

(DES)CONEXÃO: CONSIDERAÇÕES TEÓRICO-CLÍNICAS SOBRE PRAZER, PODER E AMOR A PARTIR DE UMA PERSPECTIVA CENTRADA NAS PESSOAS

Felippe Gonzales Del Bosco¹

¹ Graduado em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e especialista em Psicologia Clínica na Abordagem Centrada na Pessoa, pós-graduado pela Faculdade de Governança, Engenharia e Educação de São Paulo (FGE-SP). E-mail: fgdelbosco@gmail.com

RESUMO

Este artigo propõe uma compreensão sobre as experiências de Prazer, Poder e Amor como necessidades básicas humanas, articuladas ao processo de *(des)conexão* nas relações interpessoais. A pesquisa está ancorada na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), em diálogo com autores humanistas, existenciais, decoloniais e ancestrais. Por meio de uma revisão bibliográfica e da análise fenomenológica existencial de um estudo de caso clínico, desenvolve-se uma narrativa aprofundada da trajetória de Akin (nome fictício), em processo psicoterapêutico. A escrita narrativa, desenvolvida em diálogo colaborativo com o próprio participante, revela como as vivências de Prazer, Poder e Amor foram marcadas por limites, sacrifícios relacionais e carência de vínculos significativos, mas também por momentos de autoconsciência, autoafirmação e autocompaixão. Uma entrevista fenomenológica contribui para o aprofundamento da pesquisa e do processo, oferecendo novos sentidos à sua jornada. Os resultados indicam que a psicoterapia, quando exercida à luz dos princípios da ACP e a partir de uma *postura ativamente contemplativa*, tornou-se um espaço ético-político de reconexão consigo, com as relações e com o mundo, facilitando o desenvolvimento pessoal. Conclui-se que a escuta sensível e ampliada, integrada às atitudes facilitadoras, foram caminhos potentes para experiências mais integrais de coragem, pertencimento e liberdade no caso apresentado.

Palavras-chave: Amor; Humanismo; Poder; Prazer; Psicologia Clínica.

(DIS)CONNECTION: THEORETICAL-CLINICAL CONSIDERATIONS ON PLEASURE, POWER AND LOVE FROM A PLURAL PERSON-CENTERED PERSPECTIVE

ABSTRACT

This article offers an understanding of the experiences of Pleasure, Power, and Love as basic human needs, articulated within the process of *(dis)connection* in interpersonal relationships. The research is grounded in the Person-Centered Approach (PCA), in dialogue with humanistic, existential, decolonial, and ancestral authors. Through a literature review and an existential-phenomenological analysis of a clinical case study, a deep narrative is developed focusing on the psychotherapeutic journey of Akin (fictitious name). The narrative writing, developed in collaborative dialogue with the participant himself, reveals how the experiences of Pleasure, Power, and Love were marked by boundaries, relational sacrifices, and a lack of meaningful bonds, but also by moments of self-awareness, self-affirmation, and self-

compassion. A phenomenological interview contributed to deepening both the research and the therapeutic process, offering new meanings to his journey. The results indicate that psychotherapy, when practiced under the principles of the PCA and from an *actively contemplative stance*, became an ethical-political space for *re-connection* with oneself, with relationships, and with the world, facilitating personal development. It is concluded that sensitive and expanded listening, integrated with the facilitating attitudes, proved to be powerful pathways toward more integral experiences of courage, belonging, and freedom in the case presented.

Keywords: Love; Humanism; Pleasure; Power; Clinical Psychology.

1 INTRODUÇÃO

Os seres humanos são seres de relação, que se conectam e se desconectam de outros seres humanos. Os sentidos de nossas *conexões* e *desconexões* moldam não apenas nossos vínculos interpessoais, mas também nossa própria constituição do *eu* enquanto pessoa¹⁻⁴. Desenvolvida por Carl R. Rogers e seus colaboradores, a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) facilita uma diferenciação entre o que nomearemos *conexões* humanas – que ocorrem com presença, responsabilidade e vulnerabilidade mútuas – e *desconexões* humanas – que ocorrem com uma tendência à função, ao controle, à objetificação e, consequentemente, ao afastamento, ao descarte e à solidão³⁻⁶. Como nos transmite uma diversidade de pessoas que têm pesquisado as relações humanas nas últimas décadas, é possível reconhecermos múltiplas formas de *desconexão* nos dias de hoje em meio às relações sociais inautênticas, esvaziadas de sentido, nas quais os seres lidam uns com os outros não como humanos, mas como diagnósticos, recursos ou produtos, que fluem liquidamente nas prateleiras de suas experiências desencantadas, sentindo raiva, euforia, cansaço, vergonha ou medo para expressarem entre si suas vulnerabilidades autênticas e compartilhadas¹⁻²².

Através de uma revisão bibliográfica, o presente artigo propõe algumas considerações teórico-clínicas sobre como as necessidades de Prazer, Poder e Amor se manifestam em dinâmicas de *conexão* e *desconexão* na contemporaneidade, a partir de uma *postura ativamente contemplativa*, "com uma compreensão interseccional, que permita perceber a pluralidade humana a partir de suas múltiplas dimensões"^{6:78}. Ao discutirmos concepções dessas três dimensões nos fenômenos humanos de (des)conexão, compreenderemos como o Prazer pode ser um caminho formativo para a autenticidade ou para a fuga, como o Poder pode estruturar ou romper vínculos e como o Amor pode ser vivido e nomeado tanto para sustentar *conexões* contemplativas, quanto para perpetuar *conexões* exclusivamente utilitárias e satisfatórias. Além disso, para tornar a nossa discussão mais acessível e concreta, será apresentado e desenvolvido, em meio à revisão, um estudo de caso clínico, pelo qual evidenciaremos como as necessidades de Prazer, de Poder e de Amor se manifestam nas

experiências de *conexão* psicoterapêutica entre duas pessoas singulares e pluriversalmente situadas.

2 METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido a partir de uma revisão bibliográfica narrativa, fundamentada na ACP e em pesquisas cujos princípios foram identificados como humanistas. A revisão incluiu livros, capítulos e artigos científicos que abordam aspectos da *conexão*, da *desconexão* e das experiências subjetivas de Prazer, Poder e Amor, com especial atenção às relações interpessoais e aos impactos coletivos nessas vivências. Além da revisão bibliográfica, esta pesquisa inclui um estudo de caso clínico, desenvolvido de maneira colaborativa. O participante, referido como Akin (nome fictício), esteve ativamente envolvido na construção da pesquisa, contribuindo para a reflexão e escrita sobre sua trajetória. Sua participação seguiu uma abordagem dialógica e horizontal, garantindo que suas percepções fossem integradas ao texto de forma ética e respeitosa.

Akin também aceitou participar de uma entrevista fenomenológica²³, compreendendo que o estudo buscava investigar os processos de *conexão* e *desconexão* humana, bem como sua relação com as necessidades de Prazer, Poder e Amor, sob uma perspectiva psicológica humanista, ético-política e contemplativa. Esta pesquisa foi submetida a um Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais, por meio da Plataforma Brasil, sob o CAAE 90057525.6.0000.5235. Todas as etapas seguiram os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que regulamenta pesquisas nas áreas de ciências humanas e sociais, garantindo o respeito aos princípios de autonomia, beneficência, não maleficência e justiça. O participante foi devidamente informado sobre os objetivos da pesquisa, sua participação foi voluntária e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi obtido antes do início da coleta de dados. O TCLE incluiu, também, o direito do participante de acompanhar o processo de pesquisa e de ter acesso a todas as versões do artigo. A análise foi conduzida segundo os pressupostos da análise fenomenológica existencial^{21,23}, adaptada para o contexto clínico, o que possibilitou uma escuta aprofundada da experiência vivida, com foco na descrição e compreensão dos significados emergentes a partir da narrativa de Akin.

