

Adultos em Terapia



Reflexões Sobre Existência e Psicoterapia

PAULO CESAR T. RIBEIRO



Adultos em Terapia
Reflexões sobre Existência e
Psicoterapia
Paulo Cesar T. Ribeiro

Nota ao Leitor

Este livro reúne reflexões desenvolvidas ao longo de carreira como psicólogo e psicoterapeuta humanista e existencial. Cada capítulo foi concebido como um artigo independente, dedicado a temas diversos que atravessam a experiência emocional, relacional e existencial dos adultos que buscam, de alguma maneira, compreender melhor a si mesmos e às suas jornadas interiores.

Por se tratar de uma coletânea de textos que dialogam entre si, é possível que o leitor perceba, em alguns momentos, a recorrência de certas ideias, valores ou conceitos centrais - como a importância do autoconhecimento, da aceitação das emoções, da construção de autoestima saudável e da busca por sentido na vida. Essas aproximações são intencionais e refletem a convicção de que certos fundamentos da vivência são tão profundos e universais que merecem ser revisitados sob diferentes ângulos e contextos.

Assim, longe de serem repetições fortuitas, essas recorrências se apresentam como uma espécie de fio condutor silencioso, entrelaçando os assuntos e permitindo que cada capítulo, embora autônomo, converse de maneira sutil com os demais.

O leitor poderá, portanto, escolher percorrer os capítulos na ordem que preferir, conforme sua curiosidade e necessidade interior, acolhendo cada reflexão como um convite singular ao mergulho em sua própria história emocional.

Espero que, a cada página, você possa se sentir acompanhado, respeitado e estimulado a construir novos sentidos para sua caminhada.

Que esta leitura, nascida do exercício contínuo da escuta, da observação e da fé no potencial humano, possa se tornar, também, um pequeno passo em sua jornada de transformação.

Boa leitura!



Prefácio

Prezados leitores, quero convidá-los a um mergulho prazeroso na experiência de um verdadeiro psicólogo humanista.

A psicologia humanista surgiu na década de 1960 como alternativa às duas vertentes dominantes na época: a psicanálise e o behaviorismo. Sua missão seria considerar a pessoa humana em sua totalidade, privilegiando a consciência e tomando o comportamento como resultado da completa percepção existencial do ser humano. Depois de décadas de pesquisas científicas, conferiu aos psicólogos o exercício legal da psicoterapia como prática comprovada para a mudança da personalidade.

Como seria de se esperar de um psicólogo humanista, percebe-se que os textos deste livro estão amparados na “vivência” clínica, em situações vividas com seus pacientes. E numa vivência ampla, numa ampla experiência clínica que o Paulo Cesar nos demonstra com simplicidade e sensibilidade, em temas técnicos tratados de forma acessível a todos os leitores.

Lendo o livro, nos vemos diante de uma relação horizontal terapeuta-paciente, onde o que é dito e o que é escutado revelam a pessoa integralmente como ela é, em seus medos, culpas e idealizações, cuja nomeação e consciência trazem a

segurança e a autoaceitação necessárias ao autoconhecimento e à realização de si, enquanto ser humano. “Trata-se de abrir espaço para a verdade subjetiva que não se impõe, mas se revela. Essa verdade não é fixa, mas dinâmica – muda conforme amadurecemos, nos relacionamos, sofremos e aprendemos.”

Além disso, Paulo aborda os assuntos de forma abrangente, considerando todos os aspectos envolvidos e reconhecendo a importância da integração de emoções, da intuição, do nosso lado sombrio, de nossas falhas, pois “não existe crescimento sem atravessar o desconforto”.

Da mesma forma, o autor não se furta a tratar de questões delicadas e dificilmente abordadas como o narcisismo, a manipulação, os preconceitos e até a relação da psicologia com a espiritualidade, pois, como ele mesmo diz, “não há real crescimento espiritual sem descida ao submundo psíquico”. “A verdadeira espiritualidade não elimina a dor, mas lhe dá um novo sentido.”

