**PARTE 3**

**Terapias contemporâneas e o Encontro com a Psicanálise nas Abordagens Cognitivas e Humanistas**

**META DESCRIÇÃO (até 140 caracteres):**  
Entenda como a psicanálise influenciou terapias como a TCC e a abordagem humanista, valorizando a escuta, a subjetividade e o inconsciente.

**TAGs (separadas por vírgula):**  
terapias contemporâneas, psicanálise, TCC, psicologia humanista, autoconhecimento

**PARÁGRAFO “Neste artigo”:**  
Neste artigo, vamos investigar como as **terapias contemporâneas**, especialmente a terapia cognitivo-comportamental e a psicologia humanista, dialogam com fundamentos da psicanálise. A escuta, o inconsciente e a história subjetiva do paciente são pontos de aproximação e tensão entre essas abordagens.

Este artigo faz parte da série “Terapias contemporâneas e a Influência da Psicanálise”, que analisa como os conceitos psicanalíticos seguem ressoando em diversas linhas clínicas da atualidade.

As terapias cognitivo-comportamentais (TCC) desenvolveram-se com uma abordagem diferente da psicanálise, priorizando a modificação de padrões de pensamento disfuncionais. No entanto, mesmo com suas diferenças teóricas, há influências claras da psicanálise em certos fundamentos da TCC.

Por exemplo, observa-se a importância dada aos esquemas cognitivos inconscientes, à relação terapêutica e à investigação das crenças centrais do paciente — aspectos que remetem diretamente às representações internas propostas pela teoria psicanalítica.

**Terapias contemporâneas e a influência de Freud sobre Aaron Beck**

Aaron Beck, criador da Terapia Cognitiva, propôs que os pensamentos automáticos negativos geralmente se originam em esquemas mais profundos. Esses esquemas podem ser comparados aos processos inconscientes descritos por Freud.

Além disso, a TCC trabalha com conceitos como resistência ao tratamento e a importância da aliança terapêutica — ambos com raízes claras na psicanálise clássica.

Mesmo com a ênfase na estrutura consciente do pensamento, a TCC se beneficia de pressupostos inconscientes que a psicanálise elaborou e nomeou.

**Conexões entre escuta e subjetividade na abordagem humanista**

A psicologia humanista, por sua vez, representada por autores como Carl Rogers e Abraham Maslow, coloca em primeiro plano a experiência subjetiva do indivíduo e sua tendência à autorrealização.

Embora tenha surgido como uma reação à psicanálise e ao behaviorismo, a psicologia humanista compartilha com a psicanálise uma preocupação central: a importância da história pessoal do paciente e da escuta empática como motor da mudança terapêutica.

Carl Rogers desenvolveu a Terapia Centrada no Cliente, valorizando elementos como empatia, aceitação incondicional e congruência. Mesmo que rejeite o foco no inconsciente, a abordagem rogeriana mantém a importância do autoconhecimento — um ponto de encontro com a psicanálise.

**Terapias contemporâneas, subjetividade e mudança clínica**

Tanto a TCC quanto a abordagem humanista, apesar de metodologias distintas, reconhecem que o sofrimento psíquico está ligado a estruturas internas — sejam elas cognitivas, emocionais ou simbólicas.

A escuta do paciente, o respeito à sua singularidade e a construção de uma aliança terapêutica são valores que transcendem escolas teóricas, tendo na psicanálise um alicerce conceitual fundante.

Essas aproximações revelam como os conceitos psicanalíticos seguem presentes, mesmo em linhas que se posicionam como alternativas ou reativas à psicanálise.

**A contribuição psicanalítica no campo integrativo**

Com o crescimento das abordagens integrativas, muitas terapias contemporâneas têm buscado incorporar elementos da psicanálise à sua prática. Conceitos como resistência, transferência e escuta flutuante se tornaram referências que atravessam diferentes modalidades terapêuticas.

Ainda que haja tensões entre teoria e técnica, a influência da psicanálise permanece viva e operante — seja como modelo, como contraponto ou como ponto de partida.

Este artigo faz parte da série “Terapias contemporâneas e a Influência da Psicanálise”. No próximo artigo, vamos abordar como a psicanálise dialoga com a terapia sistêmica e a psicologia analítica de Carl Jung, investigando inconsciente coletivo, padrões familiares e simbolismo na clínica.

Parte 1: Terapias contemporâneas e os Fundamentos da Psicanálise: Freud, Inconsciente e Escuta Clínica

Parte 2: Terapias contemporâneas sob o Olhar da Psicanálise: Energia, Cura e Métodos Alternativos

Parte 4: Terapias contemporâneas nas Vertentes Sistêmicas e Junguianas: Heranças do Inconsciente

Parte 5: Terapias contemporâneas em Diálogo com a Psicanálise Atual: Ética, Neurociência e Interdisciplinaridade

Esta série foi baseada no Trabalho de Conclusão de Curso de Formação em Psicanálise Clínica da aluna Elisangela Ferreira Guimarães, originalmente apresentado sob o título: *A influência da psicanálise nas terapias contemporâneas*.