

Após a leitura do curso, solicite o certificado de conclusão em PDF em nosso site: www.administrabrasil.com.br

Ideal para processos seletivos, pontuação em concursos e horas na faculdade.
Os certificados são enviados em **5 minutos** para o seu e-mail.

Carga horária no certificado: 60 horas



A **terapia existencial** não surgiu do nada, né? Ela tem suas raízes fincadas lá na filosofia existencialista, um movimento filosófico que começou a ganhar força lá pelos séculos XIX e XX. E, como toda boa ideia, ela não veio de uma única cabeça, mas de várias mentes brilhantes que começaram a questionar a vida e a existência de um jeito diferente.

Um dos primeiros caras a dar as caras nesse cenário foi **Søren Kierkegaard**, um filósofo dinamarquês do século XIX. Ele é muitas vezes considerado o pai do existencialismo. Kierkegaard estava preocupado com o indivíduo, com a subjetividade

e com a liberdade de escolha. Ele falava muito sobre a angústia, o desespero e a importância de tomar decisões autênticas na vida. Para ele, a vida era como uma jornada cheia de incertezas e a gente tinha que encontrar nosso próprio caminho, mesmo que isso significasse enfrentar o desconhecido.

Depois dele, vieram outros nomes de peso, como **Friedrich Nietzsche**, **Martin Heidegger** e **Jean-Paul Sartre**.

Nietzsche, por exemplo, é famoso por sua ideia de que “Deus está morto”, o que não era um ataque à religião, mas uma forma de dizer que a sociedade precisava encontrar novos valores e significados para a vida. Heidegger, por sua vez, focava na questão do ser, do que significa “ser” e estar no mundo. Ele trouxe à tona a ideia de que a gente está sempre “sendo” no tempo, o que significa que a nossa existência é um constante vir a ser, cheia de possibilidades.

E, claro, não dá para falar de existencialismo sem mencionar Sartre, que popularizou a frase “a existência precede a essência”. Para ele, não nascemos com um propósito definido; a gente cria nosso próprio significado através das escolhas que fazemos ao longo da vida. E aí vem toda aquela coisa de liberdade, responsabilidade e angústia que está no coração da terapia existencial.

A Transição para a Psicoterapia

Mas como essa filosofia toda virou uma abordagem terapêutica? Bem, aí é que entra em cena um grupo de psicólogos e psiquiatras que, lá pelos anos 1940 e 1950, começaram a achar que essa visão filosófica tinha muito a oferecer para o campo da psicologia. Eles estavam interessados em entender o ser humano de uma forma mais completa, indo além dos sintomas e comportamentos, e focando nas questões mais profundas da existência.

Um dos primeiros a fazer essa ponte entre filosofia e psicoterapia foi **Viktor Frankl**, um psiquiatra austríaco que sobreviveu aos horrores dos campos de concentração nazistas. Ele desenvolveu a **Logoterapia**, uma abordagem que focava na busca de sentido para a vida. Para Frankl, mesmo nas situações mais extremas, como no caso dele, a vida ainda podia ter significado, e encontrar esse significado era a chave para enfrentar o sofrimento.

Enquanto Frankl trazia essa perspectiva, outros, como **Rollo May** nos Estados Unidos e **Ludwig Binswanger** na Suíça, estavam desenvolvendo suas próprias abordagens dentro do guarda-chuva da terapia existencial. May, por exemplo, foi um dos principais responsáveis por introduzir o existencialismo na psicologia norte-americana. Ele acreditava que a ansiedade, que tanto atormenta a gente, podia ser uma porta para um entendimento mais profundo de si mesmo, e não algo a ser simplesmente eliminado.

Com o tempo, a terapia existencial foi ganhando forma e se estabelecendo como uma abordagem legítima dentro da psicoterapia. E o que é interessante aqui é que, ao contrário de outras terapias mais estruturadas, como a psicanálise de Freud ou a terapia cognitivo-comportamental, a terapia existencial não tem um “manual” rígido. Isso porque ela se adapta à experiência única de cada pessoa.

No fundo, a terapia existencial é sobre ajudar as pessoas a lidar com as grandes questões da vida: quem sou eu? Qual o sentido da minha vida? Como lido com a liberdade e a responsabilidade das minhas escolhas? Como enfrento a morte? E, claro, como encontro sentido e propósito em um mundo que muitas vezes parece caótico e imprevisível?

