaliador cede lugar a um olhar dialogal, a uma parceria no esforço de compreensão do que é pontuado pela pessoa atendida.” (Veríssimo, 2022 p. 200)

Conforme desenvolve confiança na relação com o terapeuta, o cliente pode vivenciar algo da angústia de estar diante do outro e, ao mesmo tempo, sustentar ser ele mesmo, dentro das possibilidades que lhe surgem a partir dessa relação. Como afirma Veríssimo, “isso pode nos ajudar a tirar as vestes defensivas de nós mesmos quando encaramos a nós próprios.” (Veríssimo, 2022, p 201)

Assim, a relação terapêutica tem o potencial de ir permitindo que a pessoa atendida se conheça e se (re)construa de novas formas, sob um olhar novo, que não tutela, mas lhe confirma para ser quem é e promove o dialógico na própria relação terapêutica e além dela. Vale dizer, o terapeuta estimula a capacidade do cliente de se singularizar dentro de um contexto relacional e o faz, por excelência, dentro da própria relação terapêutica, numa experiência que, uma vez vivida em terapia, tem o potencial de ser estendida à vida do cliente nas demais relações que estabelece. Mais uma vez, recorremos às palavras de Veríssimo:

Terapia faz sentido uma vez que a pessoa se relaciona. Não vemos a psicoterapia restrita à pessoa trazer para o consultório seus conteúdos e encerrá-los num cofre. (...) A terapia convida o sujeito a experimentar a condição de pessoa. Tal condição vem da vida, define-se na vida e por meio da vida. (...) Essa preocupação, apontada por Hycner, de a terapia estimular a criação de condições para estabelecer um diálogo genuíno entre as pessoas, de a terapia ter como *telos* (meta) propiciar uma atmosfera em que a atitude dialogal seja semeada e floresça, deve ser extensiva para além do consultório, em outras palavras, ela não se limita à relação entre terapeuta e cliente. A psicoterapia deve ser um espaço de contribuição para a expressão da subjetividade não só em seu aspecto de afloramento da singularidade, como, sobretudo, do âmbito relacional. (Veríssimo, 2010, p. 188)

Para usar a linguagem sartriana, trata-se de uma relação em que o ser-para-si é incentivado, em oposição ao ser-em-si ou a um ser-para-outro opressor, mas é conhecido e construído *com* o outro, na mutualidade do encontro. Ou seja, em psicoterapia o sujeito descobre não só a si, mas também o outro; descobre o Eu junto ao Tu e ao Isso:

A psicoterapia deve ser uma modalidade de encontro que vise os encontros, ou seja, cuja intencionalidade se volte para um trabalho que resguarde a linguagem e as imagens psíquicas do sujeito a partir da abertura à descoberta de si e do outro no entrelaçamento do Tu com o Isso. Os encontros nas suas incontáveis modulações oscilam entre o Tu e o Isso, entre a abertura para o outro e o fechamento para esse outro. (Veríssimo, 2010 p. 191)

O encontro terapêutico dialógico marca, portanto, numa perspectiva fenomenológico-existencial, novas possibilidades ao cliente – e ao terapeuta, que igualmente se transforma nos encontros clínicos – na medida em que o provoca existencialmente, contrapondo as suas expectativas ao novo que se apresenta a partir desse outro que é o terapeuta, significando uma oportunidade para experimentar o diverso (Luczinski, 2010, p. 81).

Descrivendo algo do processo de mudança que se desenrola a partir desse encontro terapeuta-cliente, sob a ótica dialógica de Buber e da psicologia fenomenológica, Luczinski diz:

Uma resposta que surge de uma pergunta nascida do encontro, quando corresponde à vivência da pessoa, a colocará em movimento reflexivo e vivencial, tendo como resultado a apropriação de um saber sobre si. Isso explicita a relação da pessoa com o mundo e a expande, apontando para o lugar onde o homem de fato se situa: na fronteira entre sua subjetividade e o mundo, atravessada por ambos, mas irreduzível a qualquer esfera. Tudo isso ressalta a natureza do encontro, posto que ele não é um fenômeno intrapsíquico, e sim relacional, impulsionando o processo compreensivo da pessoa. Assim podem ocorrer elaborações, ressignificações e a busca pelo sentido, as quais não se darão necessariamente no *setting* terapêutico, mas como consequência de uma relação que se refletirá na vida da pessoa também fora daquela situação específica. (Luczinski, 2010, p. 81).

