

Impactos das Ideias Humanistas, Fenomenológicas e Existenciais na Psicoterapia

José Paulo Giovanetti

I - Introdução

II - As fontes da Psicoterapia Humanista-Existencial

2.1. Contexto histórico das fontes

- a) Humanismo individual
- b) Fenomenologia
- c) Existencialismo

2.2. As ideias-forças de cada movimento

- a) Auto-Realização
- b) Teoria da Intencionalidade
- c) O conceito de Existência

III - Impacto em Psicoterapias

3.1. A Escola Americana

3.1.1. Psicoterapia Humanista-Existencial

- a) Terapia centrada na pessoa - Carl Rogers
- b) Psicoterapia Existencial de Carl Whitaker e Thomas Malone

3.1.2. Psicoterapia Fenomenológica Existencial

- a) Psicoterapia Existencial de Rollo May
- b) Psicoterapia Experiencial de Eugene Gendlin

3.1.3. Terapias Existenciais dos anos 80-90

3.2. A Escola Européia

3.2.1. Psicoterapia Fenomenológica-Existencial

- a) Daseinsanalyse de Ludwig Binswanger
- b) Análise Existencial de Medard Boss

3.2.2. Psicoterapias antropológicas

- a) Logoterapia de Viktor Frankl
- b) Psicoterapia Antropológica-fenomenológica

3.2.3. Psicoterapia antropológica dos anos 80-90.

IV - Conclusão

I – INTRODUÇÃO

Estamos assistindo a um ressurgimento das terapias ditas humanista-existenciais. Pequenos grupos espalhados por várias lugares começam a se organizar para sistematizarem seus estudos. Como exemplo deste revigoramento do que já foi chamada a 3a. força da Psicologia em algumas décadas passadas, tivemos, em setembro de 1993, o II Congresso Brasileiro de Psicoterapia Existencial; em setembro de 1994, a Segunda Conferência Internacional de Psicologia y Psiquiatria Fenomenologica; em outubro de 1994, 1o. Encontro Latino Americano da abordagem centrada na pessoa e, hoje, estamos iniciando o II Encontro Mineiro de Psicologia Humanista, que tem como objetivo reunir reflexões de profissionais para que possam explicitar melhor as características do ser humano, e, assim, compreenderem o homem como pessoa.

O desafio diante do qual nos deparamos é de vermos agrupados sob o nome da Psicologia Humanista, e mais especificamente, Psicoterapia humanista-existencial as mais diversas práticas de psicoterapias, algumas meras técnicas que não têm nada a ver com a Psicologia Humanista ou Fenomenológica-existencial. Este desafio se manifesta de uma dupla maneira. Em primeiro lugar, seria necessário separarmos as práticas terapêuticas de orientação humanista-existencial das meras práticas alternativas que se proliferam no mundo moderno. Em segundo lugar, dentro das práticas humanista-existenciais, separamos as diversas orientações que, num primeiro momento, podem parecer iguais, mas apresentam fundamentações teóricas divergentes.

O objetivo desta conferência, sem querer esgotar o assunto e muito menos julgá-la completa, pretende traçar algumas linhas gerais das diversas terapias contemporâneas ditas humanista-existenciais, a partir de suas fontes e de suas ideias chaves, respondendo, assim, ao segundo aspecto do desafio proposto. Para levarmos a contento o propósito estabelecido, dividiremos a exposição em dois momentos:

- a) Análise das diferentes fontes do movimento psicoterápico humanista-existencial.
- b) Impacto destas ideias na prática clínica denominada psicoterapia.

II - AS FONTES DA PSICOTERAPIA HUMANISTA-EXISTENCIAL

Para entendermos as diversas forças que vão moldar as psicoterapias de cunho humanista-existencial, comecemos a distinguir as ideias humanistas das ideias fenomenológicas e das ideias existenciais. Em determinados momentos da história, estas ideias se inter cruzam, mas é necessário distinguirmos suas origens.

