

A RELAÇÃO ENTRE TEORIA E TÉCNICA NA PSICOTERAPIA FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

MOREIRA, Marjhorye; LIMA, Kauany; AGUIAR, Giancarlo.

Resumo

A psicoterapia fenomenológico-existencial constitui-se como uma abordagem clínica voltada para a compreensão da existência humana em sua singularidade, considerando o sujeito como um ser livre, responsável e em constante construção. Fundamentada principalmente nas contribuições filosóficas de Martin Heidegger e Jean-Paul Sartre, essa perspectiva busca compreender a experiência vivida do indivíduo, priorizando o sentido atribuído por ele às suas relações, escolhas e sofrimentos.

A fenomenologia propõe o retorno à experiência tal como ela se apresenta, suspendendo julgamentos e interpretações prévias. Nesse sentido, a prática clínica fenomenológico-existencial procura compreender o paciente a partir de sua vivência concreta e subjetiva. Segundo Moraes e Barreto (2016), essa abordagem rompe com perspectivas deterministas e reducionistas da psicologia tradicional, valorizando a singularidade do sujeito e sua relação com o mundo.

Heidegger (2012) compreende o ser humano como um “ser-no-mundo” (Dasein), isto é, um ser que existe sempre em relação com o mundo, com os outros e consigo mesmo. A existência humana é marcada pela temporalidade, pelas possibilidades e pela constante construção de sentidos. Dessa forma, o sofrimento psíquico não é visto apenas como um conjunto de sintomas, mas como uma expressão do modo de existir do sujeito.

Já Sartre (2014) afirma que “a existência precede a essência”, indicando que o ser humano não possui uma natureza pronta ou determinada, mas constrói a si mesmo por meio de suas escolhas. Em “O ser e o nada”, Sartre (2015) enfatiza que o homem é responsável por sua própria existência, sendo constantemente convocado a escolher e atribuir sentidos à sua vida. Tal compreensão possui implicações

importantes para a prática psicoterapêutica, pois o paciente é entendido como agente ativo de sua trajetória existencial.

Na clínica fenomenológico-existencial, a técnica está diretamente relacionada aos pressupostos teóricos da abordagem. Diferentemente de modelos terapêuticos estruturados em protocolos rígidos, essa prática valoriza a relação terapêutica, a escuta e a compreensão da experiência vivida. Uma das principais técnicas utilizadas é a escuta fenomenológica, caracterizada pela suspensão de julgamentos prévios para compreender o fenômeno tal como ele aparece para o paciente.

Segundo Teixeira (1997), as abordagens existenciais compreendem o sofrimento psíquico como uma limitação das possibilidades de existência do sujeito. Assim, o trabalho clínico busca favorecer a ampliação da consciência acerca de seus modos de ser, auxiliando o indivíduo a reconhecer suas possibilidades de escolha e responsabilidade diante da própria vida.

Na prática clínica, por exemplo, um paciente que apresenta sentimentos de vazio existencial pode ser conduzido a refletir sobre os sentidos atribuídos às suas experiências, relações e projetos de vida. O terapeuta não oferece respostas prontas, mas promove um espaço de escuta e reflexão que favoreça a construção de novos significados. Dessa maneira, a técnica psicoterapêutica ocorre por meio do diálogo, do acolhimento e da compreensão da existência humana em sua singularidade.

Além disso, a relação terapêutica é compreendida como um encontro autêntico entre terapeuta e paciente. O profissional não ocupa uma posição de autoridade absoluta, mas estabelece uma relação horizontal baseada na empatia e na abertura ao outro. Moraes e Barreto (2016) ressaltam que essa postura clínica exige do terapeuta sensibilidade para compreender a experiência subjetiva do paciente sem reduzi-la a classificações diagnósticas.

Teixeira e Pretto (2022) destacam ainda que o existencialismo sartreano tem contribuído significativamente para a psicologia brasileira, especialmente em práticas clínicas voltadas para a promoção da autonomia, da responsabilização e da construção de sentidos existenciais.

Conclui-se, portanto, que a psicoterapia fenomenológico-existencial compreende o sujeito como protagonista de sua própria existência, articulando teoria e técnica por meio de uma prática clínica baseada na escuta, na reflexão e na compreensão das possibilidades humanas. Essa abordagem contribui para uma atuação psicológica mais humanizada, reconhecendo a singularidade e a liberdade de cada indivíduo.

Palavras-chave: Psicologia Existencialista; Liberdade; Subjetividade; Sartre.

Referências

HEIDEGGER, Martin. *Ser e tempo*. Tradução de Fausto Castilho. Campinas: Editora da Unicamp; Petrópolis: Vozes, 2012.

MORAIS, Sílvia Raquel Santos de; BARRETO, Carmem Lucia Tavares. A Psicologia em uma perspectiva fenomenológica existencial: uma breve contextualização. In: SANTIAGO, A. M. S.; FONSÊCA, A. L. B. (org.). *Psicologia e suas interfaces: estudos interdisciplinares*. Salvador: EDUFBA, 2016. p. 61-89.

SARTRE, Jean-Paul. *O ser e o nada: ensaio de ontologia fenomenológica*. Tradução de Paulo Perdigão. Petrópolis: Vozes, 2015.

SARTRE, Jean-Paul. *O existencialismo é um humanismo*. Tradução de João Batista Kreuch. Petrópolis: Vozes, 2014.

TEIXEIRA, José A. Carvalho. Introdução às abordagens fenomenológicas e existencial em psicopatologia (II): as abordagens existenciais. *Análise Psicológica*, Lisboa, v. 15, n. 2, p. 195-205, 1997.

TEIXEIRA, Talita de Oliveira; PRETTO, Zuleica. Sartrean existentialism in Brazilian Psychology: field research and intervention experiences. *International Journal of Advanced Engineering Research and Science*, v. 9, n. 12, p. 75-79, 2022.

E-mail: marjhorye.moreira@unoesc.edu.br, kauany.luisa@unoesc.edu.br,
giancarlo.aguiar@unoesc.edu.br