



A IMPORTÂNCIA DA ESCUTA ATIVA ESPECIALIZADA EM PSICOTERAPIA NA ABORDAGEM HUMANISTA DE CARL ROGERS

Romulo Junio Salgado Leite¹

Katia de Medeiros Penna²

RESUMO: A escuta ativa é fundamental na psicoterapia, pois constrói um ambiente empático e seguro que facilita a comunicação do paciente e a construção de uma relação terapêutica eficaz. Quando especializada, permite ao psicólogo compreender com mais intensidade os aspectos emocionais e cognitivos, contribuindo para um plano terapêutico mais assertivo e resultados mais positivos. O Objetivo Geral consiste em compreender a relevância da escuta ativa especializada nas práticas de psicoterapia, focando em seus impactos na qualidade do vínculo terapêutico e eficiência do tratamento. A metodologia utilizada foi pesquisa bibliográfica. Buscou-se dados no Google acadêmico, CAPES Periódicos, Pepsic, SciELO e portais de instituições acadêmicas, sendo utilizados artigos científicos publicados entre 2015 e 2025. Os resultados obtidos indicam que a escuta ativa especializada exerce um papel essencial na psicoterapia humanista, promovendo a transformação do indivíduo por meio da relação terapêutica. O terapeuta, ao escutar de forma empática e autêntica, facilita o processo de crescimento pessoal e a reestruturação emocional do cliente. A escuta se torna, portanto, não apenas um meio de comunicação, mas o próprio instrumento de cura e de desenvolvimento humano. Esta pesquisa verificou que a escuta ativa especializada, segundo a abordagem humanista de Carl Rogers, é essencial na formação do vínculo terapêutico e na eficácia da psicoterapia. Constatou-se que, ao ouvir com empatia e autenticidade, o psicólogo favorece o autoconhecimento, a autonomia e o desenvolvimento emocional do cliente.

Palavras chave: Escuta ativa; Psicoterapia; Empatia.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem por objetivo discorrer sobre a importância da escuta ativa especializada no contexto da psicoterapia, especialmente sob a ótica da abordagem humanista proposta por Carl Rogers. Explorar este tema é indispensável visto que a escuta se constitui como um dos pilares da prática clínica, sendo assim o principal instrumento de compreensão do outro e de facilitação do processo terapêutico. A escuta ativa especializada, além de envolver atenção, empatia e acolhimento, exige do psicólogo habilidades técnicas e éticas que possibilitam maior compreensão do cliente, não apenas do conteúdo verbal, mas também os aspectos emocionais, simbólicos e subjetivos de sua fala. Há uma crescente demanda por atendimentos psicológicos humanizados, o que leva a uma reflexão, quanto a escuta é essencial para promover intervenções mais eficazes e centradas na pessoa.

O termo escuta ativa foi descrito inicialmente por Carl Rogers, psicólogo norte-americano e um dos principais representantes da Psicologia Humanista. Rogers utilizou essa expressão para descrever uma forma de escuta empática e genuína, na qual o psicólogo procura compreender de forma profunda o mundo interno do cliente, sem julgamentos ou mesmo interpretações precipitadas.

¹ Graduando do curso de Psicologia da Unifucamp. E-mail: romuloleite@unifucamp.edu.br

² Psicóloga, Pedagoga, Mestre em Educação, docente no curso de Bacharelado em Psicologia. E-mail: katiamedeiros@unifucamp.edu.br



Essa proposta surgiu em meados da década de 1950, dentro do movimento da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), fundamentando-se na crença de que cada indivíduo possui potencial para o crescimento pessoal quando encontra um ambiente terapêutico seguro e acolhedor.

A escuta ativa é de extrema importância no processo psicoterapêutico, pois constitui o canal pelo qual o terapeuta compreende o cliente em sua totalidade. Trata-se de uma escuta que ultrapassa o simples ato de ouvir; envolve atenção plena, empatia, aceitação incondicional e compreensão genuína. Por meio dela, o terapeuta valida os sentimentos do cliente e cria um espaço seguro para a expressão de suas vivências. Assim, há um fortalecimento do vínculo terapêutico, favorecendo a confiança e possibilitando que o cliente acesse e elabore suas próprias experiências.

O profissional, ao adotar um posicionamento humanista, busca compreender o cliente de forma profunda e autêntica, colocando-se em seu lugar para captar o significado subjetivo de suas experiências. Rogers acreditava que, ao ser verdadeiramente escutado e compreendido, o indivíduo encontra um ambiente facilitador para o autoconhecimento e para a autorrealização. Dessa forma, a escuta ativa na perspectiva rogeriana é o principal instrumento de transformação, pois promove um encontro genuíno entre terapeuta e cliente.