Por fim, **Adultos em Terapia: Reflexões Sobre Existência e Psicoterapia** resulta em um guia interessante a outros psicólogos quando traz questões clínicas fundamentais, não apenas na consciência necessária à mudança, mas também no peso do paciente, uma vez que toda mudança tem que fazer sentido para ele, tem que vir de dentro, exige flexibilidade e, sobretudo, tempo, o tempo de cada pessoa e “a atitude ética de acolher o paciente como ele é”.

Portanto, quem quer que você seja, leitor, este livro se propõe a acrescentar e tornar mais rica a sua experiência como ser humano.

Luiz Ariston Dantas, psicólogo clínico, poeta e compositor, autor de Reflexos do Ch'an – Poesia Budista Brasileira.



Introdução

Prezados leitores,

Vivemos em um mundo cada vez mais barulhento - ruídos externos que competem com os ruídos internos, ambos clamando por atenção, compreensão e silêncio. Em meio a esse caos cotidiano, há um lugar onde a fala se torna semente e o silêncio, solo fértil: o espaço psicoterapêutico. É desse solo que nasceu este livro. Ao longo de minha trajetória, tive o privilégio de testemunhar a resiliência e a capacidade de transformação que habitam cada indivíduo. Cada sessão foi um mergulho profundo no universo particular de meus pacientes, um encontro com suas histórias, seus medos, suas esperanças e seus sonhos.

O volume **"Adultos em Terapia: Reflexões Sobre Existência e Psicoterapia"** não é um compêndio teórico, nem um manual de fórmulas prontas. É, antes de tudo, uma coleção viva de reflexões inspiradas por histórias reais - aquelas que habitam os consultórios, os corações e as esquinas da existência humana. São escritos que brotaram do exercício de escuta atenta e respeitosa da dor, da dúvida, da esperança e da transformação de quem buscou na psicoterapia um espelho mais gentil para si mesmo.

Nessas páginas, o leitor encontrará dilemas comuns, mas tratados com a profundidade e responsabilidade que

merecem: o receio de não ser suficiente, os conflitos nos relacionamentos, o peso das expectativas, a solidão mesmo em meio a outros, o envelhecimento, o ciúme, a agressão, a culpa, o estresse, a autoestima, o luto, a sexualidade, a ansiedade. Todos esses sentimentos, tão humanos, ganham aqui um olhar receptivo, ético e cuidadoso - não apenas técnico, mas sobretudo humano. Aqui, a vida, com suas dores, alegrias, dilemas e desafios, ganha voz e se revela em sua complexidade e beleza.

"Adultos em Terapia: Reflexões Sobre Existência e Psicoterapia" não se propõe a oferecer soluções mágicas para os dilemas da existência. Ao contrário, convida o leitor a uma reflexão profunda sobre os desafios enfrentados no dia a dia, desde as questões existenciais mais complexas até os pequenos obstáculos que moldam nossa rotina. Ao folheá-lo, você encontrará relatos de superação, amor e perda, reflexões sobre a busca por sentido e propósito, e um convite à aceitação da impermanência e da vulnerabilidade que nos tornam humanos.

Este livro nasce da verdade de que a psicologia pode (e deve) ser acessível, compreensível e útil no cotidiano. Não apenas nos momentos de crise, mas como ferramenta de autoconhecimento e amadurecimento contínuo. Acredito que a psicologia, quando despojada de jargões e teorias complexas, pode ser uma ferramenta poderosa para o ser humano. Nas entrelinhas, o leitor perceberá que não está só e que suas dores não são sinais de fraqueza, mas convites ao

crescimento. Perceberá que há beleza até mesmo na travessia das emoções difíceis, quando vividas com coragem e verdade.

É com essa convicção que compartilho com vocês estes escritos, nascidos da escuta atenta e da profunda admiração pela capacidade humana de se reinventar e florescer. Que este livro toque você onde for mais necessário. Que ele sirva como companhia, provocação e consolo. E que, ao virar cada página, você sinta que também há espaço para a sua história - com tudo o que ela tem de imperfeito, de bonito e de profundamente humano.