2.1. CONTEXTO HISTÓRICO DAS FONTES

a) HUMANISMO INDIVIDUAL

O conceito histórico-cultural de humanismo se refere à época do Renascimento e tinha como objetivo uma volta aos estudos dos autores clássicos greco-latinos. Dessa maneira, a recuperação dos grandes modelos de sabedoria do pensamento antigo possibilitava o crescimento do homem. Por outro lado, o humanismo, enquanto possuidor de um significado ideal, designa uma concepção do mundo e da existência que tem por centro o homem. Assim temos tantos humanismos quantas concepções de homem. É nesta perspectiva que devemos entender o movimento humanista que surgiu na sociedade americana e que foi responsável pelo aparecimento da Psicologia humanista que se apresentou como a terceira força da Psicologia e como alternativa a psicanálise de Freud, que tinha como preocupação central o estudo do inconsciente, e a Psicologia behaviorista, que tinha como objeto de estudo o comportamento. A psicologia humanista é um retorno ao estudo da experiência consciente. *"Esta psicologia constitui-se em oposição*

à objetividade do behaviorismo, e, embora em acordo com a ênfase subjetiva da psicanálise, opõe-se ao reducionismo do comportamento a defesas e pulsões".

O movimento cultural que sustentou esta transformação foi chamado por Gomes (1986) de humanismo individual e

"sua história está associada com o desempenho da economia. Com a economia em ascensão, decorrente das transformações sociais pós-guerra, valores tais como, independência, hedonismo, dissidência, tolerância, permissividade, auto-expressão, ganham proeminência. Todo este movimento liberalizante e permissivo alcança seu pico no governo Kennedy onde suas qualidades anunciam mudanças rápidas e significativas".

Nós assistimos à invasão da sociedade pelo Eu, onde tudo, a partir dos anos 60, se estruturou tendo nas preocupações pessoais seu lugar privilegiado. A lei, a seguir, formou-se depois da percepção de que a política não leva a nada: Sentir e viver plenamente suas emoções. O impacto desta maneira de viver pode se sentir também na psicologia e é descrita por Gomes assim:

"Exemplos da atmosfera dominante podem ser vistas em frases que ficaram célebres como a oração da Gestalt: 'Você cuide da sua vida que eu cuide da minha. Eu estou aqui para não viver as suas expectativas e nem você está aqui para viver as minhas'. Ou como Maslow (1968) costumava dizer que uma pessoa é valorizada não pelo que ela produziu mas pelo que pode vir a ser. Ou ainda, na teoria rogeriana da confiança irrestrita na pessoa".

Este clima de centramento no sujeito é a matriz de vários movimentos terapêuticos e, hoje, a exacerbação do eu como centro, em tudo que se faz, provoca a onda de técnicas de auto-ajuda que assistimos proliferarem na sociedade contemporânea.

b) FENOMENOLOGIA

Ao contrário do humanismo individual, a fenomenologia é um movimento filosófico que se estruturou no início do século XX, através de Husserl. A palavra Fenomenologia foi utilizada pela primeira vez pelo médico francês J.H. Lambert em meados do século XVIII, para designar o estudo ou a "descrição da aparência", na quarta parte do seu livro intitulado *New Organon* (1764). Este sentido pré-husserliano é recolhido por Kant e retomado por Hegel na *Fenomenologia do Espírito* já para designar a sucessão, por necessidade dialética, dos fenômenos da consciência, desde as simples aparências sensíveis até o saber absoluto. Sem se esquecer que o termo foi também utilizado por Hartman, Pirce e Stumpf, chegamos ao sentido husserliano, anunciado na obra *Logische Untersuchungen* (1900-1901) onde Fenomenologia é entendida como um método para fundar a lógica pura, e, posteriormente, pensada por Husserl para fundamentar a totalidade dos objetos possíveis.

É necessário lembrar que a concepção da Fenomenologia não foi colocada por Husserl de maneira acabada na referida obra. Ela sofre uma evolução ao longo do pensamento husserliano. Como nos mostra Van Breda no seu excelente artigo *Phenomenologie*, existe, em Husserl, duas grandes concepções de Fenomenologia. Na primeira, Husserl *"define Fenomenologia como uma ciência filosófica propedêutica, que tem como objeto a descrição das essências fundamentais para uma problemática filosófica dada"*. A segunda concepção, que se desenvolveu a partir do escrito de 1907, *"Ideias para uma fenomenologia pura"*, proclama a fenomenologia possuidora da seguinte tarefa:

"redescobrir a gênese intencional da consciência e os passos constitutivos que a consciência coloca em movimento".