Ainda que o conhecimento teórico e técnico do terapeuta seja indispensável, é a sua presença a primeira e, talvez, a principal ferramenta de intervenção ao longo de todo o processo que se desenvolve numa psicoterapia (Luczinski, 2010, p. 78).

Não obstante, mesmo que tenha responsabilidade por desencadear um processo dialógico, o terapeuta não tem controle sobre ele. A sua firmeza em propor um ambiente com qualidades dialógicas apenas pode abrir caminho para o surgimento de uma terceira força que age na terapia, o *entre*, elemento que integra e compõe o movimento da interação entre terapeuta e cliente (Luczinski, 2010, p. 80).

Em arremate, citamos mais uma vez os existencialistas Luiz Veríssimo e Tereza Erthal, que conclusivamente afirmam: “não é através de perpétuos autodiálogos que operamos uma compreensão efetiva de nossas vivências, precisamos do diálogo, da interlocução junto ao outro como uma via de construção e de conhecimento de nós próprios.” (Veríssimo & Erthal, 2020, p. 176).

Conclusão

A relação terapêutica não é o único elemento importante para o funcionamento de uma psicoterapia, mas é um dos mais fundamentais. Se não pode vir desacompanhada de base teórica e técnica, tampouco pode ser relegada a um papel secundário. A possibilidade de autoexploração e de (re)construção do sujeito em psicoterapia passa, necessariamente, pela figura desse outro que é o terapeuta e da qualidade do vínculo estabelecido entre essas duas partes que se encontram.

Nesse sentido, há que se atribuir crédito a Carl Rogers que elaborou toda uma abordagem teórico-clínica, a Abordagem Centrada na Pessoa, conferindo à relação terapêutica real e horizontal a relevância que lhe era devida e que, até então, lhe era negada. Não é demais dizer que Rogers foi responsável por retirar essa relação das “trevas” da psicoterapia e jogar luz sobre ela, na medida em que, não só atentou para a sua centralidade no processo psicoterapêutico, como procurou desvendá-la em seus aspectos favoráveis e contrários ao desenvolvimento da psicoterapia, ainda que pautado pelos pressupostos de sua teoria.

A Gestalt-Terapia e a Psicoterapia Fenomenológico-Existencial, apesar de, originariamente, não terem dado destaque tão explícito à relação terapeuta-cliente, vêm, num cenário contemporâneo, confiando muito maior ênfase ao potencial que possui essa relação para o alcance dos objetivos a que se propõem as suas intervenções. Autores de ambas as abordagens psicoterapêuticas têm encontrado na abordagem dialógica, do filósofo Martin Buber, uma profícua fonte de orientação para o trabalho entre terapeuta e cliente em consultório, e para além dele.

Decerto, e felizmente, outras abordagens têm alçado à relação terapêutica à função relevante que ela desempenha no processo de singularização do indivíduo em psicoterapia. Tem sido observado esse movimento, por exemplo, também em escolas da Psicanálise e da Terapia Cognitivo-Comportamental.

Numa atividade tão essencialmente humana como a psicoterapia, espera-se que, cada vez mais, nós psicólogos sejamos formados para estarmos atentos, acima de tudo, ao encontro humano que temos o privilégio de vivenciar e ajudar a construir, colaborando para processos de individuação, verdadeiramente, relacionais.

Referências bibliográficas

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSICANÁLISE RELACIONAL. *Site Psirelacional*, 2025. Disponível em <https://psirelacional.com.br/>. Acesso em: 13 de setembro de 2025.