O Autor

São Paulo, SP

2025



PARTE I: FUNDAMENTOS E REFLEXÕES



Cap. 01: A Perspectiva Humanista Existencial

"O presente é o único tempo real. O passado é memória, o futuro é imaginação", Alan Watts.

É comum que muitos psicoterapeutas, ao se apresentarem, façam menção às suas abordagens terapêuticas: terapia cognitivo-comportamental, psicanálise, *gestalt*-terapia, análise junguiana, entre outras. Como psicólogo de linha humanista



existencial, apresento-me incluindo a influência marcante da Psicologia Analítica de Carl Jung, além de uma profunda sintonia com os princípios da Psicologia Budista.

Considero de suma importância esclarecer, desde o início, o que implica ser um profissional que pratica essa abordagem. Mais do que um conjunto técnico, trata-se de um compromisso ético e existencial com o ser humano em sua inteireza. Essa psicoterapia parte do princípio de que cada indivíduo é único, irrepetível e digno de ser compreendido em profundidade - não apenas por seus sintomas, mas por sua

história viva, por seus desejos, seus silêncios e seus gestos invisíveis.

A prática humanista existencial propõe um espaço onde a autenticidade não apenas é permitida, mas incentivada. Guiado por valores como empatia, aceitação incondicional e presença plena, o terapeuta cultiva uma relação genuína com o paciente, na qual a escuta atenta e a valorização da subjetividade ocupam o centro do encontro. Nesse ambiente seguro, o paciente é encorajado a explorar seus desejos, angústias, medos e esperanças, sem a expectativa de julgamentos ou fórmulas prontas. O foco recai sobre o aqui e agora: o momento vivido entre terapeuta e paciente torna-se solo fértil para o florescimento de novas percepções e escolhas existenciais.

Essa abordagem reconhece que há, dentro de cada pessoa, uma sabedoria silenciosa que precisa de espaço para emergir. O papel do terapeuta, nesse contexto, não é o de ditar caminhos, mas o de facilitar o reencontro do ser humano consigo mesmo, respeitando sua história, seus limites e suas possibilidades. Inspirado por Carl Rogers, pela psicologia budista e pelo pensamento existencial, esse caminho propõe que a verdadeira transformação nasce da aceitação profunda da realidade interior - e não do esforço de moldar-se a padrões alheios.

Estar com o paciente, nesse tipo de abordagem, é mais do que ouvir: é compartilhar uma presença viva. O terapeuta

não se oculta atrás de técnicas, mas se mostra inteiro, congruente, e por isso mesmo se torna um espelho confiável. Não há, aqui, uma relação hierárquica. Há dois seres humanos em contato - um buscando sentido, o outro oferecendo clareza, escuta e companheirismo.

Lembro de uma paciente que, neste livro, chamarei de Ana. Em sua primeira sessão, ela hesitava em falar, como se temesse ser avaliada a cada palavra. Com o passar das semanas, à medida que encontrava um espaço sem julgamentos, suas palavras se tornaram mais livres, seus gestos menos tensos, seus olhos mais vivos. Ana não precisava de respostas prontas - precisava de alguém que acreditasse que suas próprias respostas já habitavam nela, esperando apenas condições para florescer.

A psicologia budista reforça essa visão, ensinando-nos que o sofrimento humano nasce muitas vezes da tentativa de resistir ao que é. Não buscamos eliminar a dor, mas mudar nossa relação com ela: escutá-la, compreendê-la e, em última instância, integrá-la à experiência de ser. Essa perspectiva exige uma escuta serena, um respeito profundo pelo tempo interno de cada pessoa e uma confiança na impermanência das dores - e também das alegrias.

Valorizo profundamente a atitude de "não saber". Parece paradoxal, mas quando o terapeuta se permite não ter todas as respostas, abre-se um campo mais verdadeiro e fértil para a exploração compartilhada. Às vezes, o momento mais

transformador de uma sessão não nasce da fala do terapeuta, mas de sua escuta silenciosa, de sua disposição em permanecer presente diante do mistério que é cada ser humano.

