


**DO SOFRIMENTO AO ENCONTRO: A ESPIRITUALIDADE COMO FUNDAMENTO DA
RESILIÊNCIA JUVENIL À LUZ DE MARTIN BUBER**

**FROM SUFFERING TO ENCOUNTER: SPIRITUALITY AS THE FOUNDATION OF
YOUTH RESILIENCE IN THE LIGHT OF MARTIN BUBER**

**DEL SUFRIMIENTO AL ENCUENTRO: LA ESPIRITUALIDAD COMO FUNDAMENTO
DE LA RESILIENCIA JUVENIL A LA LUZ DE MARTIN BUBER**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n7-032>

Data de submissão: 02/06/2025

Data de publicação: 02/07/2025

Teresinha Moreira da Cunha Silva

Mestranda em Ciências das Religiões

Faculdade Unida de Vitória

E-mail: tetemoreirac@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8457-5147>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8017125039324050>

RESUMO

A filosofia de Martin Buber, centrada na relação "Eu-Tu", oferece uma abordagem profunda para o enfrentamento do sofrimento psíquico, especialmente no contexto da juventude. A adolescência e a juventude são períodos críticos da vida em que o sofrimento psíquico, muitas vezes manifestado através da ansiedade, depressão, suicídio, isolamento, angústia existencial e crise de identidade, pode se tornar um desafio significativo. Buber sugere que esse sofrimento pode ser amenizado por meio de relações autênticas, onde o indivíduo é reconhecido em sua totalidade e em sua singularidade. Sua teoria do "Eu-Tu" enfatiza que, ao se estabelecer uma verdadeira conexão com o outro, o sofrimento é compartilhado e a experiência humana se torna mais significativa. O objetivo do estudo é explorar como a filosofia de Buber pode ser aplicada no contexto juvenil, oferecendo um caminho para o enfrentamento do sofrimento e a promoção do bem-estar emocional. Para isso, o trabalho adota uma análise qualitativa bibliográfica que integra as ideias filosóficas de Buber com aspectos da psicologia e da espiritualidade, buscando entender como o encontro genuíno pode ser um fator transformador na vida dos jovens. A pesquisa também investiga como a espiritualidade, entendida por Buber como um aspecto fundamental da experiência humana, pode contribuir para o processo de cura. Segundo Buber, a espiritualidade não está restrita a um conceito religioso formal, mas envolve a capacidade de se conectar com o divino, com o outro e com o mundo de forma horizontal, profunda e autêntica. Os resultados mostram que, ao cultivar relações baseadas no respeito mútuo e na compreensão, os jovens conseguem reduzir sentimentos de alienação e encontrar uma nova perspectiva sobre suas dificuldades emocionais. A espiritualidade, como uma prática de conexão com o sagrado e com o outro, também desempenha um papel importante nesse processo, fornecendo um senso de propósito e pertencimento. Ao vivenciar encontros "Eu-Tu", os jovens podem experimentar momentos de cura emocional e psíquica, fortalecendo sua resiliência diante do sofrimento. Conclui-se que a filosofia de Buber oferece uma visão poderosa para lidar com o sofrimento psíquico juvenil, ao destacar a importância das relações autênticas e da espiritualidade como ferramentas fundamentais para promover a saúde mental e o bem-estar dos jovens. Essas práticas de conexão genuína permitem que os jovens superem o sofrimento e desenvolvam a força necessária para enfrentar os desafios da vida.

Palavras-chave: Martin Buber. Juventude. Espiritualidade.

