16 ABORDAGENS DA PSICOLOGIA

CARTÕES DOS PENSADORES

21 cartões para recortar e revisar

Na frente, quem é. No verso, ideia central, conceitos, obra principal, um macete e com quem não confundir.



21 pensadores | Frente e verso | 4 por folha A4

BÔNUS · IMPRIMA, RECORTE E REVISE

COMO IMPRIMIR

EM 4 PASSOS

- Imprima em **A4**, de preferência em papel mais grosso (180 g ou mais).
- Use impressão **frente e verso**, virando pela **borda longa**. As páginas já estão na ordem: frente, verso, frente, verso.
- Recorte pelas **linhas tracejadas**. Cada folha rende 4 cartões.
- Revise assim: olhe a frente, tente dizer a ideia central e os conceitos, vire e confira.

ANTES DE IMPRIMIR TUDO

Imprima só as páginas 2 e 3 e confira se o verso de cada cartão caiu atrás da frente certa. Se ficar desalinhado, troque a opção de virar pela borda curta.

JEITOS DE USAR

- Revisão rápida antes de prova ou entrevista de estágio.
- Jogo em dupla: um lê o verso, o outro adivinha o pensador.
- Separe por cor: cada cor é uma abordagem.

#01

SF

Sigmund Freud

1856–1939 · Áustria

Psicanálise · Freud

#02

CG

Carl Gustav Jung

1875–1961 · Suíça

Psicologia Analítica · Jung

#03

JL

Jacques Lacan

1901–1981 · França

Psicanálise · Lacan

#04

MK

Melanie Klein

1882–1960 · Áustria e Inglaterra

Relações Objetais · Klein e Winnicott

#02 · Carl Gustav Jung

IDEIA CENTRAL

Além do inconsciente pessoal, temos um inconsciente coletivo, cheio de arquétipos.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Persona e sombra.
- Introversão e extroversão.
- Individuação: tornar-se inteiro.

OBRA PRINCIPAL

Tipos Psicológicos (1921)

PARA LEMBRAR

Jung = mitos + símbolos + coletivo.

NÃO CONFUNDA COM

Freud: Freud fica no inconsciente pessoal e na libido sexual.

#01 · Sigmund Freud

IDEIA CENTRAL

Há um inconsciente que move nossos atos, sonhos e sintomas.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Id, ego e superego: as três instâncias.
- Recalque: tirar da consciência o que angustia.
- Transferência: reviver afetos antigos com o analista.

OBRA PRINCIPAL

A Interpretação dos Sonhos (1900)

PARA LEMBRAR

Freud = divã + infância + desejo escondido.

NÃO CONFUNDA COM

Jung: Jung amplia para um inconsciente coletivo.

#04 · Melanie Klein

IDEIA CENTRAL

Desde bebês vivemos fantasias e angústias intensas com os primeiros objetos.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Posições esquizoparanoide e depressiva.
- Objeto bom e objeto mau; cisão.
- Análise de crianças pelo brincar.

OBRA PRINCIPAL

Inveja e Gratidão (1957)

PARA LEMBRAR

Klein = posições, não fases.

NÃO CONFUNDA COM

Winnicott: Winnicott foca o ambiente e o objeto transicional.

#03 · Jacques Lacan

IDEIA CENTRAL

O inconsciente é estruturado como uma linguagem.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Real, Simbólico e Imaginário.
- Estádio do espelho.
- O desejo nasce da falta (objeto a).

OBRA PRINCIPAL

Escritos (1966)

PARA LEMBRAR

Lacan = Linguagem: L com L.

NÃO CONFUNDA COM

Freud: Lacan relê Freud com a linguística.

#05



Donald Winnicott

1896–1971 · Inglaterra

Relações Objetais · Klein e Winnicott

#06



Wilhelm Reich

1897–1957 · Áustria e EUA

Reich · Análise do Caráter

#07



John B. Watson

1878–1958 · EUA

Behaviorismo · Watson e Skinner

#08



B. F. Skinner

1904–1990 · EUA

Behaviorismo · Watson e Skinner

#06 · Wilhelm Reich

IDEIA CENTRAL

O caráter e o corpo guardam as defesas contra a angústia.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Couraça caracterial.
- Couraça muscular.
- Corpo e emoção ligados.

OBRA PRINCIPAL

Análise do Caráter (1933)

PARA LEMBRAR

Reich = couraça.

NÃO CONFUNDA COM

Lowen: Lowen, seu seguidor, criou a bioenergética.

#05 · Donald Winnicott

IDEIA CENTRAL

Não dá para entender o bebê sem o ambiente que cuida dele.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Mãe suficientemente boa.
- Holding e handling.
- Objeto transicional e verdadeiro self.

OBRA PRINCIPAL

O Brincar e a Realidade (1971)

PARA LEMBRAR

Winnicott = paninho + colo.

NÃO CONFUNDA COM

Klein: Klein foca as fantasias do bebê.