Hoje, quando falamos que um pensador é influenciado pela fenomenologia, devemos ter o cuidado de detectar qual é a sua concepção de fenomenologia subjacente ao seu trabalho teórico, pois a 1a. concepção de fenomenologia influenciou um grande número de psicólogos, psiquiatras, crítico de artes dos quais podemos citar Jagers como o 1o. que trouxe esta concepção para o domínio da psicopatologia. Já a 2a. concepção foi utilizada mais pelos filósofos nas suas investigações. No pensamento francês, podemos citar Sartre, Merleau-Ponty e Ricoeur.

Cada um dos inspirados pela fenomenologia vai, porém, trilhar um caminho próprio. É por esta razão que teremos diversas concepções de fenomenologia ao longo da história do pensamento psicológico. Uma observação se faz necessária no sentido de precisar que todos os que adotam o método fenomenológico se opõem ao método científico clássico e à análise central dos fenômenos psíquicos. Desta maneira, a fenomenologia é uma nova maneira de se abordar os fenômenos psíquicos.

c) EXISTENCIALISMO

Enquanto a Fenomenologia é compreendida pelos discípulos como um método, o Existencialismo é entendido como uma doutrina filosófica sobre o homem. As filosofias da Existência surgirão como uma oposição a toda filosofia clássica a qual é entendida como o estudo das essências, cuja ideia principal seria a compreensão das dimensões estáveis. Os filósofos da existência vão redirecionar as perguntas sobre o homem. Em vez de se perguntar: o que é o homem, se perguntará: quem é o homem?

Evidentemente a palavra existencialismo começou a ser usada depois da primeira guerra mundial para designar justamente o movimento de alguns pensadores e de alguns literatos sobre a investigação de quem é o homem. Este movimento, que se estruturou

com mais força no entreguerras, isto é, entre 1918 e 1945, teve suas raízes históricas no pensamento de Kierkegaard quando o filósofo dinamarquês se opôs ao pensamento pós-hegeliano dominante do seu tempo. A ideia central de luta de Kierkegaard era reagir contra o caráter universal, intelectual e determinista do hegelianismo, afirmando o interesse pelo singular e pela vontade. Segundo os historiadores, o movimento existencialista se iniciou na Alemanha, em 1919, quando Barth publicou um comentário sobre a epístola aos Romanos e Jaspers publicou *A Psicologia da Mundividência*. De um lado, o movimento existencialista ganha forças justamente a partir da década de 20, uma vez que o entreguerras foi um período de muito sofrimento, desespero e angústias. Estes temas se tornaram os temas preferidos dos existencialistas, pois estes se preocupavam em falar e refletir sobre o que o homem estava vivendo naquele instante. Por outro lado, este movimento só veio a se expandir fora do contexto europeu a partir do fim da segunda guerra mundial. A década de 50 foi, talvez, a década de divulgação do movimento existencialista.

É necessário observar que, embora encontramos um número muito grande de escritores ditos existencialistas, Buber, Bultmann, Guadagni, Camus, Dostoevsky, entre outros, só são considerados clássicos filósofos existencialistas Heidegger, Jaspers, Sartre e Marcel. E uma segunda observação é que todos estes quatro filósofos, que passaram para os anais da história da filosofia como os filósofos da existência, utilizaram, cada um a partir de uma inspiração pessoal, o método fenomenológico para concretizarem as suas reflexões sobre o homem.

A Filosofia da existência pode ser concretizada através de duas grandes características. A primeira é que todos os filósofos e escritores procuram valorizar o homem. A segunda é que todos procuram descrever e explicitar o modo concreto do homem viver, isto é, refletindo sobre a angústia, a liberdade.

Salientamos que o desenvolvido até aqui visa explicitar a necessidade de um cuidado de se detectar as diversas fontes da psicoterapia e, mais ainda, observar que os

três movimentos, que ora analisamos, possuem as origens mais diversas e ideias forças diretrizes muito diferentes.