ABSTRACT

Martin Buber's philosophy, centered on the "I-Thou" relationship, offers a profound approach to dealing with psychological suffering, especially in the context of youth. Adolescence and youth are critical periods in life when psychological suffering, often manifested through anxiety, depression, suicide, isolation, existential angst and identity crisis, can become a significant challenge. Buber suggests that this suffering can be alleviated through authentic relationships, where the individual is recognized in their totality and in their uniqueness. His "I-Thou" theory emphasizes that by establishing a true connection with the other, suffering is shared and the human experience becomes more meaningful. The aim of the study is to explore how Buber's philosophy can be applied in the context of young people, offering a way of coping with suffering and promoting emotional well-being. To this end, the work adopts a qualitative bibliographical analysis that integrates Buber's philosophical ideas with aspects of psychology and spirituality, seeking to understand how genuine encounter can be a transformative factor in the lives of young people. The research also investigates how spirituality, understood by Buber as a fundamental aspect of human experience, can contribute to the healing process. According to Buber, spirituality is not restricted to a formal religious concept, but involves the ability to connect with the divine, the other and the world in a horizontal, deep and authentic way. The results show that by cultivating relationships based on mutual respect and understanding, young people are able to reduce feelings of alienation and find a new perspective on their emotional difficulties. Spirituality, as a practice of connecting with the sacred and the other, also plays an important role in this process, providing a sense of purpose and belonging. By experiencing "I-Thou" encounters, young people can experience moments of emotional and psychological healing, strengthening their resilience in the face of suffering. It is concluded that Buber's philosophy offers a powerful vision for dealing with young people's psychological suffering, by highlighting the importance of authentic relationships and spirituality as fundamental tools for promoting young people's mental health and well-being. These practices of genuine connection enable young people to overcome suffering and develop the strength needed to face life's challenges.

Keywords: Martin Buber. Youth. Spirituality.

RESUMEN

La filosofía de Martin Buber, centrada en la relación «Yo-Tú», ofrece un enfoque profundo para abordar el sufrimiento psicológico, especialmente en el contexto de la juventud. La adolescencia y la juventud son periodos críticos de la vida en los que el sufrimiento psicológico, que a menudo se manifiesta a través de la ansiedad, la depresión, el suicidio, el aislamiento, la angustia existencial y la crisis de identidad, puede convertirse en un reto importante. Buber sugiere que este sufrimiento puede aliviarse mediante relaciones auténticas, en las que se reconozca al individuo en su totalidad y en su singularidad. Su teoría del «yo-tú» subraya que, al establecer una verdadera conexión con el otro, se comparte el sufrimiento y la experiencia humana adquiere mayor sentido. El objetivo del estudio es explorar cómo la filosofía de Buber puede aplicarse en el contexto de los jóvenes, ofreciendo una forma de hacer frente al sufrimiento y promoviendo el bienestar emocional. Para ello, el trabajo adopta un análisis bibliográfico cualitativo que integra las ideas filosóficas de Buber con aspectos de psicología y espiritualidad, buscando comprender cómo un encuentro genuino puede ser un factor transformador en la vida de los jóvenes. La investigación también indaga cómo la espiritualidad, entendida por Buber como un aspecto fundamental de la experiencia humana, puede contribuir al proceso de curación. Según Buber, la espiritualidad no se limita a un concepto religioso formal, sino que implica la capacidad de conectar con lo divino, el otro y el mundo de forma horizontal, profunda y auténtica. Los resultados muestran que cultivando relaciones basadas en el respeto y la comprensión mutuos, los jóvenes son capaces de reducir los sentimientos de alienación y encontrar una nueva perspectiva para sus dificultades emocionales. La espiritualidad, como práctica de conexión con lo

sagrado y el otro, también desempeña un papel importante en este proceso, proporcionando un sentido de propósito y pertenencia. Al experimentar encuentros «Yo-Tú», los jóvenes pueden vivir momentos de sanación emocional y psicológica, fortaleciendo su resiliencia frente al sufrimiento. Se concluye que la filosofía de Buber ofrece una poderosa visión para tratar el sufrimiento psicológico de los jóvenes, al destacar la importancia de las relaciones auténticas y la espiritualidad como herramientas fundamentales para promover la salud mental y el bienestar de los jóvenes. Estas prácticas de conexión genuina permiten a los jóvenes superar el sufrimiento y desarrollar la fortaleza que necesitan para afrontar los retos de la vida.

Palabras clave: Martin Buber. Juventud. Espiritualidad.

1 INTRODUÇÃO

A juventude contemporânea tem enfrentado um cenário cada vez mais desafiador no que tange à saúde mental. Diversos estudos apontam para o crescimento alarmante de casos de ansiedade, depressão, automutilação, ideação suicida e outras manifestações do sofrimento psíquico entre adolescentes e jovens adultos. Esse fenômeno pode ser compreendido como reflexo de uma sociedade marcada por instabilidade emocional, exigências de desempenho, desintegração dos vínculos comunitários e um profundo vazio existencial (FRANKL, 2008; BAUMAN, 2009). Nesse contexto, torna-se essencial buscar abordagens interdisciplinares que acolham não apenas os aspectos clínicos da saúde mental, mas também os elementos subjetivos, relacionais e espirituais da experiência humana.