O processo metodológico seguiu as seguintes etapas: (i) contemplação da entrevista a partir da experiência vivida, escuta da gravação, transcrição concentrada e leitura reiterada, com atenção para a suspensão de pressupostos teóricos prévios, buscando um contato mais direto com a experiência; (ii) Identificação de unidades de sentido, extraíndo trechos que expressassem vivências ligadas às dimensões de Prazer, Poder e Amor, assim como aos processos de *conexão* e *desconexão*; (iii) agrupamento das unidades em categorias

fenomenológicas mais amplas, organizadas em torno dos eixos temáticos que emergiram: conexões satisfatórias, utilitárias e contemplativas, além do agrupamento final que circunscreve a psicoterapia como um espaço de radicalidade do *en-contro*; (iv) escrita da narrativa compreensiva, integrando as categorias fenomenológicas ao referencial teórico da Abordagem Centrada na Pessoa e às demais contribuições humanistas, existenciais, decoloniais e ancestrais utilizadas na pesquisa; (v) validação participativa, através do compartilhamento da escrita com o participante, desde a primeira até a sua última versão, garantindo que a pesquisa fosse reconhecida por Akin como legítima, respeitosa e representativa de sua experiência vivida.

Essa condução analítica buscou manter o rigor fenomenológico, considerando o caráter experiencial dos relatos e garantindo uma escuta aberta aos sentidos que emergiram ao longo do processo psicoterapêutico. A metodologia escolhida reflete um compromisso com a Abordagem Centrada na Pessoa e com epistemologias que reconhecem o sujeito da experiência como agente de sua própria história. O caso foi escolhido também por sua relevância para ilustrar os conceitos discutidos, permitindo uma interação dinâmica entre teoria e prática clínica. Buscou-se evidenciar como as três necessidades referenciadas podem emergir na experiência humana e de que maneira o processo psicoterapêutico centrado em Akin, exercido por meio de uma *postura ativamente contemplativa* pela pessoa psicoterapeuta, facilitou sua tendência à autorrealização e a potencialidade para o *en-contro*.

3 RESULTADOS

Em meio à construção de narrativas modernas de que “*somos todos humanos*”, menosprezam-se as *descontemplações* que historicamente ocorreram em nossas sociedades e culturas ancestrais^{6,8,9,24}. Nos dias de hoje, dois hemisférios estão tecnologicamente conectados por meio de um esforço de globalização neoliberal, mas pouco se consideram os processos de invasão, imposição e manipulação socioculturais que os territórios colonizados ao redor do mundo sofreram e sofrem até hoje, como é o caso do Brasil²⁴. Essa “catástrofe metafísica” da modernidade/colonialidade naturalizou guerras e está na raiz de pensamentos binários e maniqueistas, como: masculinos ou femininos; civilizados ou selvagens; capazes ou incapazes. Existe, com isso, uma lógica interpretativa da realidade que foi ensinada a nós, colonizadas pessoas brasileiras, pela qual se produzem hierarquias, geralmente duais e individualistas, da experiência. No entanto, quando nos aproximamos de outras culturas e de saberes ancestrais, descobre-se que este, na verdade, é apenas um *jeito de ser* que pessoas colonizadoras brancas, europeias e estadunidenses desenvolveram para lidar com o mundo, partidárias do “Bem” e contrárias ao “Mal”, o que nos levou a um consentimento global para processos de expropriação, exploração e extermínio^{9,24}.

Akin, ao buscar os atendimentos de psicoterapia, sentia-se incompreendido pelas pessoas com quem se relacionava. Identificou-se como um homem brasileiro cisgênero heterossexual, jovem adulto, ateísta, negro, de classe baixa, que migrou na infância do norte para o sudeste e se percebe sem deficiências. Procurou a psicoterapia inicialmente on-line, vivendo em uma capital litorânea, para cuidar de uma angústia sentida concretamente em seu peito, como uma espécie de aperto doloroso. Ao longo de seu processo de três anos, que ultrapassou 130 atendimentos de 50 minutos, Akin pôde descobrir que sua dor possui alguns sentidos. Suas descobertas o levaram para um processo de vulnerabilização, pelo qual passou a corajosamente buscar autonomia, pertencimento e reconhecimento em sua vida. É importante destacar que os atendimentos de Akin e o desenvolvimento do presente estudo foram realizados por uma pessoa brasileira não-binária bissexual, jovem adulta, branca, de classe média, que migrou na infância do nordeste para o sudeste, deísta espiritualista e com deficiências, nascida em um corpo endossex masculino, com malformações, e com um funcionamento psicológico considerado neurodivergente. O vínculo entre Akin e seu psicoterapeuta ocorreu inicialmente de forma apenas on-line, com alguns encontros presenciais no decorrer do processo. Atualmente, a maioria dos encontros ocorre de forma presencial, sempre a partir de uma abordagem centrada em Akin, com uma *posturaativamente contemplativa*⁶.

Ao analisarmos o contexto de surgimento e desenvolvimento da ACP, percebe-se que seu movimento contracultura esteve presente em meio a uma sociedade estadunidense pós-guerra e capitalista^{2,5,6,16}. Com isso, Rogers e seus colaboradores buscaram pesquisar relações psicológicas menos verticalizadas, capazes de favorecer o desenvolvimento humano por meio de uma postura empática, incondicional e congruente pela pessoa que assume o papel de psicoterapeuta^{1,5}, o que permitiu a vivência de uma liberdade experiencial, facilitadora do desenvolvimento pessoal dos seres humanos em relação, revolucionando o que se consolidava cientificamente na época enquanto Psicologia^{2,4}. Contudo, é inegável afirmar que, em sua base, as metodologias utilizadas para desenvolver e legitimar a ACP e a Psicologia Humanista como um todo se sustentaram em fundamentos iluministas da Ciência Moderna, derivada da Grécia Antiga, a partir de uma perspectiva religiosa da Igreja Católica e dos estudos das “leis universais” descobertas por filósofos influentes da época^{5,6,16}. A vida social, nesse sentido, foi qualificada de forma dicotômica, distinguindo as relações humanas ou como manipuladoras ou como amigáveis²⁵. A amizade foi definida como uma boa vontade recíproca, reconhecida por ambas as pessoas envolvidas, não implicando afeições e paixões. Em uma perspectiva religiosa que comprehende a exclusividade afetivo-sexual como base para sustentação da monogamia na atualidade, as amizades seriam como um refúgio alternativo de união, acolhimento, justiça, aceitação e reciprocidade, onde não existem segundas

intenções. Diferentemente da parentalidade, da irmandade ou da conjugalidade, a amizade apenas existiria se ambos desejarem o bem-estar um para o outro, agindo de forma que se entenda que esse desejo é recíproco. Rogers também se aproximou desta definição ao expressar que com suas amizades ele era capaz de compartilhar qualquer aspecto de si:

(...) os sentimentos de dor, de alegria, de insegurança, de medo, os sentimentos loucos, egoístas, autodepreciativos. Posso compartilhar sonhos e fantasias. Do mesmo modo, meus amigos compartilham profundamente comigo seus próprios sentimentos. Considero essas experiências muito enriquecedoras.^{2:26}

No entanto, essa perspectiva não considerou a compreensão dos contextos socioculturais que permitem a formação de vínculos de amizades nesses termos. Ao refletir sobre a forma como buscou a psicoterapia, Akin se reconheceu machucado emocionalmente. Associou suas feridas à negligência familiar na infância, reconhecida durante o processo psicoterapêutico, ao relacionamento abusivo que vivia na época em que iniciou os atendimentos e à profunda frustração de sonhos pessoais, que não conseguiu realizar por injustiças sofridas. Não se sentiu acolhido ao longo de sua história de vida e, apesar de já ter passado por sua infância, adolescência e início da fase adulta, esteve sem uma rede de apoio estável com a qual conseguia contar, especialmente em momentos mais desafiadores de sua vida. Ao refletir sobre as experiências relacionais que viveu no passado, sentiu-se muito utilizado, como se ele somente tivesse conseguido se conectar com outras pessoas quando conseguia fazê-las rir ou quando se mostrava útil de alguma forma, não se sentindo correspondido em relações com aceitação, companheirismo e reciprocidade. Akin relatou que se sacrificava por suas relações, percebendo que a maioria das experiências relacionais que viveu não foram amigáveis, mas sim manipuladoras, e que por muito tempo ele não percebeu e acabou aceitando essa forma de relacionamento.

Aproximando-nos de outras cosmovisões dialógicas à ACP, é possível ampliarmos essa interpretação binária das relações humanas para perspectivas socioambientais e interconectadas dos fenômenos de *conexão*. Cosmovisões ancestrais indígenas, por exemplo, enunciam uma crítica à ideia de “humanidade” homogênea, ocidentalizada, dissociada da natureza, compreendendo que não somos indivíduos, mas sim coletivos de afeto, em busca de uma integração em um corpo cósmico, ecológico e comunitário⁸⁻⁹. Esta perspectiva lutaativamente por uma nova configuração da sociedade, onde a relação com a natureza seja valorizada, em oposição às lógicas de desrespeito, consumo e exploração. Cosmovisões ancestrais chinesas também se referem às relações humanas virtuosas como existentes em função da não-ação, ou seja, ao escolher uma ausência de manipulação sobre os seres, desenvolve-se uma virtude no relacionamento das pessoas com sua própria vida, pela qual elas se sentem capazes de contemplá-la²⁶.

Quando encontrou uma relação (psicoterapêutica) na qual se sentiu acolhido e não manipulado, Akin expressou que conseguiu resgatar a si mesmo, percebendo como hoje está vivendo de forma mais autêntica, buscando ser cada vez mais ele próprio “(...) e é *inquestionável a importância da psicoterapia em minha vida, é uma coisa que só está me fazendo bem, está me ajudando a compreender muitas coisas sobre mim e sobre o mundo ao meu redor. Está me trazendo muitos benefícios em termos de qualidade de vida e de saúde mental*”, expressou em meio à entrevista. Ao se sentir acolhido, Akin relatou conseguir trazer suas questões mais íntimas para os atendimentos – suas “vísceras” –, permitindo-se refletir com mais facilidade sobre suas feridas, suas escolhas e seus percursos. Em um espaço seguro e compreensivo, “(...) eu me sinto respeitado e sinto que existe uma atenção e um cuidado em prol da minha melhora”. Akin pareceu perceber que o psicoterapeuta que o estava escutando também estava se importando com ele.

Neste estudo lidaremos com Prazer, Poder e Amor não apenas como princípios, vontades ou experiências relacionais, mas principalmente como necessidades básicas humanas, que influenciam a forma como nos percebemos e nos posicionamos diante do mundo⁷. Para que algo seja reconhecido como uma necessidade básica, é preciso que atenda a certas condições: (i) sua ausência deve causar doenças; (ii) sua presença deve prevenir doenças; (iii) sua restauração deve promover a cura; (iv) deve ser preferida a outras satisfações em certas situações de livre escolha; e (v) a necessidade deve ser inativa ou ausente em pessoas consideradas saudáveis, de forma comprovada. A individuação, definida como um processo fluido de aceitação da própria natureza interna e de integração de si à própria experiência, acontece a partir da satisfação das necessidades básicas e, na perspectiva da ACP, o processo de individuação das pessoas ocorre na medida em que elas se tornam capazes de experienciar relações autênticas, não impositivas e facilitadoras do crescimento, as quais verdadeiramente considerem suas necessidades, legitimando seu desenvolvimento pessoal^{1,2,4,7,16}. Quando Rogers aponta que a pergunta mais importante para um indivíduo criativo é “*estarei vivendo de uma maneira que é profundamente satisfatória para mim, e que me expressa verdadeiramente?*”^{1:135}, ele chama a atenção para o fato de que é necessário que uma pessoa satisfaça suas necessidades em liberdade para que possa se autorrealizar. A necessidade de Prazer surge, nesse sentido, a partir de necessidades de alívio, autorregulação e bem-estar integral^{7,21}, a de Poder a partir de necessidades de agenciamento, autodeterminação e segurança^{3,5,7,12,17,18}, e a de Amor a partir de necessidades de atenção, compaixão e aceitação genuínas^{2,7,13,14,15}. No entanto, essas necessidades não se manifestam em um vácuo: elas são atravessadas por condicionamentos sociopolíticos, culturais e históricos, que podem distorcer sua expressão e transformar aquilo que deveria

ser fonte de crescimento em instrumentos de opressão, controle e, em sua base, *descontemplação*^{6,8,19,24}.

4 ANÁLISE FENOMENOLÓGICA

As experiências de *desconexão* são atravessadas por um embate constante entre individualismo e coletivismo⁵⁻¹⁵. Vivemos tempos de vínculos frágeis, em que a efemeridade das relações parece responder mais ao medo da perda de autonomia do que ao desejo de enraizamento²². A ênfase na performance e na positividade nos empurra à autoexploração, transformando a liberdade em peso e isolando pessoas em si mesmas: um “enxame” de existências desconectadas^{11,12}. Enquanto pessoas, temos sido convidadas a lembrar que não vivemos de fato em isolamento, mas como parte de um corpo coletivo que se estende à terra e ao tempo, e que a separação entre o “eu” e o “nós” é uma construção recente e preocupante^{8,9}. Rogers não nega a singularidade humana – na verdade, a incentiva –, ao mesmo tempo em que propõe que nossa autorrealização ocorra em relação – não à revelia dela². Nesse sentido, conectar-se consigo, com outras pessoas e com o mundo se torna não apenas um compromisso individual, mas um movimento coletivo de criatividade e resistência às estruturas que tentam nos isolar. Em ressonância às sabedorias ancestrais chinesas e indígenas, a verdadeira resistência não significa necessariamente se afirmar contra o fluxo, mas aprender a viver neste fluxo, de forma aberta, flexível e presente^{8,26}. No entanto, a lógica utilitarista atual reduz nossa vida à aceleração, produtividade e valor de uso, enquanto a *contemplação* exige desaceleração, sensibilidade e encantamento⁸⁻¹².