Contudo, existe uma lacuna nas bibliografias sobre como a escuta ativa afeta na qualidade do atendimento psicoterápico. Nesse sentido, o presente estudo tem como problema, a seguinte indagação: Existe diferença significativa entre a escuta ativa comum e a escuta ativa por profissionais especializados?

Estabelecendo como hipótese que a prática da escuta ativa especializada possibilita que a relação terapêutica tenha mais qualidade, promovendo maior confiança e abertura do cliente. A partir do acolhimento eficaz e empático maiores serão os resultados positivos da psicoterapia.

O Objetivo Geral consiste em compreender a relevância da escuta ativa especializada nas práticas de psicoterapia, focando em seus impactos na qualidade do vínculo terapêutico e eficiência do tratamento. Já os Objetivos Específicos concentram-se investigar como a escuta ativa pode contribuir para a aceitação ao tratamento e evolução do cliente; identificar os benefícios da escuta ativa no processo de aliança terapêutica; e avaliar os desafios e limitações da prática, e as estratégias para seu desenvolvimento.

Nesse sentido, a pesquisa se justifica, posto que diante do contexto, um dos pilares fundamentais no processo de psicoterapia, a escuta ativa possibilita ao psicólogo a compreensão das necessidades do cliente, e que estabeleça uma relação terapêutica com base na empatia, acolhimento e compreensão genuína. Por meio da escuta ativa é possível que a comunicação saia de um lugar superficial e se torne um lugar seguro para a expressão emocional. É fundamental ao profissional a compreensão e domínio de tal habilidade para o êxito dos processos terapêuticos e melhora do cliente.

2 METODOLOGIA

O método escolhido para a execução deste trabalho foi a pesquisa bibliográfica, de caráter qualitativo. O caráter qualitativo da pesquisa refere-se à abordagem que busca compreender fenômenos complexos por meio da análise interpretativa de dados não numéricos, como textos, discursos e contextos. Diferentemente da pesquisa quantitativa, que trabalha com dados estatísticos e mensuráveis, a pesquisa qualitativa valoriza a riqueza das informações, subjetividade e as múltiplas dimensões do tema abordado.

A investigação foi baseada em fontes secundárias, por meio de pesquisas de materiais nas bases de dados Google Acadêmico, CAPES Periódicos, Pepsic, SciELO e portais de instituições acadêmicas. O intervalo temporal abrange textos publicados entre os anos de 2015 e 2025.



A pesquisa realizada buscou compreender a escuta ativa na clínica psicológica. A partir dos textos sobre o tema, podemos concluir que a escuta ativa especializada é de extrema importância para o trabalho profissional do psicoterapeuta. Atualmente, ao pesquisarmos temas específicos, é comum encontrar diversos artigos, revistas e livros que abordam o assunto desejado. Com uma metodologia bibliográfica, é possível filtrar o que realmente é relevante para a elaboração do trabalho em questão, garantindo uma estruturação mais eficaz e uma seleção criteriosa dos achados.

Ao analisar os textos encontrados, percebeu-se que a escuta ativa é parte fundamental para o que o vínculo terapêutico seja eficaz, e se estabelecer entendimento do paciente, melhoria nos resultados clínicos, com base na empatia no processo. Os estudos enfatizam ainda a importância da escuta ativa especializada para a atuação do psicoterapeuta no contexto da clínica psicológica.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base na pesquisa bibliográfica realizada, observou-se que existe um consenso em grande parte da literatura científica quanto à relevância da escuta ativa especializada no contexto da psicoterapia. O material analisado aponta que essa prática é um dos principais instrumentos do psicoterapeuta, promovendo vínculos terapêuticos sólidos, empáticos e acolhedores, sendo considerada uma competência essencial para o sucesso do tratamento psicológico.

Nota-se como resultados, que a escuta ativa especializada se diferencia da escuta ativa comum por exigir do profissional uma postura técnica e ética mais refinada. Conforme cita Ribeiro (2021), a escuta sensível envolve não apenas atenção plena, mas também uma atitude ética e empática diante do sofrimento do outro. Essa compreensão está em sintonia com a proposta rogeriana de que a empatia, a aceitação incondicional e a congruência são pilares fundamentais para o desenvolvimento de um ambiente terapêutico seguro e transformador (Rogers, 2003).