#08 · B. F. Skinner

IDEIA CENTRAL

As consequências moldam o comportamento.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Reforço e punição, positivos e negativos.
- Esquemas de reforço.
- Tríplice contingência.

OBRA PRINCIPAL

Ciência e Comportamento Humano (1953)

PARA LEMBRAR

Skinner = consequência.

NÃO CONFUNDA COM

Watson: Watson partiu do clássico; Skinner, do operante.

#07 · John B. Watson

IDEIA CENTRAL

A psicologia deve estudar o comportamento observável.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Manifesto behaviorista.
- Condicionamento clássico, a partir de Pavlov.
- Pequeno Albert, hoje criticado eticamente.

OBRA PRINCIPAL

A psicologia como o behaviorista a vê (artigo, 1913)

PARA LEMBRAR

Watson abriu a porta: só o que se observa.

NÃO CONFUNDA COM

Skinner: Skinner estudou o condicionamento operante.

#09

AE

Albert Ellis

1913–2007 · EUA

TCC · Beck e Ellis

#10

AB

Aaron Beck

1921–2021 · EUA

TCC · Beck e Ellis

#11

CR

Carl Rogers

1902–1987 · EUA

Centrada na Pessoa · Rogers

#12

AM

Abraham Maslow

1908–1970 · EUA

Humanismo · Maslow

#10 · Aaron Beck

IDEIA CENTRAL

Pensamentos automáticos e crenças influenciam o que sentimos.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Tríade cognitiva: eu, mundo, futuro.
- Distorções cognitivas.
- Empirismo colaborativo.

OBRA PRINCIPAL

Terapia Cognitiva da Depressão (1979, com coautores)

PARA LEMBRAR

Beck = tríade da depressão.

NÃO CONFUNDA COM

Ellis: Ellis é o do modelo ABC.

#09 · Albert Ellis

IDEIA CENTRAL

Não são os fatos que nos perturbam, e sim as crenças sobre eles.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Modelo ABC, depois D e E.
- Crenças irracionais: os deverias.
- Debate ativo da crença.

OBRA PRINCIPAL

Razão e Emoção em Psicoterapia (1962)

PARA LEMBRAR

Ellis = ABC.

NÃO CONFUNDA COM

Beck: Beck é o da tríade cognitiva.

#12 · Abraham Maslow

IDEIA CENTRAL

Necessidades básicas pedem atenção antes das de crescimento.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Hierarquia das necessidades.
- Deficiência x crescimento.
- Autorrealização e experiências culminantes.

OBRA PRINCIPAL

Motivação e Personalidade (1954)

PARA LEMBRAR

Maslow = escada das necessidades (a pirâmide veio depois).

NÃO CONFUNDA COM

Rogers: Rogers criou uma clínica; Maslow, uma teoria da motivação.

#11 · Carl Rogers

IDEIA CENTRAL

Num clima de aceitação, a pessoa tende a crescer.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Tendência atualizante.
- Congruência, aceitação e empatia.
- Self real x self ideal.

OBRA PRINCIPAL

Tornar-se Pessoa (1961)

PARA LEMBRAR

Rogers = escutar sem julgar.

NÃO CONFUNDA COM

Maslow: Maslow é o da hierarquia das necessidades.

#13



Fritz Perls

1893–1970 · Alemanha e EUA

Gestalt-terapia · Perls

#14



Viktor Frankl

1905–1997 · Áustria

Fenomenológico-Existencial

#15



Jean-Paul Sartre

1905–1980 · França

Fenomenológico-Existencial

#16



Jacob Levy Moreno

1889–1974 · Romênia, Áustria e EUA

Psicodrama · Moreno

#14 · Viktor Frankl

IDEIA CENTRAL

A busca de sentido é a motivação central do ser humano.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Vontade de sentido.
- Vazio existencial.
- Intenção paradoxal.

OBRA PRINCIPAL

Em Busca de Sentido (1946)

PARA LEMBRAR

Frankl = logoterapia (logos = sentido).

NÃO CONFUNDA COM

Sartre: Sartre é o filósofo da liberdade e da má-fé.

#13 · Fritz Perls

IDEIA CENTRAL

A mudança começa ao perceber o que se sente aqui e agora.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Awareness.
- Figura e fundo.
- Interrupções do contato.

OBRA PRINCIPAL

Gestalt-terapia (1951, com Hefferline e Goodman)

PARA LEMBRAR

Perls = cadeira vazia.

NÃO CONFUNDA COM

Wertheimer: Wertheimer é da Psicologia da Gestalt, que estuda a percepção.

#16 · Jacob Levy Moreno

IDEIA CENTRAL

A espontaneidade, vivida em cena e em grupo, transforma.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Espontaneidade e criatividade.
- Tele e papéis.
- Duplo, espelho, inversão de papéis.