Essa abordagem entende que o sofrimento faz parte da condição humana, mas que é justamente nesse sofrimento que a gente pode encontrar oportunidades de crescimento e autoconhecimento. Não é uma terapia que vai te dar respostas prontas, mas que vai te ajudar a encontrar as suas próprias respostas.

Hoje em dia, a terapia existencial continua sendo uma abordagem relevante e utilizada em diferentes contextos. Ela é especialmente útil para pessoas que estão passando por crises existenciais, como aquelas relacionadas à perda, ao envelhecimento, ou a grandes transições na vida. Mas também é uma abordagem que pode beneficiar qualquer pessoa interessada em explorar mais profundamente o significado de sua vida e suas escolhas.

E mesmo que você não esteja em uma terapia existencial, as ideias desse campo podem ser extremamente valiosas para a vida cotidiana. Afinal, quem nunca se pegou refletindo sobre as grandes questões da existência? Às vezes, só o fato de pensar sobre essas questões já pode trazer um novo sentido para a vida e te ajudar a encarar os desafios com mais clareza e propósito.

Em um mundo onde você cria seu próprio significado, é fácil cair na crença de que a vida não tem significado. No entanto, os existencialistas acreditam ser importante fazer a escolha de continuar e encontrar esse significado individual.

Em que se Baseia a Terapia Existencial?



O psicanalista alemão **Otto Rank** é considerado o primeiro terapeuta a praticar a terapia existencial. Ele enfatizou os sentimentos e pensamentos presentes em vez de se concentrar principalmente nas experiências passadas ou no subconsciente no tratamento. Ele acreditava que as pessoas precisam aprender maneiras mais eficazes de pensar e agir para superar os problemas de [saúde mental](#).

A ideia central dele sobre terapia existencial se baseia em:

1. **Todo ser humano é capaz de autoconsciência.** Olha só, a autoconsciência é o que nos diferencia dos outros seres vivos. É aquele momento em que a gente se dá conta de quem é, do que faz, e do impacto das nossas ações no mundo. É como se a gente tivesse um espelho interno, que permite refletir

sobre a vida, nossas escolhas, e o que estamos fazendo aqui. E não pense que isso é algo fácil, porque se conhecer de verdade requer coragem. A autoconsciência é um convite para olhar para dentro e se perguntar: “O que estou fazendo da minha vida? Estou vivendo do jeito que eu realmente quero?” Esse tipo de reflexão é fundamental na terapia existencial, porque é a partir daí que começamos a tomar as rédeas da nossa vida. Quando a gente se torna consciente, pode fazer escolhas mais alinhadas com quem somos de verdade, sem ficar apenas no piloto automático. E não é isso que todo mundo busca? Viver uma vida que faça sentido para si mesmo?

2. **Todo ser humano tem livre arbítrio e é responsável por suas livres escolhas.** Agora, vamos falar sobre o livre arbítrio, aquela capacidade de tomar decisões por conta própria. Na filosofia existencial, isso vem com uma dose pesada de responsabilidade. Não dá para culpar o destino ou os outros pelas escolhas que fazemos. Claro, nem sempre é fácil tomar decisões, mas o ponto aqui é que a responsabilidade é nossa. E tem mais: cada escolha que fazemos define a nossa existência. Se eu decido seguir um caminho, abro mão de outro. E isso, inevitavelmente, traz um peso. É como se cada decisão fosse uma forma de criar a nossa própria história. Mas, ao mesmo tempo, essa liberdade é o que nos permite ser quem realmente queremos ser. Só que, junto com essa liberdade, vem a responsabilidade de arcar com as consequências do que escolhemos. E isso, meu amigo, é o que torna a vida tão intensa e cheia de significado.
3. **Cada ser humano é único e só pode ser compreendido através das relações interpessoais com os outros.** Não existe ninguém igual a você. E não estou falando só da aparência física, mas de toda a sua experiência de vida, suas dores, suas alegrias, suas escolhas. Na terapia existencial, a individualidade é fundamental. Mas ao mesmo tempo, a gente só pode se entender de verdade através das relações que construímos com os outros. Afinal, somos seres sociais, e é no encontro com o outro que a gente se define. Imagina só: a forma como você se relaciona com as pessoas à sua volta diz muito sobre quem você é. E, muitas vezes, essas relações ajudam a gente a se conhecer melhor. Sabe aquela pessoa que te desafia, que te faz questionar suas próprias certezas? Pois é, é nesse tipo de interação que a gente cresce e

se descobre. E é por isso que, na filosofia existencial, a nossa identidade é vista como algo que se constrói no contato com o mundo e com os outros.