A experiência vivida por Akin foi analisada a partir de uma escuta contemplativa, ancorada nos princípios da ACP e atravessada por referências filosóficas e culturais que ajudam a compreender as nuances do seu processo. A análise fenomenológica partiu do entendimento de que a (des)conexão não se refere apenas a um estado psicológico, mas a um modo de ser e estar no mundo, impactado por estruturas sociais, culturais e históricas. A oposição entre individualismo e coletivismo, tão presente nos atravessamentos da trajetória de Akin, revela como a subjetividade é constantemente tensionada entre a necessidade de autopreservação e o desejo de pertencimento. Esta análise propõe, portanto, que as maneiras como Akin experienciou o Prazer, o Poder e o Amor ao longo de sua história expressam não apenas modos de receber e oferecer essas necessidades, mas também maneiras de se conectar e desconectar.

A perspectiva ancestral aristotélica propõe três formas de amizade que, ainda hoje – em uma ocidentalidade que busca sistematizar os conhecimentos greco-romanos –, impactam na compreensão das diversas formas pelas quais nos conectamos²⁵. A primeira é a amizade por prazer, que surge da afinidade, do gosto compartilhado, da companhia agradável –

geralmente intensa, mas instável, pois depende da manutenção do prazer vivido. A segunda é a amizade por utilidade, que nasce do interesse mútuo e se mantém enquanto houver benefício compartilhado – comum em relações de trabalho ou circunstanciais, marcadas por trocas funcionais. A terceira, e mais profunda, é a amizade por virtude, em que cada pessoa admira e deseja o bem da outra pelo que ela é, e não pelo que ela oferece – pressupõe tempo, convivência, confiança e abertura à vulnerabilidade. Em termos relacionais, essas três formas não são estáticas ou excludentes, mas sim expressões possíveis dos modos como uma pessoa se encontra com a outra. Ao considerarmos a história de Akin, é possível notar que suas vivências de Prazer, Poder e Amor também atravessam esses níveis: ora em busca de alívio e afinidade, ora em busca de um reconhecimento mais profundo e recíproco.

Ainda que distantes em tempo e geografia, a sabedoria ancestral chinesa conflui com as formas aristotélicas de *conexão*. Os ditos três maiores tesouros que, em suas diversas traduções, precisam ser valorizados e preservados resumem-se em^{26:547-551}: *moderar o Prazer, não buscar o Poder e agir com Amor*. Essas atitudes, na perspectiva ancestral chinesa, não são apenas éticas, mas necessárias para a manutenção da vida e da harmonia com o Tao – o fluxo do Universo. Seguindo este pensamento filosófico, ser frugal e atenuar o Prazer desenvolve a generosidade, ser humilde e não querer o Poder leva à eternidade, e se mover em compaixão, colocando o Amor em ação conduz à coragem. Quando alguém busca ser generoso, humilde ou corajoso sem ser a partir desses três tesouros, a ação se torna incongruente, e a Vida se destrói. Este ensinamento filosófico se aproxima das proposições da ACP, ao considerar que a aceitação positiva incondicional, a compreensão empática e a congruência de si são atitudes não apenas psicoterapêuticas, mas escolhas existenciais, que transformam as relações humanas^{1,2,5}.

4.1 Conexões Satisfatórias: quando recebo e ofereço Prazer

Na trajetória de Akin, o Prazer aparece como uma experiência marcada por ambivalência, solidão e negociação constante com o mundo. Sua infância foi atravessada por vivências de desprazer, pois ainda que gostasse das brincadeiras, não havia acolhimento, reconhecimento e espaços de lazer fora da escola que, distante de casa, se tornou uma extensão da sua sobrevivência cotidiana. Já adulto, Akin percebe que muitas de suas dificuldades com o Prazer permaneceram, sentindo uma distância entre o Prazer sentido individualmente e aquele que poderia ser compartilhado, especialmente nos contextos sociais. Ele relata que suas principais fontes de satisfação continuam sendo atividades individuais, de Prazer Pessoal, como ouvir e criar músicas, praticar corrida, masturbar-se, pesquisar temas de interesse ou jogar *videogame* – experiências que dispensam a presença de outras pessoas para acontecerem.

Por mais que o Prazer seja acessado mais frequentemente de forma autossuficiente, Akin também relata que, nos momentos de contato com outras pessoas, como na sexualidade, sente Prazer não apenas ao receber, mas também ao oferecer Prazer: “*Oferecer prazer acaba sendo prazeroso para mim nesses momentos*”. Essa generosidade sensível parece dialogar com sua busca por *conexões* mais significativas, mesmo quando ele se reconhece carente. E a carência, como ele próprio nomeia, pode acabar se tornando um risco de receber violências ao invés de afeto: “*Tem gente que não precisa se esforçar para receber afeto, mas eu não posso me colocar refém da minha carência*”. Essa frase ressoa como um marco de consciência sobre a baliza entre o desejo de se vincular com outras pessoas e a preservação de si mesmo, uma forma de Prazer que inclui também o respeito aos seus próprios limites e necessidades.

Ainda assim, Akin relata dificuldades em experimentar Prazer Social espontâneo. A satisfação de nossas necessidades, inclusive de Prazer, só é possível em contextos de autenticidade, empatia e incondicionalidade¹⁻³ e, para Akin, tais condições nem sempre estiveram presentes, especialmente na infância e nos espaços públicos onde circulou ao longo da vida. Desenvolvendo-se como um jovem negro, não conviveu com muitos grupos, nem realizou atividades extracurriculares, e sua experiência de socialização foi marcada por formas explícitas e sutis do racismo estrutural, as quais muitas vezes limitaram a segurança emocional necessária para o desfrute do Prazer em contextos coletivos. Nesse sentido, o Prazer se tornou autogerado, autossuficiente e cuidadosamente administrado, refletido como uma forma de se proteger de um mundo no qual o Prazer compartilhado tantas vezes falhou em ser seguro para Akin. A *conexão* satisfatória, nesse contexto, ainda que legítima, parece ter acontecido mais como uma tentativa de regulação interna e espontânea consigo do que como um encontro externo e genuíno com outras pessoas.

4.2 Conexões Utilitaristas: quando recebo e ofereço Poder

A trajetória de Akin evidencia uma relação intensa, ambígua e, por vezes, dolorosa com a experiência do Poder. Em diversos momentos de sua vida, ele sentiu que seu Poder era negado, deslegitimado ou violentamente arrancado – especialmente no contexto familiar, marcado por hierarquias. “*Isso foi terrível, porque é uma forma de organização que despotencializa. Você pode ser bom em alguma coisa, mas por conta da hierarquia aquilo que você é bom não é legitimado; muitas vezes, é até desqualificado. (...) Eu me sentia sem poder algum.*”. Ao mesmo tempo, enquanto Akin em sua infância se sentia sem poder dentro de casa, na escola, único ambiente diferente onde circulava, ele chamava a atenção por sua agitação e postura dominante. “*Eu morei em uma casa muito distante da minha escola, acordava todos os dias quatro da manhã para conseguir chegar, era uma viagem bem longa,*

tomava café da manhã lá na escola, e lembro que, nessa época, eu era bem bagunceiro (...) eu era aquela criança que fazia bullying, daqueles leves e engraçados, era uma forma de me defender, as outras crianças não mexiam comigo (...) e na educação física eu sempre era o primeiro a ser escolhido, porque jogava bola muito bem (...)". Segundo Akin, isso o fazia se sentir poderoso e respeitado, e as pessoas buscavam tê-lo por perto na época, por conta de suas habilidades. Enquanto em casa ele era silenciado, negligenciado e humilhado, na escola Akin conseguia reconquistar algum tipo de controle e reconhecimento, satisfazendo suas necessidades.