2.2. As ideias forças de cada movimento

Gostaria, agora, de desenvolver as ideias chaves ou forças de cada um dos movimentos. Visto que o tempo de exposição não permite uma análise exaustiva, escolherei uma ideia chave de cada uma das fontes das psicoterapias humanistas-existenciais. A escolha não reflete nenhuma escala de valores, mas procura destacar as categorias mais significativas no nosso entender. Do pensamento humanista, escolhemos o conceito de auto-realização, da fenomenologia, o da intencionalidade da consciência, e da filosofia existencial o conceito de Existência.

a) Auto-realização e Autodesenvolvimento

A psicologia humanista procura entender a vida humana na sua totalidade e, assim, a compreensão do homem pelos psicólogos humanistas é entendê-lo como um ser que, em primeiro lugar, possui uma unidade. A diferença entre as diversas abordagens está em que cada uma, ao descrever as características principais do homem, sublinhará pontos diferentes. Como exemplo podemos citar Maslow, que coloca o acento sobre o projeto humano e na superação de si, quando fala das experiências culminantes.

A ênfase sobre o ciclo da vida é outra característica da Psicologia Humanista. Seus representantes têm enfatizado que a vida humana possui uma dinâmica na qual, em cada fase da vida, o ser humano deve alcançar um certo grau de realização, a fim de que possa, ao longo da vida, se estruturar como uma pessoa plena, integrada. Ora, essa ênfase dos humanistas nos faz perceber que o homem é compreendido, em primeiro lugar, como processo e evolução. Somente a partir deste processo é que podemos

compreender a sua estrutura. Assim, Poelman, no seu livro "O homem a caminho de si mesmo", afirma que esse processo da evolução é inerente à própria vida e que "essa evolução não ocorre ao acaso, mas segue uma certa direção, tem um certo fim em vista; não é um processo que ocorre somente por acertos e erros ou por tentativas desconexas, não é um vôo no escuro".

Encontrar as categorias fundamentais que traduziriam estas duas características principais do pensamento humanista é o desafio do intelectual. Penso, porém, que, sob os conceitos de auto-realização e autodesenvolvimento, poderíamos agrupar as diversas contribuições humanistas.

O conceito de auto-realização quer acentuar que esse processo de crescimento inerente à dinâmica da vida deve ser entendido na sua globalidade, isto é, no desenvolvimento de todas as dimensões humanas, sejam elas biológicas, psicológicas, espirituais e sociais. Gostaria de citar Rogers e Maslow como os representantes mais significativos da explicitação das fases do processo de auto-realização do homem. Rogers, no seu livro "Tornar-se Pessoa", na quarta parte, quando trata da Filosofia da Pessoa, traça características deste processo de auto-realização. Por outro lado, Maslow, no seu livro "Motivation and Personality", na parte que trata da Teoria da Motivação humana, desenvolve as dimensões do ser humano que devem ser atingidas no processo de auto-realização.

O conceito de autodesenvolvimento nos ajuda a entender a evolução do ciclo da vida do homem. Entre os humanistas citaria Bühler e um neoculturalista que traduz bem este processo, Erikson. Enquanto Buhler mostra que o ser humano deve passar por cinco fases, Erikson enumera oito fases, destacando sempre, em cada uma delas, uma dialética entre dois polos opostos. As duas interpretações estão baseadas no fato de que a vida é vivida como um todo por uma pessoa que atinge seu pleno desenvolvimento no instante em que percorre as diversas fases, cada uma com uma conquista integrativa, retratadas através de seus sucessos e de seus fracassos.

b) Teoria da Intencionalidade

Sem querer fazer um estudo exaustivo sobre a fenomenologia, os psicólogos devem se interrogar sobre quais conceitos fundamentais da Fenomenologia são úteis para seu trabalho. Assim, não se trata de fazer Filosofia Fenomenológica, mas captar os conceitos que nos ajudariam a entender melhor os fenômenos psicológicos.

De um modo geral, utilizamos uma compreensão do método fenomenológico para nossos estudos. Este método tem, porém, alguns fundamentos e procedimentos que podem ser tematizados através da explicitação de suas características.

Para um certo domínio da fenomenologia, será necessária a compreensão do retorno "às coisas mesmas", o conceito de redução eidética e a redução transcendental, a teoria da intencionalidade, a intuição das essências, o mundo da vida e a intersubjetividade. Diante do tempo limitado desta conferência, destacaremos o que nos parece ser a descoberta mais significativa de Husserl, que é a teoria da intencionalidade.