4. **Todo ser humano está constantemente renascendo e recriando.** A vida é um processo contínuo de transformação. Não existe um “eu” fixo e imutável. Estamos sempre mudando, aprendendo, evoluindo. E essa mudança é parte essencial da nossa existência. Cada nova experiência, cada desafio, cada vitória ou derrota nos transforma um pouco. E isso é o que torna a vida tão dinâmica e rica. Pense assim: cada vez que você toma uma decisão importante, você está renascendo de certa forma, criando uma nova versão de si mesmo. E isso é constante! A cada dia, a gente tem a chance de ser diferente, de ser melhor, de corrigir o que não gostou no passado. A terapia existencial nos lembra que somos protagonistas dessa história, e que temos o poder de nos recriar sempre que necessário.
5. **O significado está mudando constantemente, e ninguém pode compreender completamente o significado de sua vida porque está sempre mudando.** Ah, o significado da vida! Esse é o grande mistério, não é? Na filosofia existencial, o significado não é algo fixo ou predeterminado. Pelo contrário, ele está sempre mudando, conforme a gente vai vivendo, fazendo escolhas, experimentando coisas novas. E é justamente essa falta de um significado fixo que nos dá a liberdade de criar o nosso próprio sentido para a vida. Por exemplo, o que é importante para você hoje pode não ser daqui a alguns anos. E está tudo bem! A vida é fluida, e a gente vai descobrindo novos significados à medida que caminha. E, claro, ninguém tem como entender completamente o significado da própria vida, porque ele está em constante movimento. O que a gente pode fazer é ir construindo esse significado, um passo de cada vez, com as experiências que acumulamos ao longo do tempo.
6. **Todo ser humano experimenta a ansiedade como parte de sua experiência humana.** Ansiedade, quem nunca? Na visão existencial, a ansiedade não é só um incômodo que precisa ser evitado a todo custo. Ela é parte essencial da nossa experiência humana. Isso porque a vida é cheia de incertezas, e a consciência dessas incertezas inevitavelmente gera ansiedade. Afinal, a gente nunca sabe ao certo o que vai acontecer, e lidar com essa imprevisibilidade pode ser assustador. Mas, veja bem, essa ansiedade também pode ser uma

força motivadora. Ela nos lembra de que estamos vivos, de que temos escolhas a fazer e responsabilidades a assumir. Em vez de tentar fugir dela, a terapia existencial sugere que a gente encare essa ansiedade de frente e a use como um motor para viver de forma mais autêntica e significativa.

7. **A morte é inevitável e dá sentido à vida.** Por fim, vamos falar da única certeza que temos na vida: a morte. Parece pesado, mas a ideia aqui não é focar na tragédia, e sim no fato de que a morte é o que dá sentido à nossa existência. Se a gente fosse viver para sempre, será que daríamos tanto valor para a vida?

Os terapeutas existenciais acreditam que a **ansiedade** vem da incerteza sobre a natureza mutável do significado da vida e da incerteza sobre existir no mundo, incluindo o mundo físico, o “mundo” que envolve as relações com outras pessoas e a relação que cada pessoa tem consigo mesma.

Um terapeuta existencial, basicamente, ajudará os clientes a enfrentar a ansiedade sobre sua existência, como medo da morte, medo da solidão, medo de fazer escolhas erradas com a liberdade que têm e medo de viver uma vida sem sentido. Dessa forma, ajudam o paciente a desenvolver insights sobre as razões pelas quais ele toma suas decisões e faz escolhas futuras com base no valor e no significado que eles identificam para si mesmos.

Quais as Intervenções Existenciais?

A terapia existencial oferece **intervenções específicas** que podem ajudar os clientes a desenvolver um senso de significado e aliviar os sintomas de saúde mental.

As intervenções existenciais incluem:

1. **Os Quatro Mundos da Existência Humana.** Na terapia existencial, os terapeutas acreditam que a vida de uma pessoa é vivida em quatro mundos distintos: o físico, o social, o pessoal e o espiritual. Cada um desses mundos representa uma dimensão diferente da nossa existência e, às vezes, nós acabamos negligenciando um ou outro, o que pode causar um certo desequilíbrio. O papel do terapeuta aqui é ajudar o paciente a perceber quais desses mundos ele ainda não explorou completamente e, mais importante,

