

**AS RELAÇÕES DE AJUDA EM PSICOTERAPIA: UMA PERSPECTIVA
DIALÓGICA**

Gabriela Araújo de Almeida

Gabriella Cristina Rosa Israel

Bárbara Naves dos Santos

Universidade Evangélica de Anápolis - UniEvangélica

Nota do Autor

Gabriela Araújo de Almeida, discente do curso de bacharelado em Psicologia da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA. gaabby.a@gmail.com

Gabriella Cristina Rosa Israel, discente do curso de bacharelado em Psicologia da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA gabriellacristinaisrael@gmail.com

Bárbara Naves dos Santos, Psicóloga e Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Goiás, especialista em Gestalt-terapia pelo Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-Terapia de Goiânia (ITGT) e professora orientadora do curso de Psicologia da Universidade Evangélica de Goiás UniEVANGÉLICA.
barbara.santos@docente.evangelicagoianesia.edu.br

Resumo

O presente artigo apresenta as premissas da filosofia do encontro de Martin Buber cuja a base da teoria se baseia fundamentalmente na relação entre pessoas. A existência humana em seu nível mais fundamental é inerentemente relacional, e é somente no existir com o outro que se pode alcançar a plenitude ou inteireza. São considerados os princípios da relação EU-TU e EU-ISSO, o encontro genuíno entre pessoas e suas implicações. Ressalta-se neste estudo as características das relações de ajuda em psicoterapia a partir da postura dialógica e da relevância do cuidado com a pessoa em sua totalidade, da importância de encontrar-se genuinamente com o outro, de ser presença, favorecendo assim o movimento contínuo de desenvolver ou florescer a transformação entre pessoas. Para isso, foi realizado um trabalho de revisão de literatura de publicações nacionais, tendo como foco as relações entre pessoas, a postura dialógica e as relações de ajuda em psicoterapia.

Palavras-Chave: relações, saúde mental, postura dialógica, psicoterapia.

As relações de ajuda em psicoterapia: Uma perspectiva Dialógica

O mundo na época atual experimenta um grande dilema: a velocidade e o esgotamento. A tecnologia hoje caminha em passos largos, é incrível a velocidade das informações em nossa contemporaneidade, a tecnologia inova e facilita muitas coisas na atualidade, porém, o dilema é o seguinte: Porque que mesmo com tanta praticidade vivemos cansados e esgotados? Estamos em um tempo onde a super produtividade é muito cobrada, fazemos múltiplas tarefas ao mesmo tempo, e às vezes durante essa corrida tão fatigante esquecemos de olhar para nós mesmos e para os outros, é como se vivêssemos no automático (Corbanezi, 2018).

Vivemos em um mundo cada vez mais imediatista e também egocêntrico, o que nos leva, muitas das vezes, a negligenciarmos as relações, utilizando-as como um meio e não como um fim em si mesma. Aqui esquece-se então, de perceber a necessidade inata de refletir sobre a própria existência e também a realidade que nos rodeia, ou seja, a dimensão ontológica no encontro entre pessoas é omitida, em função de termos a tendência em dividir a existência em subjetivo e objetivo (Hycner, 1995).

Já afirmava Bauman (2001), que vivemos em uma modernidade líquida, onde as relações não são, na maioria das vezes, totalmente sólidas. Principalmente com o existencialismo virtual, no qual através das redes sociais se torna tão fácil adicionar e eliminar amigos, que as habilidades sociais e o contato face a face se tornam algo distante, principalmente com a falta de tempo e as relações efêmeras. As redes são úteis, oferecem uma infinidade de serviços, trazem vantagens, principalmente nesse cenário pandêmico, porém, às vezes podem se tornar uma armadilha, principalmente por não possuírem o valor e poder do face a face.

Mantém-se em nossa sociedade um episódio no qual o individualismo é constantemente evidenciado em detrimento de relações genuínas e sólidas, as relações humanas se tornam cada vez mais distantes em decorrência das constantes transformações da pós-modernidade que fazem com que as pessoas optem por um estilo de vida mais individualista e voltado principalmente para o consumismo exagerado. Nota-se que esse cenário pode influenciar os indivíduos a buscarem mais a satisfação em si mesmos do que nas relações com os outros, e essa vivência disfuncional pode levar os indivíduos ao sentimento de solidão, e também ao sofrimento psíquico como depressão, ansiedade e estresse (Rodrigues, 2010).