A afirmação de Husserl é que a consciência é intencionalidade, isto é, que ela é sempre consciência de alguma coisa. Husserl avança o conceito de intencionalidade dos escolásticos retomado por Brentano, pois *"a intencionalidade husserliana não é apenas uma propriedade do ato ou vivência, como em Brentano que não fala ainda de consciência intencional. Segundo Husserl, a intencionalidade vivifica a vivência, tornando-a designativa do objeto, em virtude de um processo mais radical, inerente à própria consciência"*. "A novidade, aqui, é que a consciência se esgota em visar algo que não é ela mesma: ela se define pelo objeto que visa.

Assim, a ideia de intencionalidade que começou a ser desenvolvida por Brentano e retomada por Husserl, vai se articular independentemente da ideia que o sujeito e o objeto são duas substâncias separadas, justamente o contrário da filosofia cartesiana onde o Cogito separa radicalmente o mundo do pensamento e a realidade do corpo.

Podemos concluir com Forghieri dizendo que a intencionalidade é, essencialmente, o ato de atribuir um sentido: é ela que unifica a consciência e o objeto, o sujeito e o mundo. *"Com a intencionalidade há o reconhecimento de que o mundo não é pura exterioridade e o sujeito não é pura interioridade, mas a saída de si para um mundo que tem uma significação para ele"*.

c) O conceito de Existência

Se também percorrermos os principais existencialistas, como citamos os principais humanistas, vamos destacar os temas mais relevantes para a Psicologia Existencial. Antes de destacar as principais categorias da Filosofia da Existência, faria duas observações. A primeira é que os ditos filósofos oficiais do existencialismo - Sartre, Jaspers, Heidegger, Marcel - cada um, a seu modo, utilizou o método fenomenológico para elaborar a sua filosofia da existência, unido assim os dois conceitos - fenomenologia e existencialismo. A segunda observação é que a Psicologia Existencial não se baseia só nas filosofias "oficiais" do Existencialismo, mas utiliza também os conceitos elaborados pelos outros escritores existencialistas supracitados. Sem correremos o risco de, sob o nome de Existencialismo, abrigarmos todo tipo de pensamento anti-racionalista, é necessário procurarmos explicitar os fundamentos teóricos, isto é, analisar e esclarecer nossas próprias pressuposições de entendermos a existência humana.

Dentre a vasta temática das filosofias da Existência, podemos destacar as categorias de Existência, ser-no-mundo, liberdade, o outro, a Angústia, Temporalidade, o Amor etc. Escolhemos falar sobre a Existência pois é ela que nos explicita melhor as dimensões do ser humano. A pergunta inicial seria a seguinte: é possível definir o conceito de Existência? A palavra Existência, diz Jaspers, *"é um dos sinônimos da palavra realidade"*, mas, graças à maneira de como Kierkegaard a acentua, ela tomou um aspecto novo: *"ela designa o que eu sou fundamentalmente por mim"*.

Existência não deve ser entendida no sentido trivial de ser-no-mundo, como simplesmente um ente no meio de outros entes. Ex-sistere deve ser compreendida como ex = fora de e sistere = ter sua postura. Existir é, pois, **ter sua postura fora**. A existência difere radicalmente do comportamento de todos os outros entes. Nós somos o destino de nós mesmos. Esta postura, que está sempre em construção, nunca acabada nos permite captar algumas características do existir humano. Em primeiro lugar, existir é **ir sendo**, o que se fará através da escolha e da decisão. Em segundo lugar, é estar em conflito consigo mesmo, e uma preocupação infinita de si próprio. Em terceiro lugar, ela não é definível. Ela não pode tornar-se objeto.

Cada filósofo, através de seus escritos, procura precisar as características de Existência. Heidegger deve ser lembrado como, talvez, o que fez um esforço gigantesco na sua obra *Ser e Tempo* para analisar a estrutura da Existência, mostrando a estrutura Dasein, o estar fora de si e estar-no-mundo. Por isso, vai falar de existência autêntica e existência inautêntica. No aprofundamento do pensamento de Heidegger, vamos encontrar Binswanger que, mostrando o limite das análises heideggerianas, quando compreende o Dasein como cuidado (Sorge), mostra que o amor (Liebe) é uma outra dimensão do Dasein (de Existência) que não mereceu atenção dos filósofos.