Essa psicoterapia, portanto, não impõe respostas - convida à pergunta. Não oferece atalhos - acompanha o caminho. Não define o que é felicidade - ajuda a encontrar um significado pessoal para ela. É um processo que exige coragem, pois olhar para si mesmo com honestidade pode ser desconfortável, mas é nesse desconforto que a semente da mudança começa a germinar.

Costumo dizer que a relação terapêutica é, muitas vezes, a primeira experiência autêntica de acolhimento que uma pessoa vive. E isso é revolucionário. Quando alguém se sente verdadeiramente escutado, sem ser interrompido, corrigido ou julgado, começa a se abrir para si mesmo de um modo novo. Ao sentir-se digno de atenção, começa a se perceber digno de existir com inteireza.

Não se trata, portanto, de uma psicoterapia que "*corrige*" a pessoa, mas de uma prática que permite que ela se torne quem verdadeiramente é, de forma mais lúcida, integrada e consciente. O sofrimento, então, não é tratado como um erro, mas como um convite à transformação.

Nos encontros terapêuticos que vivi ao longo dos anos, testemunhei que mesmo os pacientes mais feridos guardam

em si uma centelha de esperança e capacidade de florescimento. Às vezes, essa centelha está quase apagada, sufocada pelo medo, pela culpa ou pelo abandono. Mas quando regada com presença, escuta e respeito, ela volta a brilhar. E quando isso acontece, o mundo interior se reorganiza: a pessoa não apenas melhora - ela se reconhece.

Por fim, essa abordagem não busca moldar o ser humano a um modelo ideal de saúde mental. Busca, antes, ajudá-lo a se apropriar de sua liberdade, de sua responsabilidade e de sua dignidade. Busca acompanhá-lo no processo de tornar-se quem verdadeiramente é.

Em última análise, a psicoterapia humanista existencial nos recorda que ser humano é ser processo, é estar sempre em movimento entre dores e alegrias, entre perdas e reencontros. E que, nesse movimento, não estamos sozinhos: um olhar acolhedor, uma escuta atenta e uma presença silenciosa podem fazer toda a diferença. Porque, no fundo, crescer é isso: aprender a florescer, mesmo com raízes que um dia conheceram a sombra.



Cap. 02: Emoções São Pontes: Não Muros

"Somos seres emocionais que aprendem a pensar, e não máquinas pensantes que aprendem a sentir", Bolte Taylor.

As emoções representam forças invisíveis, no entanto, de uma potência incomensurável, que influenciam de forma significativa nossas decisões, conexões e trajetórias de vida. Embora não as percebamos de maneira direta, é inegável que sentimos a reverberação delas nas



profundezas de nossa existência. Cada gesto impulsivo, cada silêncio que se estende no tempo, e cada palavra que hesita em se manifestar, traz consigo a marca de uma emoção que anseia por ser reconhecida.

Não são, como frequentemente se supõe, adversárias da razão ou obstáculos ao progresso. É interessante refletir sobre o papel das emoções em nossas vidas. Elas realmente funcionam como sinais, como guias internos que nos orientam na complexa jornada que é viver. Desconsiderar, reprimir ou tentar calar essas emoções apenas intensifica sua presença, como águas represadas que, eventualmente,

encontrarão uma maneira de se manifestar - muitas vezes de formas que podem ser disfuncionais.

A observação das emoções em seu estágio inicial, como pequenas ondas - notando um sutil aperto no peito, uma respiração que se torna mais curta, um olhar que se desvia - constitui um valioso exercício de sabedoria emocional. É preciso acolher essas experiências, permitindo que nos conectemos de forma mais profunda conosco mesmos. Aqueles que conseguem reconhecer esses primeiros sinais aprimoram sua habilidade de responder de maneira consciente, ao invés de apenas reagir impulsivamente. É através do corpo que as emoções se manifestam de forma primária, e aqueles que conseguem ouvir essas mensagens têm a capacidade de prever uma parte significativa dos seus sentimentos.

A prática da atenção plena - esse estado de presença que acolhe sem julgar - torna-se fundamental nesse processo. Quando, diante de uma emoção intensa, conseguimos fazer uma pausa consciente, criamos um espaço entre o estímulo e a resposta. Esse pequeno espaço pode significar a diferença entre agir movido por velhos automatismos e escolher, de maneira livre, como queremos nos posicionar diante da vida.