A existência humana em seu nível mais fundamental é inerentemente relacional, e uma dentre várias outras evidências é o que as neurociências afirmam sobre o cérebro social. Goleman (2006), salienta sobre como nós seres humanos fomos perfeitamente projetados para nos conectar. Ao nos conectarmos com outra pessoa o nosso cérebro envolve-se emocionalmente, e quanto mais intensa a nossa ligação com o outro, maior será a força entre os dois, ou seja, as nossas relações são capazes de modular o nosso cérebro, e os sentimentos decorrentes geram resultados que se refletem em nosso corpo, secretando uma enxurrada de hormônios que regulam o nosso sistema biológico, do coração ao sistema imunológico, ou seja, nossos relacionamentos, nossos contatos tanto os funcionais quanto os disfuncionais moldam não somente a nossa experiência mas também nossa biologia.

Compreender as relações sempre foi um tema essencial e se faz indispensável frente ao contexto atual, em especial no contexto pandêmico. A identidade humana se constitui nas relações, e quando somos compreendidos genuinamente pelo outro, esse ser, alcança o sentido de ser pessoa, de identidade. A nossa própria existência se origina e persiste por meio do inter-humano, ou seja, o ser de relações (Hycner,1995).

As nossas relações constituem e fazem parte de quem somos, ou seja, saúde implica estar em relação. Para Buber (1957, p.93), “‘Todo viver verdadeiro é encontro’”. A nossa existência está inevitavelmente em relação. As relações devem ser consideradas como um fator primário em nossa vivência, pois elas nos constituem (Hycner, 1995).

Essa pesquisa tem por objetivo abordar a relevância das relações entre pessoas e ressaltar as características das relações de ajuda em psicoterapia dentro de uma perspectiva da filosofia do encontro, a psicoterapia dialógica.

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa de literatura, onde foi elaborada uma pergunta para orientar o método de busca: O que este contexto do mundo pós-moderno trouxe de mudanças nas relações entre pessoas e como a psicoterapia sob uma perspectiva da postura dialógica pode auxiliar neste processo? Dessa forma, a pesquisa dos artigos foi realizada na base de dados Scielo (Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico e revistas de artigos do ITGT (Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt Terapia de Goiânia). Para a realização da pesquisa foi utilizado os seguintes descritores: psicoterapia e Saúde Mental, ou seja, tal descritor deveria constar no título ou no resumo da publicação para possível análise. Contudo, foram incluídos nessa busca artigos, periódicos revisados por pares e em português. Todavia, como critérios de exclusão, foram desconsiderados, editoriais e outros formatos de textos, além de artigos que estivessem em inglês e espanhol e artigos incompletos.

Na insuficiência de dados para complementar a pesquisa, também foram utilizados livros que abordassem o tema proposto. Estes livros incluem autores como Bauman, (1925); Hycner, (1995); Buber, (1923); Goleman, (2006) e Brown, (2013). Desta maneira, diante dos critérios de inclusão e exclusão ponderados, realizou-se um levantamento bibliográfico.

Martin Buber e as Relações EU-TU e EU-ISSO

O percussor da filosofia dialógica Martin Mordechai Buber, foi um filósofo, escritor e pedagogo, austríaco e naturalizado israelita, tendo nascido em 1878 no seio de uma família judaica ortodoxa de tendência sionista. Buber era poliglota, em casa aprendeu ídiche e alemão. Na escola judaica, estudou hebraico, francês e polonês. Entre os seus 15 e 17 anos começou a ter contato e interesse pela filosofia de Kant e Nietzsche. Em 1896 ingressou na Universidade de Viena e matriculou-se em filosofia e história da arte. Mais tarde em 1901 se dedicou ao estudo da psiquiatria e sociologia na Universidade de Berlim. Em 1904 foi qualificado ao título de doutor em filosofia pela Universidade de Berlim. Em 1923 se tornou professor de História das Religiões e Ética Judaica, na Universidade de Frankfurt. Passado algum tempo, em 1938 lecionou Sociologia na Universidade Hebraica de Jerusalém, Buber estava com 60 anos. Essa fase foi de intensa atividade intelectual, suas pesquisas se aprofundaram em muitas áreas, tais como: estudos sobre a Bíblia, Judaísmo e Hassidismo, e também em estudos políticos, sociológicos e filosóficos. Buber faleceu em Jerusalém em 13 de junho de 1965 (Aquiles, 2009).