Em meio à literatura centrada na pessoa, é possível reconhecer uma distinção entre o Poder Pessoal, fundamentado como uma capacidade individual de fazer escolhas e agir de acordo com nossas próprias experiências e valores, e o Poder Social, caracterizado hoje em dia pela opressão, controle e dominação sobre outras pessoas, mas que também consegue se tornar coletivamente libertador¹⁻⁵. Nesta perspectiva humanista, os Poderes Pessoal e Social não buscariam impor, mas sim facilitar relações genuínas e promover o crescimento mútuo. Essa forma de Poder emerge da congruência interna e do compromisso ético com a outra pessoa, manifestando-se especialmente em contextos de ajuda, como a psicoterapia. A partir disso, um paradoxo fundamental é levantado: quanto mais a pessoa abandona o seu desejo de controle em relação, mais Poder Pessoal ela conseguiria receber e oferecer, demonstrando que a força transformadora nas relações humanas nasce da liberdade e não da dominação³. Nesse sentido, podemos compreender, de forma ampliada, que quanto mais abandonarmos o controle entre nós, ao nos conectarmos, mais poderemos desenvolver o nosso Poder Social.

Nas primeiras séries do ensino fundamental, Akin matava aula para jogar bola e os inspetores começaram a “ficar no pé” dele ao longo dos anos, sempre o encaminhando para o setor psicológico, onde a profissional chegou a questionar se ele era autodidata, “*porque apesar das bagunças eu conseguia passar nas provas, só que teve uma vez que eu já estava mais tranquilo, tinha parado de bagunçar, estava querendo mudar essa minha situação, mas fui levado injustamente para a coordenação porque pegaram um grupo de colegas bagunceiros em um lugar onde eu estava também. Mesmo eu dizendo que não fiz nada, eles não acreditaram e meus pais foram acionados. Nesse dia, quando cheguei em casa meu pai me deu uma surra daquelas de marcar o corpo todo. No dia seguinte, os inspetores que costumavam pegar no meu pé pararam de pegar. Lembro de uma inspetora que me olhou com pena, porque sabia que eu já tinha parado de fazer bagunça e que tinha sido punido injustamente, e eu só olhei com um olhar que dizia que agora não adiantava sentir pena, porque o pior já aconteceu.*”. Muito cedo em sua vida, foi negado a Akin o Poder de ser ouvido, acreditado e protegido.

Akin diferencia com clareza o seu Poder Pessoal – toda a capacidade que teve de persistir, fazer escolhas e construir caminhos – do seu Poder Social – compreendido ao longo do processo como estrutural, quase sempre violento em sua realidade, especialmente nos âmbitos familiar, financeiro e racial. Sua relação com a própria identidade negra foi difusa antes do processo psicoterapêutico, inclusive porque o reconhecimento coletivo de sua subjetividade sempre foi negado em múltiplas camadas. O que emerge da história de Akin, com isso, é um trânsito constante entre sentir-se impotente e reconhecer-se potente em pequenos momentos, como quando passou no vestibular, ingressou no estágio e principalmente quando estava em um relacionamento que parecia oferecer segurança, perspectiva e reciprocidade: “*Quando eu estava com ela, estava estudando na época, parecia que a gente estava com um roteiro traçado, parecia que tudo fazia sentido*”. Após um tempo de relacionamento, descobriu que mais uma vez se encontrava em uma relação de Poder, desta vez se sentindo dominado e desrespeitado por sua, na época, namorada. Recordou-se também de seu período de muita tristeza no ensino médio, em que se sentiu esvaziado de si, havendo uma experiência de desconexão emocional e social que evidencia como a falta de Prazer e Poder pode ser base para o surgimento da impotência subjetiva.

O Poder transformador, com isso, é o que se desenvolve em torno da autenticidade e do respeito entre nós, não da submissão ou da dominação involuntárias¹⁻³. As poucas vezes em que Akin se sentiu potente foram momentos de afirmação individual que, embora não valorizados por sua família, reforçaram internamente seu senso de potencialidade e autonomia. Mesmo assim, Akin vive hoje os limites socioeconômicos do Poder: “(...) *eu tenho o mínimo que preciso para sobreviver, é o que me mantém vivo e mantém essa caminhada possível. De certa forma isso me dá a sensação de Poder, mas não sinto que seja o suficiente para me permitir fazer o que eu gostaria de fazer.*”. Sua fala revela uma consciência crítica da relação entre dignidade e liberdade de escolha. A sociedade moderna nos ensina que viver é produzir, e que o Poder só vale se se traduz em consumo, controle ou *status*^{8,9,10,17,18}. Akin, ao resistir a essa lógica, nos revela que há outras formas de Poder que não podem ser estabelecidas a partir de conquistas neoliberais espetacularizadas para o mundo, mas que são reconhecidas em movimentos de resgate e cuidado de si, ainda que estruturas coletivas insistam em tentar impedi-lo ou negligenciá-lo.

4.3 Conexões Contemplativas: quando recebo e ofereço Amor

Não estamos habituados a iniciar conexões através do Amor. Como neste artigo, apenas depois de experimentarmos satisfação e percebermos a utilidade daquilo que nos aproximamos, nós, seres humanos, costumamos nos permitir entrar em contato com o que há de mais verdadeiro e ousado na conexão. Amar é uma ação e uma construção, não apenas

um sentimento¹³. Exige cuidado, afeição, coragem, responsabilidade, respeito, compromisso e confiança – sem esses elementos, estamos sentindo ou expressando alguma outra coisa; talvez, apenas Prazer ou Poder. Para amar, é preciso se contrariar à indiferença humana e correr um risco, aceitando-o repetidamente. Ao compreendermos que o bem-estar é gerado pelo Prazer e a segurança nasce do Poder, o que sobra, então, para explicarmos o Amor se não uma conciliação entre Prazer e Poder, sentidos e expressados de forma integrada e corresponsável? A compreensão de Amor, para além do romântico, nos possibilita uma imersão na experiência relacional para uma verdadeira afetividade comunitária^{8,14}. Se nós nos amamos, não precisamos desconfiar uns dos outros. Contudo, nos dias de hoje, o risco de amar nos leva ao medo de nos entregarmos a experiências de Amor. Afinal, tudo está tão vazio e líquido, que se torna difícil não se frustrar^{13,14,21,22}.

Akin se sente carente de Amor: “*O tempo todo sinto desamor. Agora, na faculdade, quando era criança, na família... Então é algo constante na minha vida, essa falta de amor. Não é algo que está presente e que se mantém estável, é algo dinâmico e que nunca esteve ali, sempre incerto. Eu não tenho lugares onde me sinto amado e onde sinto que consigo amar. É algo bem difícil, ainda estou lutando para encontrar espaços assim.*”. Sua fala denuncia não apenas uma ausência de suporte emocional, mas uma ausência de confiança aceitadora por suas pessoas critério e de vínculos que sustentem experienciar a si mesmo como alguém digno de amar e de ser amado. O Amor em sua família, por exemplo, foi muito questionado, não só por Akin não se sentir compreendido e cuidado, mas por ter sido expulso de casa pelo seu próprio pai durante o processo psicoterapêutico.