identificar se há alguma contradição entre eles que esteja causando sofrimento. Vamos supor que uma pessoa se sinta completamente desconectada espiritualmente, mas ao mesmo tempo esteja tentando viver uma vida altamente materialista. Essa desconexão pode gerar um vazio profundo, uma sensação de que algo está faltando. O terapeuta, então, vai guiá-la para explorar esse lado espiritual que está sendo negligenciado. Isso não significa necessariamente seguir uma religião específica, mas sim encontrar algo que preencha esse vazio, seja através da arte, da natureza ou de uma busca por significado. Outro exemplo pode ser alguém que se sente socialmente isolado, mesmo que tenha sucesso profissional e uma vida pessoal relativamente estável. Esse isolamento no mundo social pode estar gerando uma angústia que a pessoa não consegue identificar sozinha. O terapeuta, então, ajuda a explorar essas relações sociais, incentivando a busca por novas conexões ou o fortalecimento das existentes. A ideia é integrar todos esses mundos para que a pessoa se sinta mais completa e equilibrada.

2. **Mapeamento de Cosmovisão.** Cada um de nós tem uma visão de mundo, uma espécie de lente através da qual enxergamos a vida, os outros e nós mesmos. Essa visão é formada por nossas crenças, valores, experiências e expectativas. Só que, às vezes, essa visão pode estar distorcida ou limitada, o que nos impede de viver plenamente. O terapeuta existencial trabalha junto com o paciente para mapear essa visão de mundo, trazendo à tona as expectativas e suposições que estão guiando suas escolhas e comportamentos. Imagine uma pessoa que acredita firmemente que “nada nunca dá certo” para ela. Essa crença pode ser tão enraizada que ela começa a agir de forma que sabota suas próprias chances de sucesso, como se estivesse cumprindo uma profecia autoimposta. O terapeuta, então, vai questionar essas crenças, ajudando a pessoa a ver as coisas de uma maneira diferente, talvez mais otimista ou mais aberta. Esse processo de mapeamento pode levar o paciente a perceber que ele tem mais controle sobre sua vida do que imaginava, e que pequenas mudanças no comportamento podem trazer grandes resultados.
3. **Evitação de Nomenclatura.** Muitas vezes, sem nem perceber, evitamos lidar com o que realmente importa. Em vez de enfrentar o presente, nos apegamos

ao passado ou nos preocupamos com o futuro, esquecendo de viver o agora. Na terapia existencial, isso é conhecido como "evitação de nomenclatura". O terapeuta vai ajudar o paciente a reconhecer quando ele está fugindo do presente, e a trazer a atenção de volta para o que está acontecendo no momento. Por exemplo, uma pessoa pode estar constantemente falando sobre como as coisas eram melhores no passado, ou como tudo será perfeito quando conseguir um emprego melhor, ou quando terminar aquele curso. O terapeuta vai desafiar essas narrativas, perguntando: "E o agora? Como você está se sentindo agora, neste exato momento?" Isso pode ajudar a pessoa a perceber que está perdendo a chance de viver plenamente o presente, e que talvez o que realmente importa não seja o passado ou o futuro, mas sim como ela está lidando com a vida agora.

4. **Desenvolvendo Vocabulário Emocional.** A verdade é que nem sempre conseguimos expressar exatamente o que sentimos. Às vezes, simplesmente porque não temos as palavras certas para descrever nossas emoções. É aí que entra a importância de desenvolver um vocabulário emocional. Na terapia existencial, o terapeuta vai trabalhar com o paciente para expandir essa capacidade de nomear e identificar sentimentos. Vamos pensar em uma pessoa que só consegue descrever seus sentimentos em termos muito genéricos, como "triste" ou "feliz". O terapeuta pode ajudá-la a explorar uma gama mais ampla de emoções, como "ansioso", "frustrado", "esperançoso", "indiferente". Ao nomear essas emoções, a pessoa começa a entender melhor o que está acontecendo dentro dela. Isso é especialmente importante porque, quando conseguimos identificar exatamente o que estamos sentindo, fica muito mais fácil lidar com essas emoções de maneira saudável.
5. **Tomando Posse.** Os existencialistas acreditam firmemente no livre-arbítrio. Isso significa que cada um de nós tem a capacidade de fazer escolhas, e, mais do que isso, temos a responsabilidade de tomar posse dessas escolhas e das consequências que vêm com elas. Na terapia existencial, o terapeuta vai ajudar o paciente a perceber que ele tem esse poder de escolha e que, ao assumir a responsabilidade pelas suas decisões, ele também assume o controle da sua vida. Por exemplo, se alguém está infeliz em um emprego, mas continua lá por medo de mudança, o terapeuta pode ajudar essa pessoa a ver que ela está

fazendo uma escolha, mesmo que seja a escolha de não mudar. Ao tomar posse dessa decisão, a pessoa pode começar a pensar em alternativas e a perceber que ela tem o poder de mudar sua situação, se assim decidir. Esse processo pode ser libertador, porque traz à tona a ideia de que, mesmo quando parece que não temos escolha, na verdade, sempre temos.