Martin Buber trilhou um caminho de muitas experiências e desenvolveu muitas obras, mas, em especial, a filosofia do diálogo representa a fase mais completa e madura de suas obras, não é à toa que ele a considerava como sua obra mais importante. O princípio que norteia toda a filosofia do encontro é a relação, o encontro, o entre, o Eu e Tu, nome dado a sua principal obra.

Um elemento relevante para esse tema proposto é a importância de reconhecer tanto a relação EU-TU, como a relação EU-ISSO, aspectos necessários para o ser humano em relação (Hycner, 1995). O autor citado salienta que a relação EU-TU é uma atitude de genuíno interesse na pessoa com quem estamos interagindo verdadeiramente como pessoa. O que significa que valorizamos sua alteridade. Alteridade significa o reconhecimento da singularidade e nítida separação do outro em relação a nós, sem que fique esquecida nossa relação e nossa humanidade comum subjacente. No entanto, a relação EU-ISSO ocorre quando a outra pessoa

é essencialmente, um “objeto” (Hycner, 1995, p. 24) para nós. Não é necessariamente a atitude EU-ISSO que está errada em nossa sociedade moderna, mas sim a grande predominância dessa nas relações. A atitude EU-ISSO é indispensável na vida humana, e esta só se torna patológica quando é evidenciada em detrimento da relação EU-TU (Hycner, 1995).

Quando se fala das relações EU-ISSO e EU-TU, percebe-se que lidar com essa dupla atitude existencial implica de um lado, o ser humano conseguir atender e cumprir as tarefas básicas do dia-a-dia, como trabalhar, construir, receber informações a todo instante e isso se caracteriza como atitude EU-ISSO. Porém, o humano sente falta das experiências EU-TU, que realizamos com o outro, cuja natureza dessa necessidade não é material, é fruto do psiquismo e de uma consciência transcendental. Esta realização se alcança de forma processual e gradual.

O problema é que para a pessoa moderna, o que se percebe é um exagero na atitude EU-ISSO, ou seja, tendemos a valorizar em demasia a dimensão objetiva da existência que, constantemente, coisificamos a nós mesmos e as outras pessoas. A atitude EU-ISSO, é incompleta e fugaz, é um modo de se viver realmente muito seguro, pois não exige tantos riscos emocionais, porém pode ser muito pouco compensador. A relação EU-TU proposta por Buber, tem o propósito de restaurar o elo que foi ofuscado com o excesso das relações EU-ISSO (Hycner, 1995).

O encontro entre EU e TU não pode ser forçado, deve acontecer naturalmente. “O TU me encontra pela graça e não é encontrado pela procura” (Buber, 1923/1958, p.11). Temos que “aprender a aceitar o encanto de sua chegada e a nostalgia solene de sua partida” (Buber, 1923/1958, p.33). Esse é um momento de graça, onde o outro também deve se dispor ao encontro (Hycner, 1995). Ter esse encontro e ser encontrado é algo poderoso, pois estou ali por completo para o outro, esse outro faz parte de quem sou. É ter realmente a presença desse outro, mesmo que não seja necessariamente com palavras, talvez através de um gesto ou até mesmo de um olhar, ou no silêncio.

Hycner (1995) salienta que é extremamente importante enfatizar que a postura dialógica não é algo que ocorre dentro de uma pessoa, mas sim uma experiência “misteriosa” que ocorre na esfera entre uma pessoa e outra, contanto que ambas estejam abertas para isso. O termo diálogo diz respeito a uma interação própria entre pessoas, onde existe o desejo de encontrar genuinamente o outro, onde exista reciprocidade em ambos os lados (Hycner, 1995).

O homem se realiza no meio, na comunidade, no relacionamento com o próximo. Comunidade esta que se dá por uma relação EU-TU. Porém tais relações não podem ser fechadas e restritas, essas relações devem formar a comunidade que visa transformação, visa a

vida e o amor nas relações, onde o homem necessita ser íntegro e maduro. Pois é somente no diálogo, no verdadeiro encontro que o homem pode viver autenticamente (Silva, 2021).