BORIS, Georges Daniel Janja Bloc; MELO, Anna Karynne; MOREIRA, Virginia. Influência da fenomenologia e do existencialismo na Gestalt-terapia. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 34, n. 4, p. 476-486, out./dez. 2017.

BUBER, Martin. *Eu e tu*. Tradução do alemão, introdução e notas por Newton Aquiles Von Zuben. São Paulo: Centauro, 2001.

CARDINALLI, Ida Elizabeth. *Daseinsanalyse e Esquizofrenia*. São Paulo: EDUC-FAPESP.

CASTANÕN, Gustavo Arja. Psicologia humanista: a história de um dilema epistemológico. *Memorandum*, n. 12, p. 105-124, 2007. Disponível em: <http://www.fafich.ufmg.br/~memorandum/a12/castanon01.pdf>. Acesso em: 26 de agosto de 2025.

CASTELO BRANCO, Paulo Coelho. Análise das teorias da personalidade e da psicoterapia de Carl Rogers. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, v. 15, n. 1, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36298/gerais202215e17445>. Acesso em: 26 de agosto de 2025.

DARTIGUES, André. *O que é a fenomenologia?* 3ª ed. São Paulo: Moraes, 1992

DELACAMPAGNE, Christian. A contestação antipsiquiátrica. *Mental*. Barbacena, v. 2, n.2, p. 27-34, 2004.

ERTHAL, Tereza. *Trilogia da existência: teoria e prática da psicoterapia vivencial*. 2. ed. Curitiba: Appris, 2020.

FADIMAN, James; FRAGER, Robert. *Teorias da Personalidade*. São Paulo: Harbra, 1986.

FEIJOO, Ana Maria Lopez Calvo de; Bases do pensamento fenomenológico e existencial em William James. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 33, p. 840-851, 2013.

FEIJOO, Ana Maria Lopez Calvo de; MATTAR, Cristine Monteiro. Encontros e desencontros nas perspectivas existenciais em psicologia. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 22, n. 2, p. 258-274, ago. 2016.

FREIRE, José Celio. Retrospectiva crítica da obra de Carl Rogers: da “terapia do relacionamento” à intuitividade dos “momentos de movimento”. *Revista de Psicologia*. Fortaleza, v. 6, n. 1, p. 53-79, 1988

GABRIEL, Guiomar; TEIXEIRA, José A. Carvalho. Ronald D. Laing: A política da psicopatologia. *Análise Psicológica*. Lisboa, v. 25, n. 4, p. 661-673, 2007.

HOLANDA, Adriano Furtado. A perspectiva de Carl Rogers acerca da resposta reflexa. *Revista NUFEN*. São Paulo, v. 1, n. 1, p. 40-59, 2009.

HOLANDA, Adriano Furtado. *Fenomenologia e Humanismo. Reflexões Necessárias*. Curitiba: Juruá, 2014.

HYCNER, Richard. A base dialógica. In: HYCNER, Richard; JACOBS, Lynne. *Relação e cura em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1997.

JACOBS, Lynne. O diálogo na teoria e na Gestalt-terapia. In: HYCNER, Richard; JACOBS, Lynne. *Relação e cura em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1997.

LIMA, Patrícia Valle de Albuquerque. Teoria organísmica. *Revista IGT na Rede*, n. 3, v.2, 2005.

Disponível em:
<<https://www.igt.psc.br/revistas/seer/ojs/viewarticle.php?id=57&layout=html>>. Acesso em: 26 de agosto de 2025.

LUCZINSKI, Giovana Fagundes; ANCONA-LOPEZ, Marília. A psicologia fenomenológica e a filosofia de Buber: o encontro na clínica. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 27, n. 1, p. 75-82, jan./mar. 2010.

LUZ, Luciano Isolani; PHEULA, Gabriel; CORDIOLI, Aristides Volpato. Fatores comuns e mudança em psicoterapia. In: CORDIOLI, Aristides Volpato (org.). *Psicoterapias: abordagens atuais*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MARTINS FILHO, José Reinaldo. Heidegger: do ser-com ao ser-com-os-outros. *Prometeus: Filosofia em Revista*, ano 3, n. 6, jul./dez. 2010.