6. **Explorando Valores.** Explorar os valores de alguém é essencial para entender o que realmente importa na vida dessa pessoa. Na terapia existencial, o terapeuta vai fazer perguntas que levam o paciente a refletir sobre seus valores e o que eles significam. Perguntas como “O que é mais importante para você?” ou “Como você quer viver sua vida?” ajudam o paciente a se conectar com o que realmente importa. Por exemplo, uma pessoa pode perceber que tem vivido de acordo com os valores dos outros, como a busca por status ou sucesso financeiro, sem realmente questionar o que é importante para ela. Ao explorar esses valores, o paciente pode começar a alinhar suas ações com o que realmente acredita, o que pode trazer uma sensação de propósito e satisfação mais profunda.
7. **Interpretação de Papéis.** Na interpretação de papéis, o terapeuta e o paciente vão imaginar cenários ideais de vida, explorando como seria viver uma vida verdadeiramente significativa. Esse exercício ajuda o paciente a visualizar o que ele realmente quer para si, e o que precisa mudar para alcançar essa vida. Por exemplo, se uma pessoa diz que gostaria de ter uma vida mais tranquila, o terapeuta pode perguntar: “Como seria essa vida tranquila para você? O que você estaria fazendo? Onde você estaria vivendo?” Ao descrever esse cenário, o paciente começa a ver mais claramente o que precisa fazer para tornar essa visão uma realidade. Pode ser que ele perceba que precisa mudar de carreira, ou talvez apenas ajustar sua rotina diária para incluir mais momentos de paz. O importante é que, ao interpretar esses papéis, o paciente começa a se aproximar da vida que deseja viver.

A vida é cheia de altos e baixos, e a terapia existencial nos oferece dimensões valiosas para navegar por esses desafios com mais consciência e coragem.

Por fim, quais as Técnicas Utilizadas na Terapia Existencial?



Cada uma das técnicas da terapia existencial tem um objetivo claro: ajudar o paciente a se conhecer melhor, a enfrentar suas ansiedades e a encontrar significado na sua vida. Não são técnicas fáceis ou rápidas, mas são profundas e, quando bem aplicadas, podem levar a transformações significativas na vida do paciente.

1. **Escuta ativa e questionamento reflexivo.** Imagine estar numa conversa em que você realmente se sente ouvido, não apenas com o ouvido, mas com o coração e a mente da outra pessoa. Essa é a base da escuta ativa na terapia existencial. O terapeuta não está apenas esperando a sua vez de falar, mas está ali, mergulhado no que o paciente está dizendo, prestando atenção em cada palavra, cada emoção, cada nuance. E, em vez de dar respostas prontas ou conselhos, ele faz perguntas que ajudam o paciente a refletir sobre suas próprias palavras e experiências. Por exemplo, se um paciente está falando sobre um relacionamento difícil, o terapeuta pode perguntar: "Como você se sente quando está perto dessa pessoa? O que passa pela sua cabeça naquele momento?" Essas perguntas não são para julgar ou direcionar, mas para ajudar o paciente a cavar mais fundo, a entender seus próprios sentimentos e padrões

de comportamento. A ideia aqui é que, ao refletir sobre essas questões, o paciente possa começar a perceber coisas que antes passavam despercebidas, como crenças limitantes ou medos que estão influenciando suas decisões.