É preciso ter e saber ser presença, estar genuinamente para o outro, suspendendo os preconceitos, superando o medo de se arriscar e de se vulnerabilizar, e isso é estar aberto para a experiência. Em um estudo, a estadunidense Brené Brown, traz que a vulnerabilidade não é uma medida de fraqueza, mas sim a melhor definição de coragem. Ao fugir de emoções como medo, mágoa e decepção, é o mesmo que se fechar para o amor, a aceitação e a criatividade, e pelo contrário do que muitos acreditam, ao experienciar a vulnerabilidade é que nasce o amor, a aceitação, a alegria, a coragem, a empatia, a confiança, a criatividade e a autenticidade (Brown, 2013).

Infelizmente, muitos podem vivenciar o medo de se vulnerabilizar, por talvez terem vivenciado rejeições, por falta de confirmação, compreensão e aceitação, podem sentir-se inseguros, principalmente nas suas relações, dificultando, então, o processo do encontro EU-TU. Segundo a filosofia do encontro, no cerne da abordagem dialógica está a questão da confirmação. Para ela, a base subjacente de toda Psicopatologia é a ausência de confirmação.

Hycner complementa que,

Os problemas precisam ser ouvidos. Eles surgem em função do desequilíbrio de nossas relações conosco e com os outros. Olhar para o problema como uma resposta significa sair da nossa posição egocêntrica e olhar para o “entre” — olhar para nossa existência relacionalmente. Uma abordagem dialógica entende a “Psicopatologia” como um diálogo abortado. É o resíduo de uma tentativa de “diálogo” que não obteve resposta. (Hycner, 1995, p.128).

É necessário estar atento ao que este momento quer comunicar. Se faz relevante tomar consciência de que o sofrimento psicológico é parte de uma característica humana e não levar isso como algo anormal. Levar em consideração que o problema é a resposta, lembrando que é somente através do entre que emergirá a resposta, e é aí então que pode surgir a resistência (Hycner, 1995).

Paradoxalmente existem dois lados da resistência, um deles é a resistência como autoproteção, quando a pessoa percebe que realmente não possui condições ou suporte interno para lidar com a circunstância ameaçadora, e nesse momento é extremamente sensato proteger-se. Por outro lado, quando a resistência perdura por muito tempo, se faz sábio entender que talvez ela queira comunicar algo maior: uma mudança no estilo de vida, porém, por conta do imediatismo vivenciado na atualidade uma resposta rápida é ansiada, então, geralmente os

sintomas são tratados isoladamente sem que de fato mudanças significativas e mais profundas sejam feitas, o que infelizmente não elimina o desconforto a longo prazo (Hycner, 1995).

Segundo Ramon (2010), Buber cita que há três pilares básicos de relação, no nível humano: O primeiro deles seria aquilo que temos em nossas mãos, a nossa relação com a natureza; em segundo citamos a nossa relação com os homens; e em terceiro citamos as relações existentes com o imaterial, o espiritual, com o Eu Eterno, com o Absoluto, com “o mistério do ser”, com Deus.

“Cada Tu único é um vislumbre em direção ao Tu eterno; por meio de cada Tu único o mundo primordial busca o Tu eterno.” (Buber, 1923, p.75). Para Buber, uma pessoa só consegue alcançar a experiência espiritual através do encontro EU-TU, e essa realidade não está vinculada necessariamente a uma crença religiosa, é algo único de cada pessoa, pode estar ligada à natureza, a outra pessoa, a Deus (Hycner, 1995).

Alguns nomeiam essa dimensão de transpessoal, que diz respeito à uma experiência única de cada pessoa, onde a nossa vivência está alicerçada e mediada pelo transcendental, que faz parte de um todo maior. A expressão transpessoal significa ir além dos limites do individual e essa experiência particular deve ser genuína e não pode ser alcançada sem o pessoal, somente pode ser conhecida e experienciada através do inter-humano (Hycner, 1995). “É o diálogo cada vez mais profundo com os outros que nos conduz para além de nossa finitude” (Hycner, 1995, p.90).