O amor romântico, tal como é socialmente construído, pode tanto facilitar quanto dificultar o movimento de tendência atualizante, a depender do quanto ele promove a liberdade experiencial, a aceitação e a integridade da pessoa²⁷. Quando o amor se transforma em controle, apego ou exigência, ele se afasta daquilo que, para a ACP, é o cerne da experiência amorosa genuína: o reconhecimento do outro como um ser com sua própria autonomia, liberdade e responsabilidade^{3,5,6,27}. Akin afirma que “(...) esses três [Prazer, Poder e Amor] podem causar o movimento de querer viver. Se a pessoa vive algum desses isso leva ela para algo que a impulsiona, movimenta a pessoa para um lugar de satisfação, de sentido. Faz a pessoa sentir que está indo para um lugar que faz bem para ela, que faz sentido para ela (...) mas quando isso não é muito ofertado, a gente pode acabar caindo em relacionamentos amorosos e de amizade que podem ultrapassar os nossos limites e nos fazer mal, como se fosse um sacrifício pela conexão.”. Essa expressão demonstra como o risco de amar sem consciência e autenticidade já é compreendido por ele, havendo uma busca gradual por maneiras de cuidado e proteção de si, sem que se feche completamente, reconhecendo que receber e oferecer Amor envolve entrar em zonas de incerteza.

Diante da dependência afetiva e da carência de vínculos amorosos saudáveis, uma abordagem centrada na pessoa pode se tornar um movimento de reorganização interna, onde a pessoa recupera a capacidade de nomear suas necessidades afetivas sem se submeter à lógica da submissão ou da dependência^{27,28}. No caso de Akin, a ausência de espaços onde ele sentia que pode amar e ser amado não foi apenas individual, mas esteve enraizada em condições socioculturais que continuamente descontemplam sua existência, fazendo-o se sentir sem receber Amor Social em inúmeros contextos. Ao ser questionado sobre o que transmitiria a alguém passando por uma trajetória semelhante a dele, respondeu: “*Não sacrifique seus limites em prol do prazer e do amor. (...) O melhor é buscar conexões que sejam autênticas, que tenham a ver com você e com o que você acredita.*”. Esse cuidado ético consigo mesmo e com as outras pessoas reflete um deslocamento significativo na forma como o Amor Pessoal foi vivido ao longo da história de Akin – da carência para a autoconsciência, da dependência para a autoafirmação, da submissão para a autocompaixão.

Em um mundo marcado por afetos líquidos, cansados e amedrontados, o Amor demanda resistência e caminha ao lado da solidão^{13,14,22,29}. Ao perceber que a carência relacional pode levar a um sacrifício pela *conexão*, Akin identifica que amar é um movimento de reconhecimento da pessoa não pelo que ela pode oferecer, mas por quem ela está se tornando em sua totalidade no processo. Com isso, constituir uma *conexão* contemplativa não se dá de forma necessariamente espontânea: demanda tempo, presença e a coragem de ser visto sem máscaras. Akin, ao nomear essa ausência e ao continuar buscando formas mais inteiras de se vincular, nos convida a repensar o Amor como um movimento ativo, ancestral, que depende da possibilidade de se sentir digno do *en-contro* e que, em sua prática, pode potencializar a “construção de uma nova sociedade”^{13:9}. Contudo, a nossa realidade mundial apresenta uma situação contrária nos dias de hoje, que necessita de imediatas transformações humanas. Em novembro de 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a solidão como uma ameaça urgente à saúde global e criou a Comissão Internacional para Conexão Social para enfrentar essa questão. A comissão está responsável por analisar o papel central que a conexão social desempenha na melhoria da saúde de todas as pessoas e delineiar soluções para construir conexões sociais em escala³⁰.

4.4 Entre o afeto e a política: a psicoterapia como espaço de radicalidade do *en-contro*

O desafio não é salvar o mundo, mas ir ao seu *en-contro*. A proposta de uma socioterapia centrada na pessoa nos desafia a ir de encontro a diversas realidades existentes ao nosso redor¹⁹. A trajetória de Akin, especialmente nos últimos meses do processo e após a sua entrevista, revela um deslocamento importante: de alguém que se movia pela busca por alívio, sobrevivência e aceitação, para alguém que passa a questionar os moldes das

conexões que estabelece no mundo. Sua fala revela uma recusa lúcida aos formatos relacionais satisfatórios (baseados no Prazer imediato) e utilitários (baseados no Poder pela funcionalidade ou hierarquia), sinalizando uma abertura progressiva para conexões contemplativas – aquelas em que a outra pessoa pode ser tocada sem ser invadida, e onde o afeto não se opõe à ética. Com isso, a psicoterapia sob uma abordagem centrada na pessoa torna-se um espaço radical de liberdade^{2,16,31}, no qual Akin pôde se reconstituir a partir do contato honesto com sua própria experiência, encontrando fontes de dignidade, assim como reconhecendo seus principais obstáculos.

Após a entrevista, quando refletiu com mais profundidade sobre o Prazer, o Poder e o Amor em sua vida, Akin pareceu se dar conta, a cada semana seguinte, do modo como suas necessidades se manifestaram ao se conectar com outras pessoas. Notou que seu Poder Pessoal conseguia hoje resistir, mesmo em meio a um Poder Social tão estruturante e complexo. Passou a buscar conhecer novas pessoas, aproximou-se de jovens que se interessam por arte e política, como ele, e ao receber suporte de colegas universitários conseguiu até se mudar para um local melhor. Encontrou grupos para se divertir, jogando altinha, também com colegas, e mesmo antes da entrevista, já havia iniciado um movimento de reabertura às conexões. Não sente, ainda, que conseguiu estabelecer novas conexões contemplativas, mas se recusa a *(com)viver* de forma unicamente satisfatória, utilitária ou solitária, como antes, reconhecendo que precisará se arriscar para experimentar os efeitos de suas experiências relacionais. Apesar disso, não tem sentido pressa. Akin parece estar compreendendo e respeitando o seu próprio fluxo, aberto às transformações e adaptações da vida.

Para Akin, o reconhecimento mais profundo de seu passado emocional facilitou com que assumisse uma nova postura diante de si e do mundo, permitindo-se sentir no momento presente. “Às vezes a sensação que eu tenho é que eu tô nadando, nadando, nadando e às vezes a maré me puxa, e me bate um cansaço, eu desanimo (...) mas já que eu estou aqui, quero fazer o meu melhor reconhecendo o que já conquistei (...) parece que estou nadando, nadando e nunca chego, mas às vezes nem é sobre chegar, né, às vezes é sobre o processo”. Nesse relato, a metáfora do nado aparece tanto como uma vivência contínua de esforço, cansaço e superação, quanto como um espaço de permissão para o relaxamento, e ao ser questionado se conseguia se permitir boiar de vez em quando, respondeu que sim: “É, eu faço isso. Principalmente quando eu cango. Relaxo bastante, inclusive com a própria cannabis. A gente não é uma máquina, a gente é um ser humano”. Akin associa o uso consciente da cannabis ao descanso, à contemplação e à reconexão com o próprio sentir. Ele relata que: “Se não fosse a maconha na minha vida, talvez eu estaria bebendo álcool pra caramba... A maconha é diferente. Se você tem um incômodo, ela sobe esse incômodo. Mas

aí se tiver com a cabeça para aprender com aquilo, eu começo a processar aquilo até que vou organizando o quanto os pensamentos fazem sentido, e vou ficando em paz". Nesse sentido, o uso terapêutico da cannabis, aliado à psicoterapia, tornou-se para ele uma prática reguladora e um espaço simbólico de elaboração e acolhimento da experiência, como um espelho para a própria consciência em movimento. "Utilizo com propósitos hoje em dia. Fico parado, olhando, ouvindo sem julgar. Às vezes vem pensamentos muito bons sobre o Universo, sobre o quão velho é o planeta... Me sinto bem quando reflito sobre isso.". Essa prática, mais do que um hábito, parece atuar como um facilitador de presença e de acesso ao "eu" experiencial. Assim, a psicoterapia e o uso da substância psicoativa se entrelaçam como suportes que têm sustentado a travessia de Akin.