Em comparação às abordagens teóricas, percebe-se que a escuta está presente nas práticas das principais abordagens terapêuticas, porém é na Abordagem Centrada na Pessoa que ela ganha centralidade como instrumento transformador. Rogers (2003) afirma que, quando o cliente se sente verdadeiramente ouvido e compreendido, ele desenvolve maior confiança, autoconhecimento e autorregulação emocional. Esse princípio é confirmado por pesquisas contemporâneas que indicam a relação direta entre a qualidade da escuta terapêutica e os resultados clínicos positivos, como a diminuição de sintomas de ansiedade e depressão (Marques et al., 2025).

Outro fato constante nas fontes consultadas é a necessidade de formação e capacitação continuada dos profissionais da psicologia para o desenvolvimento de uma escuta ativa especializada. Requer não apenas a aquisição de técnicas, mas também em cultivar atitudes de presença genuína e empatia, conforme defendido por Rogers e ampliado por autores contemporâneos da psicologia humanista e existencial. A literatura descreve que a escuta ativa não é uma habilidade inata, mas uma competência que se aprimora com a prática clínica supervisionada e o autoconhecimento do terapeuta.

Dessa forma, os resultados obtidos indicam que a escuta ativa especializada exerce um papel essencial na psicoterapia humanista, promovendo a transformação do indivíduo por meio da relação terapêutica. O terapeuta, ao escutar de forma empática e autêntica, facilita o processo de crescimento pessoal e a reestruturação emocional do cliente. A escuta se torna, portanto, não apenas um meio de comunicação, mas o próprio instrumento de cura e de desenvolvimento humano.

Em síntese, as pesquisas analisadas confirmam a hipótese deste trabalho: a escuta ativa especializada potencializa a eficácia do processo terapêutico, fortalecendo o vínculo entre terapeuta e cliente, favorecendo o autoconhecimento e contribuindo para resultados clínicos mais satisfatórios. Além disso, reafirmam que o desenvolvimento dessa habilidade é um dos maiores desafios e, ao



mesmo tempo, uma das maiores potências do exercício profissional na psicologia clínica contemporânea.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho buscou compreender a importância da escuta ativa especializada em psicoterapia, focando especialmente sob a perspectiva humanista de Carl Rogers. Com base na pesquisa bibliográfica realizada, foi possível validar a tese que essa prática é elemento central na construção do vínculo e afetividades entre psicólogo e cliente.

Constatou-se que a escuta ativa especializada transpassa o simples ato de ouvir o paciente. Fomenta um processo relacional e ético que engloba empatia, atenção plena, autenticidade e aceitação incondicional. Esses fundamentos, conforme defendido por Rogers, são indispensáveis para criar um ambiente terapêutico seguro e facilitador do crescimento pessoal. A escuta ativa, portanto, não é apenas uma técnica, mas uma atitude existencial que orienta toda a prática clínica centrada na pessoa.

Conclui-se que a escuta ativa especializada é um componente fundamental da psicoterapia humanista e representa o coração da relação terapêutica. Ao escutar com empatia, presença e autenticidade, o psicólogo não somente compreende o outro, mas também o ajuda a compreender a si mesmo — possibilitando, assim, um processo de cura e de desenvolvimento humano genuíno.

REFERÊNCIAS

MARQUES, Thiago Luiz Pereira. NASCIMENTO, Ana Carolina Oliveira. CARVALHO, Crisla Emanuele Miguel Souto. RODRIGUES, Adriane Lourenço. PANCOTTI, Luana Pardal. FIRMINO, Livia Poliana dos Santos. BARBOSA, Brenda Braga. VIEIRA, Lorraine da Silva. PEREIRA, Max Swell José. **Caminhos da Psicologia Clínica: Guia para a Formação e Construção de uma Carreira Transformadora**. Vassouras: Univassouras, 2025. E-book. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/5489//> Acesso em 18 de nov. 2025.

RIBEIRO, B. **A escuta como matéria prima das Pedagogias Participativas: a construção de saberes praxiológicos de uma pedagogia que escuta**. Tese (doutorado). Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48139/tde-26112021-120649/publico/BRUNA_RIBEIRO_rev.pdf acesso em 05 de jun. 2025.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa: uma abordagem centrada no cliente**. 15. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003 (original publicado em 1977). Disponível em: <https://psicologadrumond.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/08/tornar-se-pessoa-carl-rogers.pdf//> acesso em 6 de ago. 2025.