Infelizmente, percebe-se na sociedade uma iminente opressão da dimensão EU-TU e conseqüentemente da dimensão espiritual, as pessoas se distanciam umas das outras e também de um sentido maior de existência, que está para além do individual e que ocorre no inter relacional, o que gera cada vez mais ansiedade e vazio (Hycner, 1995).

A postura dialógica na prática clínica uma possibilidade de cura

Segundo Hycner (1995, p.25): “A atitude com que me aproximo do outro é também a atitude com que me aproximo de mim mesmo”. Independente de abordagem ou linha teórica, o compromisso de qualquer terapeuta é sempre o de tentar compreender e se empenhar em reverenciar a experiência única e singular da pessoa que o solicita para ajuda. Essa postura se faz indispensável e é fundamental para desenvolver a compreensão, a reciprocidade, a alteridade, e se possível a empatia com o outro.

A prática clínica em psicoterapia permite ao terapeuta estabelecer um verdadeiro encontro existencial com seu cliente. Tal prática permite ainda que haja um contato profundo e genuíno, pois, estar diante do outro exige abertura para que intersubjetividades dialoguem, dando vida, sentido e significados à existência. Quando fala-se em psicoterapia e na construção do terapeuta, percebe-se que isso se trata de um processo, que haverá dificuldades a serem transpostas, pois exige do terapeuta entrega, coragem, abertura e uma postura dialógica para estar diante do outro, estar no sentido amplo e inteiro em nossa total plenitude. Estar diante do outro requer um olhar atento, uma abertura a novas experiências, sendo essa prática um tanto quanto desafiadora pois a todo instante instiga a rever a forma de atuação (Sousa, 2009).

Se faz relevante salientar que existe também parte do processo terapêutico que é o EU-ISSO, pois o psicoterapeuta é contratado com um objetivo e recebe por seu trabalho. Ao se deparar com o cliente, o psicoterapeuta se depara com o desconhecido, com o singular, o nunca antes experienciado, mantendo um diálogo com o ser repleto de possibilidades que se apresenta a ele. Faz-se necessário nesse momento ser presença, estar ali genuinamente com o desejo sincero de encontrar o outro, em direção ao encontro EU-TU (Souza & Vieira, 2016). De acordo com o dicionário Oxford Languages (Oxford, 2010), a palavra escutar é estar consciente do que está ouvindo, e escutar de fato é ter um interesse genuíno pelo outro.

Compreender melhor sobre o processo terapêutico e a relação de ajuda em psicoterapia, implica refletir sobre conceitos básicos como saúde/doença. De forma ampla podemos entender a saúde como um processo de integração do ser, em conexão com o outro. O adoecer resulta em uma existência retida com o outro. A Psicologia humanista como uma de suas premissas básicas compreende o homem como um ser de relação, responsável por suas escolhas, um ser de possibilidades, que constrói seu próprio estilo de vida, possuindo assim plena autonomia sobre seus atos, sendo responsável por suas escolhas (Souza & Vieira, 2016).

Um bom psicoterapeuta deve se esforçar para colocar em prática a aceitação, a confirmação, a presença, a bondade, a compreensão, a compaixão e a inclusão, aspectos dialógicos esses que fazem parte da busca para o verdadeiro encontro (Mendonça, 2001). Estar presente para o cliente significa reverenciar o seu cotidiano, é estar consciente do que está acontecendo momento a momento, e quando isso acontece, inevitavelmente o cliente começa a perceber essa atitude reverenciadora do terapeuta e isso irá ajudá-lo a se abrir para o seu próprio reconhecimento, pois não é possível afirmar a identidade do Eu sem a presença do Tu (Hycner, 1995).