2. **Deixar ser.** Essa técnica tem tudo a ver com a aceitação. No contexto da terapia existencial, "deixar ser" significa permitir que os pensamentos, sentimentos e experiências do paciente venham à tona, sem tentar controlá-los ou moldá-los. O terapeuta cria um espaço seguro onde o paciente pode explorar livremente o que está se passando dentro dele. Vamos supor que o paciente esteja lidando com uma sensação de vazio ou de falta de propósito. Em vez de tentar preencher esse vazio com respostas ou soluções rápidas, o terapeuta incentiva o paciente a ficar com esse sentimento, a explorá-lo, a entender o que ele realmente significa. Pode ser desconfortável, mas é nesse desconforto que muitas vezes encontramos as respostas que precisamos. O terapeuta pode dizer algo como: "Vamos ficar com esse sentimento de vazio por um momento. O que você acha que ele está tentando te dizer?" É como se o terapeuta estivesse dizendo: "Está tudo bem sentir isso. Vamos explorar juntos."
3. **Tarefas de cadeira.** Essa técnica, bastante usada na terapia existencial humanista, envolve uma abordagem mais prática e interativa. Em vez de apenas falar sobre os sentimentos ou problemas, o paciente é convidado a encenar uma situação ou a ter um "diálogo" com partes de si mesmo ou com outras pessoas imaginárias, usando diferentes cadeiras para representar cada parte ou pessoa. Por exemplo, se um paciente está lutando com sentimentos de culpa em relação a um conflito com um parente, o terapeuta pode sugerir que ele se sente numa cadeira e fale como se fosse ele mesmo. Depois, o paciente se move para outra cadeira e responde como se fosse o parente. Essa troca de lugares ajuda o paciente a ver a situação de diferentes perspectivas e a processar emoções que talvez ele nem soubesse que tinha. É uma maneira de tornar o que está na mente mais concreto, mais visível, o que muitas vezes pode levar a insights poderosos.
4. **Diálogo Socrático.** O diálogo socrático é uma técnica que vem lá de trás, dos tempos de Sócrates, o filósofo que adorava fazer perguntas. No contexto da

terapia existencial, o terapeuta usa essa abordagem para ajudar o paciente a questionar suas próprias crenças, valores e atitudes. O objetivo não é dar respostas, mas fazer o paciente pensar mais profundamente sobre as suas próprias ideias e escolhas. Por exemplo, se um paciente acredita que "precisa ser perfeito para ser amado", o terapeuta pode perguntar: "O que significa ser perfeito para você? Você conhece alguém que é perfeito? E essa pessoa é mais amada do que as outras?" Essas perguntas não são para provar que o paciente está errado, mas para ajudá-lo a ver as falhas na lógica das suas próprias crenças. É como guiar o paciente em uma jornada de autodescoberta, onde ele vai descobrindo, aos poucos, que talvez as coisas não sejam exatamente como ele pensava.

5. **Intenção paradoxal.** Essa técnica é um pouco contra-intuitiva, mas pode ser muito eficaz. A ideia aqui é que, em vez de evitar ou lutar contra um medo ou uma ansiedade, o paciente é encorajado a exagerá-lo ou a confrontá-lo de frente. Parece estranho, né? Mas funciona porque muitas vezes o que nos assusta é a tentativa de evitar o medo, e não o medo em si. Por exemplo, se um paciente tem medo de falar em público, o terapeuta pode sugerir que ele imagine a situação mais ridícula e exagerada possível, como se ele fosse tropeçar no palco e derrubar o microfone. Ao fazer isso, o paciente começa a ver o medo sob uma nova luz, muitas vezes percebendo que o pior cenário não é tão terrível assim, ou que ele pode lidar com isso. É uma forma de desarmar o medo, tirando o poder que ele tem sobre o paciente.
6. **Posição Rogeriana.** Baseada nos princípios de Carl Rogers, essa técnica envolve aceitação e respeito incondicionais. O terapeuta adota uma postura de empatia genuína, escutando e aceitando o paciente exatamente como ele é, sem julgamentos. Isso cria um ambiente seguro, onde o paciente se sente à vontade para ser vulnerável e explorar suas emoções mais profundas. Um exemplo disso pode ser visto quando um paciente está se sentindo culpado por algo que fez no passado. Em vez de julgar ou minimizar o sentimento, o terapeuta rogeriano aceita o sentimento de culpa do paciente, dizendo algo como: "Parece que isso realmente te incomoda. Vamos explorar juntos por que você se sente assim." Essa aceitação cria uma base de confiança, onde o paciente pode começar a processar e eventualmente a superar essas

emoções. Essa postura de aceitação incondicional também serve como um modelo para o paciente, mostrando que é possível aceitar a si mesmo, com todas as falhas e imperfeições, o que é um passo importante no caminho para o autoconhecimento e a autoaceitação.

No fim das contas, a terapia existencial é sobre ajudar a pessoa a encontrar o seu próprio caminho, a tomar posse das suas escolhas e a viver de acordo com os seus valores mais profundos. É um processo de autodescoberta e crescimento, onde o paciente é o protagonista da sua própria história, entende?

E, como sempre, o mais importante é lembrar que essa jornada é única para cada um de nós, e que estamos sempre aprendendo e evoluindo.