

**HUMANISMO - ABORDAGEM PSICOLÓGICA**

ARAÚJO, Luísa; CAMARGO, Lauane; DEUS, Sara Eliza Pereira; DONATTI, Flávia Ahrenfeld; FELICETTI, Adriely Bernardi; SESTREN, Laura Ellen.

## Resumo

A abordagem humanista na psicologia foca na experiência subjetiva e no potencial humano para uma autorrealização. Surgida como reação ao behaviorismo e à psicanálise clássica, consolidou-se nas décadas de 60 e 70 nos EUA. O movimento foi liderado por Abraham Maslow e Carl Rogers. Maslow desenvolveu a Teoria da Hierarquia das Necessidades, enfatizando a auto realização como ápice do desenvolvimento humano e Rogers, por sua vez, criou a Terapia Centrada na Pessoa, enfatizando sempre a importância de uma boa relação entre o psicólogo e o paciente e de uma escuta terapêutica sem julgamentos ou interpretações. O Humanismo busca interligar os aspectos físicos, emocionais, mentais, sociais e espirituais dos indivíduos de forma subjetiva, assim incentivando uma exploração pessoal e o desenvolvimento de autoconhecimento por parte do paciente, que através desta experiência, irá aumentar sua qualidade de vida e, conseqüentemente, alcançar um nível de desenvolvimento pessoal maior. Desta forma, o humanismo permite que os indivíduos se tornem agentes de

mudança em suas próprias vidas. Através deste estudo, é possível compreender a importância que este movimento alcançou dentro da psicologia, o qual se destaca fortemente até os dias atuais, afinal ele se adapta às necessidades individuais de uma forma humanizada e otimista, com objetivo sempre de um florescimento humano e de uma realização pessoal, não limitada a tratar distúrbios mentais como outras abordagens.

Palavras-chave - Autorrealização. Experiência subjetiva. Humanismo.

E-mails - [adriely.bernardi@gmail.com](mailto:adriely.bernardi@gmail.com); [flaviaahrenfeld018@gmail.com](mailto:flaviaahrenfeld018@gmail.com).