Estar diante do ser humano, adentrar o seu mundo e entrar em contato de forma aberta e disposta em uma relação, significa o entre, o inter-humano. É uma relação de mão dupla, não

significa o envolvimento de apenas de uma parte, mas significa o enlace dos dois, o que está acontecendo entre. É nesse processo entre psicoterapeuta e cliente, nesse compartilhar mútuo, que acontece a restauração do eu. Ambos formam uma totalidade que proporciona a troca de experiências individuais de cada um. Este processo de tornar-se inteiro, significa uma possibilidade de cura em psicoterapia dialógica. Por meio da relação terapêutica é possível estabelecer conexões e vínculos, é uma ponte em direção ao cliente. E através dessa conexão com o terapeuta, isso pode ser estendido proporcionando uma melhor relação com o mundo e com os outros (Hycner, 1995). Esse autor afirma:

O cliente necessita experienciar profundamente em seu íntimo que o terapeuta o compreende ou, pelo menos, que está fazendo um esforço humanamente possível para compreendê-lo. É somente a disposição dos dois participantes de se engajarem nesse tipo de aliança e vínculo que irá permitir que o ambiente terapêutico seja verdadeiramente curativo (Hycner, 1995, p. 112).

Desta forma fica evidente ressaltar que, quando a postura do terapeuta é acolhedora e sem julgamentos, permite ao cliente ser quem ele é. Estando sempre atento a estar por inteiro no que é vivido e experienciado pelo cliente, no aqui e agora. O diálogo deve ser conduzido de forma a permitir que o cliente se expresse, permitindo a sua espontaneidade e a proximidade, proporcionando o desenvolvimento pessoal do mesmo. Através dessa confirmação, o cliente passa a sentir-se mais valorizado e confiante em si mesmo, gerando crescimento e tornando-se capaz de amar e valorizar o outro (Souza & Vieira 2016).

De acordo com Sousa (2009), trabalhar com a psicoterapia dialógica é adentrar no mundo do cliente, é ter uma compreensão mais abrangente e profunda, através de uma atitude positiva. Segundo Hycner (1995), o componente primordial da terapia é a presença, e essa presença não se trata de uma técnica, está para além disso, segundo o autor, não é fácil argumentar a concepção essencial de presença, pois essa não tem uma definição clara, porém todos têm uma percepção intuitiva do que ela simboliza.

Quando uma pessoa busca por terapia, ela pode apresentar dificuldades no modo de se relacionar, seja consigo, com o outro e com o seu mundo. O modo como o psicoterapeuta vai se posicionar frente ao cliente, a sua postura, vai contribuir de forma fundamental neste processo. O cliente tem a necessidade de experienciar em seu íntimo de que o terapeuta realmente o compreende, pois é apenas com o engajamento dos dois que a relação e o ambiente serão de fato terapêuticos (Hycner, 1995).

Quando o cliente se depara com um psicoterapeuta que busca compreendê-lo em sua totalidade, que busca ir ao encontro do mesmo como um ser único e repleto de infinitas possibilidades, aceitando tal como é, o cliente se sente acolhido, estabelece um vínculo e com

isso, este tende a recuperar ou melhorar gradativamente sua capacidade de se relacionar (Souza & Vieira 2016).

Considerações Finais

A partir dos estudos e análises realizadas, pode-se concluir que o individualismo é um traço cada vez mais predominante em nossa contemporaneidade, as relações parecem estar cada vez mais líquidas e distantes, principalmente com o advento da pós-modernidade. É indispensável salientar que os momentos de solidão são fundamentais para reflexões sobre a nossa própria existência, sobre nossas relações e sobre o mundo que nos rodeia, pois o ser humano necessita desses momentos de estar consigo mesmo para então se relacionar de maneira mais funcional e adaptativa. O problema não é o individualismo em si, mas sim a grande predominância deste no mundo atual.

Essa pesquisa teve o intuito de lembrar alguns dos pressupostos da filosofia do encontro de Martin Buber, e de como a sua teoria se faz relevante nas relações, em especial no contexto psicoterápico. Buber foi um pensador e estudioso que estava à frente de sua época, e que apesar dos anos sua teoria e sensibilidade sempre serão relevantes e cada vez mais atuais, pois se trata do inter-humano, do ser em relação.

A relação de ajuda em psicoterapia e a postura do psicoterapeuta frente ao cliente é um importante componente no processo terapêutico, não abstendo dos desafios encontrados pelo caminho, pois ser terapeuta é um desafio.

Para que haja uma relação de troca e uma relação genuína entre terapeuta e cliente ambas as relações precisam ser sentidas e confirmadas através da consciência e experiência. Através da confirmação o outro coloca-se disposto a se relacionar, a se arriscar e se envolver em um diálogo verdadeiro, estando desta forma disposto e inteiro para o outro. Voltando-se para o cliente, o terapeuta consegue alcançar a inclusão, que é o lugar que o permite vivenciar a experiência do cliente, podendo sentir e se colocar no lugar dele sem julgamentos (Hycner, 1995; Yontef, 1993; Ribeiro, 2007).