O Prazer continua sendo uma necessidade para ele, mas que se tornou consciente e integrada, fazendo com que a busca por *conexões* satisfatórias não estivesse assumindo o controle de sua experiência. A noção de "vontade de sentido" frankliana, proposta acima de um "princípio do prazer" freudiano ou de uma "busca por superioridade" adleriana²¹, não significa que as duas últimas necessidades devam ser desconsideradas, mas dá luz à motivação primária que direciona a existência humana: encontrar sentidos. Ao ir de encontro aos sentidos de suas necessidades de Prazer, Akin pôde se direcionar a elas com mais consciência, retomando hábitos que tinha abandonado desde a infância, como o futebol.

O Poder em si deixou de ser uma necessidade por superioridade, controle ou validação incessante em *conexões* utilitaristas, mas se tornou um agenciamento mais consciente sobre si e sobre as suas próprias escolhas, além de ter sido acolhido e facilitado um reconhecimento de como o Poder também se estrutura em nossas relações socioculturais, levando Akin a uma busca pelo cuidado de sua existência dissidente e pela desconstrução de paradigmas coloniais e neoliberais.

O Amor como caminho de reconhecimento da pessoa amada ampliou a ideia discutida de *conexões* contemplativas, pois, neste sentido, amar outra pessoa é também permitir que ela se desenvolva em sua singularidade. O Amor revela aquilo que a pessoa ainda não é, mas pode vir a ser – uma visão profundamente consonante à tendência atualizante da ACP^{1,2}. Ainda, a noção frankliana de autotranscendência²¹ aponta que o sentido da vida de uma pessoa não está no prazer imediato, nem no poder sobre alguém, mas na entrega amorosa a algo que ultrapasse a si mesma. Akin, ao deixar de buscar apenas afeto ou aprovação, passando a se engajar em experiências mais livres e autênticas, parece viver um começo desta autotranscendência, não negando a si, mas sim ampliando o seu horizonte experencial para além da *desconexão* – em especial, ao criar músicas, pois suas vivências criativas costumam ser repletas de Prazer e Poder que, antes, eram apenas Pessoais, mas hoje são também Sociais, quando compartilha ou até mesmo cria batidas musicais com suas novas

amizades. A narrativa histórica de Akin revela uma crítica ao Amor romântico idealizado, aprendido como padrão sociocultural, e percebido por Akin como uma promessa frágil diante de um mundo neoliberal que esvazia os vínculos, sufoca a escuta e desresponsabiliza o cuidado. Esse deslocamento se torna ainda mais explícito quando atravessado pelas condições que se interseccionam em sua existência dissidente: ateísta, negra, migrante e de classe baixa.

A conexão, com isso, é abordada não apenas como um movimento intrapsíquico, mas também como um reposicionamento ético frente ao mundo. Sua vontade de pertencer, sua recusa em se relacionar apenas de modo funcional e sua valorização crescente da autenticidade e da presença podem ser compreendidos também como manifestações da tendência atualizante, não como retorno à sua essência, mas como abertura à inteireza que, naquele momento, está sendo possível, ainda que em um mundo fragmentado. Akin, ao se permitir desacelerar, passou a reconhecer que deseja simplesmente viver com sentido, sendo um amigo de si. O *en-contro*, portanto, aconteceu quando a escuta mútua e o afeto recíproco tornaram-se mais potentes do que o medo de se machucar. É nesse gesto de conexão – sensível, incerto e radical – que a psicoterapia deixou de ser apenas um espaço clínico e passou a ser também um ensaio da vida.

Se me concentrar sobre a experiência dos indivíduos que parecem ter evidenciado o grau mais elevado de dinamismo durante a relação terapêutica, e sobre aqueles que nos anos seguintes a esta relação mostram ter feito e fazem ainda progressos reais em direção da “vida boa”, então parece-me que esses indivíduos não são adequadamente descritos por nenhum desses termos que conotam estados fixos de existência. Julgo que eles próprios se sentiriam insultados se fossem descritos como “adaptados”, e que considerariam uma falsidade serem descritos como “felizes”, “contentes” ou mesmo “realizados”. De minha parte, consideraria extremamente inexato afirmar que todas as suas tensões impulsivas foram reduzidas ou que se encontram em estado homeostático. (...) Ao procurar captar em poucas palavras o que parece ser para mim a verdade a respeito dessas pessoas, julgo que chegarei mais ou menos a isto:

A “vida boa” é um *processo*, não um *estado de ser*.
É uma *direção*, não um *destino*.^{1:212-213}

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como objetivo refletir sobre as experiências de Prazer, Poder e Amor como necessidades humanas básicas, articuladas aos fenômenos de (*des*)conexão nas relações interpessoais, a partir de uma perspectiva centrada nas pessoas. Por meio de uma revisão bibliográfica e da análise fenomenológica existencial de um estudo de caso clínico, buscou-se compreender como essas dimensões atravessam, limitam ou potencializam o processo psicoterapêutico, especialmente quando ocorrem a partir de uma *postura ativamente contemplativa*.

A análise revelou que Prazer, Poder e Amor não se apresentam de forma isolada, mas entrelaçada às condições socioculturais, emocionais e relacionais das pessoas. A trajetória de Akin expôs como a carência dessas experiências pode gerar vínculos baseados na sobrevivência e na negligência de si, ao passo que sua reintegração, ainda que gradual e incerta, favorece processos de resistência subjetiva, autorreconhecimento e reconexão afetiva. A entrevista, como recurso colaborativo, ampliou o espaço de escuta e facilitou a emergência de novos sentidos em sua história, contribuindo para o deslocamento de um jeito de ser receoso, perdido e incongruente para um jeito de ser mais flexível, presente e aberto à vulnerabilidade.

Em resposta à problemática central, conclui-se que é possível, sim, pensar a psicoterapia como um espaço ético-político de re-conexão, desde que orientada por uma abordagem centrada nas pessoas, implicada em exercer uma escuta que reconheça as pessoas não como objetos de técnicas, mas como seres humanos em processo, em relação e em contexto. As considerações deste estudo se dão em dois níveis: (i) teórico, ao articular a ACP com saberes humanistas, existenciais, decoloniais e ancestrais, discutindo Prazer, Poder e Amor em (des)conexões a partir de uma revisão narrativa e uma análise fenomenológica existencial; e (ii) clínico, ao apresentar um estudo de caso real integrado à entrevista fenomenológica, como meio para sustentar as reflexões teóricas de forma prática, ampliando a coparticipação na produção de conhecimento científico.