OBRA PRINCIPAL

Psicodrama (1946)

PARA LEMBRAR

Moreno = palco + grupo.

NÃO CONFUNDA COM

Perls: Perls usa experimentos individuais; Moreno, a cena em grupo.

#15 · Jean-Paul Sartre

IDEIA CENTRAL

Primeiro existimos; depois nos definimos pelas escolhas.

3 CONCEITOS-CHAVE

- A existência precede a essência.
- Liberdade e responsabilidade.
- Má-fé.

OBRA PRINCIPAL

O Ser e o Nada (1943)

PARA LEMBRAR

Sartre = liberdade e escolha.

NÃO CONFUNDA COM

Heidegger: Heidegger é o do ser-no-mundo.

#17



Jean Piaget

1896–1980 · Suíça

Desenvolvimento · Piaget

#18



Lev Vygotsky

1896–1934 · Império Russo (atual Belarus)

Sócio-Histórica · Vygotsky

#19



Silvia Lane

1933–2006 · Brasil

Psicologia Social

#20



Steven Hayes

nascido em 1948 · EUA

Terapias Contextuais · ACT, DBT e Esquemas

#18 · Lev Vygotsky

IDEIA CENTRAL

A mente se forma na cultura, pela mediação e pela linguagem.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Zona de Desenvolvimento Proximal.
- Mediação por signos.
- Internalização.

OBRA PRINCIPAL

Pensamento e Linguagem (1934)

PARA LEMBRAR

Vygotsky = com ajuda hoje, sozinho amanhã.

NÃO CONFUNDA COM

Piaget: Para Piaget, o desenvolvimento vem antes da aprendizagem.

#17 · Jean Piaget

IDEIA CENTRAL

A criança constrói o conhecimento agindo sobre o mundo.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Assimilação e acomodação.
- Quatro estágios.
- Equilibração.

OBRA PRINCIPAL

O Nascimento da Inteligência na Criança (1936)

PARA LEMBRAR

Piaget = estágios.

NÃO CONFUNDA COM

Vygotsky: Vygotsky põe a cultura e a ajuda do outro na frente.

#20 · Steven Hayes

IDEIA CENTRAL

Em vez de brigar com os pensamentos, mudar a relação com eles e agir por valores.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Flexibilidade psicológica.
- Desfusão cognitiva.
- Valores e ação comprometida.

OBRA PRINCIPAL

Acceptance and Commitment Therapy (1999, com Strosahl e Wilson)

PARA LEMBRAR

Hayes = ACT: aceitar, escolher, agir.

NÃO CONFUNDA COM

Beck: Beck questiona o conteúdo do pensamento.

#19 · Silvia Lane

IDEIA CENTRAL

O indivíduo é produto e produtor da história e da sociedade.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Psicologia social crítica.
- Base sócio-histórica.
- Fundação da ABRAPSO.

OBRA PRINCIPAL

Psicologia Social: o homem em movimento (1984, org. com Wanderley Codo)

PARA LEMBRAR

Lane = psicologia social brasileira.

NÃO CONFUNDA COM

Moscovici: Moscovici é o das representações sociais.

#21



Marsha Linehan

nascida em 1943 · EUA

Terapias Contextuais · ACT, DBT e Esquemas

#21 · Marsha Linehan

IDEIA CENTRAL

Aceitar e mudar, ao mesmo tempo.

3 CONCEITOS-CHAVE

- Dialética entre aceitação e mudança.
- Quatro módulos de habilidades.
- Criada para pessoas com borderline.

OBRA PRINCIPAL

Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder (1993)

PARA LEMBRAR

Linehan = DBT, D de dialética.

NÃO CONFUNDA COM

Hayes: Hayes criou a ACT.

ÍNDICE POR ABORDAGEM

Psicanálise · Freud
#01 Sigmund Freud

Psicanálise · Lacan
#03 Jacques Lacan

Reich · Análise do Caráter
#06 Wilhelm Reich

TCC · Beck e Ellis
#09 Albert Ellis · #10 Aaron Beck

Humanismo · Maslow
#12 Abraham Maslow

Fenomenológico-Existencial
#14 Viktor Frankl · #15 Jean-Paul Sartre

Desenvolvimento · Piaget
#17 Jean Piaget

Psicologia Social
#19 Silvia Lane

Psicologia Analítica · Jung
#02 Carl Gustav Jung

Relações Objetais · Klein e Winnicott
#04 Melanie Klein · #05 Donald Winnicott

Behaviorismo · Watson e Skinner
#07 John B. Watson · #08 B. F. Skinner

Centrada na Pessoa · Rogers
#11 Carl Rogers

Gestalt-terapia · Perls
#13 Fritz Perls

Psicodrama · Moreno
#16 Jacob Levy Moreno

Sócio-Histórica · Vygotsky
#18 Lev Vygotsky

Terapias Contextuais · ACT, DBT e Esquemas
#20 Steven Hayes · #21 Marsha Linehan