Diante disso, a psicoterapia pode ser compreendida como uma relação fluida de encontro, no qual o diálogo constitui como fator determinante para os resultados dos tratamentos, a partir do encontro, tomada de consciência e estabelecendo uma relação EU-TU, em um verdadeiro encontro genuíno. Trata-se de uma relação de encontro, mediada por elementos comunicativos que envolve troca de experiências, transformações individuais e

sociais, este encontro é um processo de atualização, por meio do qual os sentidos são constituídos a partir de uma relação de diálogo.

Compreende-se então que a relação terapêutica e as pessoas envolvidas neste processo são as principais a desenvolverem suas potencialidades e serem agentes potenciadores de possibilidades de “cura”. Neste contexto, deve haver compromisso, aceitação, disponibilidade, confirmação e comunicação genuína. Diante disso o terapeuta abandona o suposto lugar de “poder” para se fazer presente e autêntico na sua relação com o cliente. Conclui-se que a postura dialógica então é mais uma atitude e uma forma de se fazer presente e estar na vida, é o verdadeiro encontro existencial, que desperta no outro o interesse genuíno, por isso não é ensinada e sim provocada e desperta no cliente.

Referências

- Bauman, Z., (2001) *Modernidade Líquida*, Rio de Janeiro.
- Brown, B. (2019). *A coragem de ser imperfeito*. Rio de Janeiro: Sextante.
- Corbanezi, E. (2018). Sociedade do cansaço. *Resenha Tempo Sociedade*, 30 (3), 335-342. <https://doi.org/10.11606/0103-2070.ts.2018.141124>
- Hycner, R., (1995) *De Pessoa a Pessoa. Psicoterapia Dialógica*, São Paulo.
- Morais, J.K.R., Almeida, J.M.T. (2021). Psicoterapia dialógica gestáltica como mecanismo de sobrevivência em tempos de pandemia. *Revista ITGT (Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-terapia de Goiânia)*, 1-36. http://itgt.com.br/wp-content/uploads/2021/02/TCC_Jhaeny-Kettlyn-Rosa-de-Morais-Gr.-26.pdf
- Quadros, L.C.T., Cunha, C.C., Uziel, A.P. (2020). Acolhimento psicológico e afeto em tempos de pandemia: práticas políticas de afirmação da vida. *Revista Psicologia & Sociedade*, 32(20016), 1-15. <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32240322>
- Ramon, S. P. (2010). A psicoterapia dialógica de Martin Buber. *Diversidade na Psicologia: entre a Prática e o Saber*, 41(4). Recuperado de <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/6288>
- Ribeiro, J. P., (1997) *O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica*, São Paulo.
- Rodrigues, S. C. (2010). Relações humanas e sofrimento psíquico na pós-modernidade: Reflexões sob o enfoque da psicologia dialógica. *Faculdade de ciências da educação e saúde – faces curso de psicologia*, 10-77. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/123456789/2700/2/20461154.pdf>
- Santos, E. A. dos, & Guimarães, C. da P. (2014). A dimensão espiritual na psicoterapia. *Revista Eclesiástica Brasileira*, 74(296), 905-924. <https://doi.org/10.29386/reb.v74i296.455>

- Silva, M. R. (2020). Eu e tu como proposta dialógica em Martin Buber. *Prometheus - Journal of Philosophy*, 13(35). <https://doi.org/10.52052/issn.2176-5960.pro.v13i35.11903>
- Souza, D.R., Vieira, M.A.S.D. (2016). A relação dialógica no processo psicoterapêutico: uma possibilidade de cura. *Revista ITGT (Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-terapia de Goiânia)*, 1-22. https://itgt.com.br/wp-content/uploads/2020/04/TCC_Denise-Rodrigues-de-Souza_Gr.26.pdf
- Sousa, L.E.M. (2009). O encontro dialógico na prática clínica: relato de experiência. *Revista ITGT (Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-terapia de Goiânia)*, 6 (10), 1-173. <http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/185>