Como limitações, reconhece-se que o estudo apresenta uma única experiência clínica em profundidade, o que não permite generalizações. Além disso, considerando a natureza qualitativa e colaborativa da pesquisa, é importante destacar possíveis influências advindas da trajetória e da identidade do próprio pesquisador. Enquanto pessoa não-binária, branca e com experiências socioculturais distintas das de Akin – especialmente no que diz respeito à raça, classe, território, espiritualidade, gênero e sexualidade – o pesquisador esteve atento aos atravessamentos subjetivos que poderiam influenciar a escuta, a seleção dos recortes e a interpretação dos dados. A validação participativa, realizada junto ao participante, buscou minimizar vieses interpretativos e garantir a fidelidade ao vivido. Ainda assim, reconhece-se que toda análise é situada e atravessada por perspectivas próprias de quem a realiza.

Futuras pesquisas podem explorar comparações entre diferentes trajetórias em psicoterapia, analisar atravessamentos específicos com maior foco (como raça, território, gênero, sexualidade, corpo-neuro-diversidade, geração, espiritualidade e classe social) ou mesmo investigar o papel de práticas complementares, como o uso terapêutico da *cannabis* ou de outras substâncias psicoativas e psicodélicas, para a facilitação da autorregulação e da re-conexão. Em tempos marcados por rupturas afetivas, relações descartáveis e crises de sentido, escutar uma pessoa com abertura e responsabilidade é, por si só, um gesto

transformador. Que esta escrita inspire outras práticas, pesquisas e *en-contros* capazes de honrar a dignidade de existir com autenticidade em toda e qualquer *conexão*.

AGRADECIMENTOS

Agradeço profundamente ao Akin, por ter se voluntariado a participar da pesquisa, confiando em nossa autêntica *conexão*. Também agradeço a todos os significativos afetos de minha vida, que escolheram e escolhem seguir contemplando as minhas vulnerabilidades. O Amor que corajosamente ofereço e recebo de vocês transcende a nossa existência.

REFERÊNCIAS

1. Rogers CR. Tornar-se pessoa. 6a ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes; 2009.
2. Rogers CR. Um jeito de ser. São Paulo: E.P.U.; 2022.
3. Rogers CR. Sobre o poder pessoal. São Paulo: Martins Fontes; 1978.
4. Textos Clássicos. Diálogo entre Carl Rogers e Martin Buber. Rev Abordagem Gestalt [Internet]. 2008 [citado 1º de março de 2025];14(2):233-43. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v14n2/v14n2a12.pdf>
5. Wood JK, et al. Abordagem centrada na pessoa. Vitória: EDUFES; 2008.
6. Del Bosco FG. (DES)CONTEMPLAÇÃO: Implicações para as relações humanas brasileiras sob uma perspectiva centrada nas pessoas. PHS [Internet]. 21 de fevereiro de 2025 [citado 1º de março de 2025];6(1):68-83. Disponível em: <https://doi.org/10.62506/phs.v6i1.211>
7. Maslow AH. Introdução à Psicologia do Ser. Rio de Janeiro, RJ: Livraria Eldorado Tijuca Ltda.; [data desconhecida].
8. Krenak A. Ideias para adiar o fim do mundo. 2a ed. São Paulo: Companhia das Letras; 2020.
9. Krenak A. Futuro ancestral. 1a ed. São Paulo: Companhia das Letras; 2022.
10. Fonseca AH. Grupo: fugacidade, ritmo e forma: processo de grupo e facilitação na psicologia humanista. São Paulo: Ágora; 1988.
11. Han BC. Sociedade do cansaço. Petrópolis, RJ: Vozes; 2015.
12. Han BC. Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder. Belo Horizonte: Editora Âyiné; 2018.
13. hooks B. Tudo sobre o amor: novas perspectivas. São Paulo: Elefante; 2021.
14. hooks B. Comunhão: a busca das mulheres pelo amor. São Paulo: Elefante; 2021.
15. Brown B. A coragem de ser imperfeito: como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é. Rio de Janeiro: Sextante; 2016.

16. Bezerra EN. Uma compreensão hermenêutico-filosófica da noção de abordagem centrada na pessoa. Porto Alegre, RS: Editora Fi; 2021. 163 p.
17. Foucault M. Microfísica do poder. Rio de Janeiro: Graal; 1979.
18. Souza LA, Sabatine TT, Magalhães BR, editores. Michel Foucault: sexualidade, corpo e direito [Internet]. São Paulo: Cultura Acadêmica; 2011 [citado 1º de março de 2025]. 218 p. Disponível em: https://www.marilia.unesp.br/Home/Publicacoes/foucault_book.pdf
19. Schmid PF. Person and society: towards a person-centered sociotherapy. Person-Centered & Experiential Psychotherapies [Internet]. 2015 [citado 1º de março de 2025];14(3):217-35. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/14779757.2015.1062795>
20. Alves VL, Araújo IC, Vieira EM, Samel FF, editores. En-contro e Psicoterapia: Peter Schmid e a abordagem centrada na pessoa. Curitiba: CRV [Internet]; 2024 [citado 1º de março de 2025]. 196 p. Disponível em: <https://doi.org/10.24824/978652516281.2>
21. Frankl VE. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis, RJ: Vozes; 1985.
22. Bauman Z. Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed.; 2004.
23. Gomes WB. A Entrevista Fenomenológica e o Estudo da Experiência Consciente. Psicol USP [Internet]. 1997 [citado 1º de março de 2025];8(2):305-36. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-65641997000200015>
24. Bernardino-Costa J, Torres NM, Grosfoguel R. Decolonialidade e pensamento afrodiáspórico. Belo Horizonte: Autêntica Editora; 2018.
25. Aristóteles. Ética a Nicômaco. Vallandro L, Bornheim G, tradutores. 4a ed. São Paulo: Nova Cultural; 1991.
26. Tzu L. Tao Te Ching - Tratado do Caminho e da Virtude [Internet]. Chén F, tradutor. [local desconhecido]: Projeto Luz do Oriente; 2019 [citado 1º de março de 2025]. Disponível em: <https://luzdovazio.files.wordpress.com/2019/08/lao-tzu-tao-te-ching-fang-chen.pdf>
27. Costa FP. Transversalidades na abordagem centrada na pessoa: diálogos, possibilidades e contribuições [Internet]. Pimenta Cultural; 2021. Amor romântico e a tendência atualizante: um diálogo entre a abordagem centrada na pessoa e construção social do amor; [citado 1º de março de 2025]; 198-220. Disponível em: <https://doi.org/10.31560/pimentacultural/2021.251.198-220>
28. Florentino RPDL, Carlos DR, Neves L, Silva AB, Aleixo JL, Silva DHB, Assis MD. “VOCÊ NÃO DESTRÓI OS PLANOS QUE UM DIA EU FIZ PRA MIM”: contribuições da Abordagem Centrada na Pessoa diante da dependência afetiva em relacionamentos amorosos. Saúde Coletiva [Internet]. 20 de abril de 2024 [citado 1º de março de 2025] abr;28(133). Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11003098>

29. Suy A. A gente mira no amor e acerta na solidão. São Paulo: Planeta do Brasil; 2022.
30. World Health Organization. WHO launches commission to foster social connection [Internet]; 2023 [citado 15 nov 2023]. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>
31. Tassinari M, Durange W. Plantão e a Clínica da Urgência Psicológica. Curitiba: CRV; 2019.