As emoções, como a tristeza, a raiva, o medo ou a alegria, não devem ser vistas como fronteiras que nos distanciam dos outros ou de nós mesmos. Essas são verdadeiras pontes que, ao serem atravessadas com uma atitude de respeito e

curiosidade, podem nos levar a uma compreensão mais rica e profunda do que realmente é significativo para nós. Essas expressões nos ajudam a acessar nossas necessidades mais íntimas, os valores que estão arraigados em nosso ser e os sonhos que consideramos mais valiosos.

Certa vez, um paciente, ao se permitir sentir sua tristeza profunda - que ele evitava há anos -, descobriu que essa emoção guardava, como uma semente adormecida, o amor por algo que ele havia perdido e que ainda carregava dentro de si. A tristeza, ao ser acolhida, revelou não apenas a dor da perda, mas também a beleza do vínculo que havia sido construído. Ali, naquele acolhimento silencioso, uma ponte foi atravessada: da dor à gratidão.

Quando negamos ou reprimimos emoções, construímos muros internos que, pouco a pouco, isolam partes de nós mesmos. A raiva reprimida pode se converter em ressentimento crônico. A tristeza ignorada pode se transformar em apatia. O medo não acolhido pode gerar paralisia existencial. Por isso, o trabalho terapêutico que valoriza as emoções como pontes favorece a reintegração do ser humano à sua própria inteireza.

É necessário perceber que acolher nossas emoções não implica em agir imediata e cegamente sob sua influência. Na verdade, isso exige que integremos essas experiências, permitindo que elas sejam percebidas e compreendidas. A partir disso, surge a possibilidade de fazer escolhas

conscientes e autônomas sobre como agir. É importante compreender que a raiva, por si só, não deve ser um motivador para uma agressão. Ela é uma emoção natural que todos nós sentimos, mas a forma como escolhemos lidar com ela pode fazer toda a diferença em nossas interações e bem-estar emocional. O medo, por si só, não precisa ser um fator que nos leva à fuga. É interessante observar que a tristeza, embora muitas vezes possa nos levar a querer nos afastar dos outros, não necessariamente requer que nos isolem. Essa emoção, por mais desafiadora que seja, pode, na verdade, ser uma oportunidade para nos conectarmos com aqueles que nos cercam e compartilharmos nossas experiências. Entre o sentir e o agir, há um espaço amplo e rico que podemos chamar de consciência.

O cultivo dessa consciência emocional tem o potencial de revolucionar a maneira como você se relaciona consigo mesmo e com o ambiente. A prática de nomear as emoções, de vivenciá-las sem se deixar dominar por elas, e de aceitá-las sem se identificar de maneira automática, representa um dos exercícios mais distintos de maturidade emocional. Com o passar do tempo, é possível viver os altos e baixos da vida sem se deixar abalar, sem se tornar insensível e, principalmente, sem perder a capacidade de ser afetuoso.

Ao final, compreender que emoções são pontes - e não muros - é compreender que toda emoção carrega, em si, um convite. Um convite para atravessar territórios desconhecidos, para reconhecer feridas que pedem cura,

para reafirmar valores que merecem ser honrados. Cada emoção genuinamente acolhida é uma oportunidade de tornar-se mais inteiro, mais lúcido, mais humano.

E assim, em vez de construirmos fortalezas internas para nos proteger da vida, aprendemos a construir pontes internas para nos reconectar a ela.





PAULO CESAR T. RIBEIRO

PSICOTERAPIA E ACONSELHAMENTO

PSICOLÓGICO

ADOLESCENTES, ADULTOS, CASAIS E

GESTANTES

ESCRITOR E PALESTRANTE

R. Vergueiro, 3.153, Cj. 12 V. Mariana, S. Paulo, SP,

CEP 04101-300

paulocesar@psicologopaulocesar.com.br

www.psicologopaulocesar.com.br

www.psipaulocesar.psc.br

Fone/Whatsapp: 11.94111-3637