MENDES, Marco Aurelio. Terapia focada nas emoções e processos de mudança em psicoterapia. *Revista brasileira de terapias cognitivas*. Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 96-104, 2015.

MOREIRA, Virginia. Convergências e divergências entre as psicoterapias de Carl Rogers e Frederick Perls. *Revista do Nufen*, ano 2, v. 1, n. 1, jan./jun. 2010.

MOREIRA, Virginia. Revisitando as fases da abordagem centrada na pessoa. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 27, n. 4, p. 537-544, out./dez. 2010.

PERLS, Frederick.; HEFFERLINE, Ralph.; GOODMAN, Paul. *Gestalt-Terapia*. São Paulo: Summus, 1951/1997

PERLS, Laura. *Some aspects of Gestalt therapy*. Manuscrito apresentado na Reunião Anual da Associação Ortopsiquiátrica, 1973.

ROGERS, Carl R. *Tornar-se pessoa*. 6. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

ROGERS, Carl R. *Um jeito de ser*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda, 1987.

ROGERS, Carl R. Uma nota sobre a “natureza do homem”. *Revista da Abordagem Gestáltica - Phenomenological Studies*, v. 20, n. 1, p. 137-140, jan./jun. 2014.

ROGERS, Carl R.; FRICK, Willard. B. Entrevista com o Dr. Carl Rogers. In. FRICK, Willard. B. *Psicologia Humanista: entrevistas com Maslow, Murphy e Rogers*. Rio de Janeiro, Zahar, 1975

ROGERS, Carl R; KINGET, Marian. *Psicoterapia e relações humanas: teoria e prática da terapia não-diretiva*. 2ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.

SANTOS, Renato Correia. A filosofia da intersubjetividade em Martin Buber: o diálogo como fundamento da existência humana. *Pensar – Revista Eletrônica da FAJE*, v. 15, n. 2, p. 55-65, 2024. DOI: 10.20911/21799024v15n2p55/2024.

SARTRE, Jean-Paul. *O existencialismo é um humanismo*. 4. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

SCHNEIDER, Daniela Ribeiro; SOUSA, Adria de Lima; THUROW, Charlene Fernanda; STRELOW, Milene. Os componentes centrais da psicoterapia existencialista. In: ANGERAMI, Valdemar Augusto (org.). *A psicoterapia sob Sartre*. Belo Horizonte: Artesã, 2022.

SCHULTZ, Duane P.; SCHULTZ, Sydney Ellen. *História da Psicologia Moderna*. 10^a ed. Cengage Learning, 2014.

STENZEL, Lucia Marques. Habilidades terapêuticas interpessoais: A retomada de Carl Rogers na prática da psicologia baseada em evidências. *Psicologia Clínica*. Rio de Janeiro, v. 33, n. 3, p. 557-576, 2021.

VERÍSSIMO, Luiz José. A ética da reciprocidade: diálogo com Martin Buber. Rio de Janeiro: Uapê, 2010.

VERÍSSIMO, Luiz José. Interlocução com o pensamento de Sartre: fundamentos e prática de uma psicoterapia. In: ANGERAMI, Valdemar Augusto (org.). *Psicoterapia Fenomenológico-Existencial*. Belo Horizonte: Artesã, 2017.

VERÍSSIMO, Luiz José. A vivência do olhar na psicoterapia: aportes fenomenológicos e hermenêuticos ao trabalho com o pensamento de Sartre. In: ANGERAMI, Valdemar Augusto (org.). *A psicoterapia sob Sartre*. Belo Horizonte: Artesã, 2022.

VERÍSSIMO, Luiz José; ERTHAL, Tereza. *Sobre o amor, a paixão, o olhar e as relações humanas: diálogo com Sartre e com o humanismo*. 2. ed. Curitiba: Appris, 2020.

YONTEF, Gary M. *Processo, diálogo e awareness*. 3. ed. São Paulo: Summus, 1998.