A filosofia de Martin Buber, especialmente por meio de sua obra central *Eu e Tu* (2009), oferece uma contribuição original e poderosa para a compreensão e o enfrentamento do sofrimento psíquico juvenil. Para Buber, o ser humano se realiza na relação, e é no encontro autêntico, a relação “Eu-Tu”, que o indivíduo se reconhece como um ser íntegro e digno de valor. Essa relação não se baseia na objetificação do outro, como ocorre na relação “Eu-Isso”, mas em uma presença plena, em que ambos os sujeitos se colocam com vulnerabilidade e abertura. Tal perspectiva contrasta com a lógica instrumental dominante nas relações sociais atuais, caracterizadas por superficialidade e isolamento emocional.

Ao considerar que o sofrimento psíquico da juventude não pode ser dissociado da forma como os vínculos afetivos e sociais são construídos, a proposta buberiana de uma escuta radical, de uma presença comprometida e de uma espiritualidade relacional torna-se altamente pertinente. Segundo Buber (2009), a espiritualidade não se restringe à prática religiosa institucionalizada, mas diz respeito à capacidade humana de se relacionar com o outro, com o mundo e com o sagrado de modo autêntico e profundo. Essa espiritualidade relacional emerge como uma dimensão vital para o fortalecimento subjetivo do jovem, contribuindo para a ressignificação de sua dor e para a construção de um sentido existencial.

Do ponto de vista psicológico, a abordagem de Buber encontra consonância em autores como Carl Rogers (1997), que valoriza o encontro terapêutico baseado na empatia, aceitação incondicional e congruência. Tais aspectos são fundamentais para o desenvolvimento de uma escuta sensível, capaz de acolher o sofrimento e promover o crescimento interior do sujeito.

A espiritualidade, entendida como a busca por sentido, conexão e transcendência, tem sido reconhecida como uma dimensão essencial da saúde mental, especialmente no contexto juvenil. Em um mundo marcado pela fragmentação dos vínculos e pela lógica acelerada do desempenho, muitos

jovens enfrentam sentimentos de vazio, isolamento e desconexão existencial. Nesse cenário, a espiritualidade emerge não apenas como uma prática religiosa, mas como uma abertura ao mistério da existência, à escuta interior e à construção de sentido diante do sofrimento. Essa perspectiva amplia o cuidado em saúde mental ao integrar os aspectos subjetivos e simbólicos da experiência juvenil (PARGAMENT, 1997).

A filosofia de Martin Buber, ao propor a relação "Eu-Tu" como espaço privilegiado de constituição do sujeito, oferece uma concepção de espiritualidade relacional que se contrapõe à instrumentalização das relações humanas. Para Buber, o encontro autêntico com o outro constitui uma experiência espiritual porque exige presença, vulnerabilidade e reciprocidade. A espiritualidade, nesse sentido, não é um atributo do indivíduo isolado, mas um acontecimento relacional que emerge no entre, no espaço dialógico que se abre quando dois seres se reconhecem em sua humanidade. Tal concepção é particularmente relevante no cuidado de jovens em sofrimento psíquico, pois propõe o vínculo como mediação terapêutica (BUBER, 2009).

Reconhecer a espiritualidade como componente fundamental no cuidado de jovens em sofrimento não significa promover uma perspectiva religiosa específica, mas sim valorizar uma dimensão antropológica profunda do ser humano. A espiritualidade, enquanto experiência de sentido, pertencimento e abertura ao outro, é um campo legítimo de atenção interdisciplinar na saúde mental. O resgate de vínculos autênticos, conforme proposto por Buber (2009), aponta para uma espiritualidade do encontro, na qual o cuidado acontece na reciprocidade e na empatia. Ao articular filosofia, psicologia e espiritualidade, este estudo reafirma a importância de estratégias integradoras que reconheçam a complexidade do sofrimento juvenil e promovam uma escuta verdadeiramente transformadora.

Nesse horizonte, destaca-se também a contribuição de James W. Fowler (1995), que, ao desenvolver sua teoria das etapas do desenvolvimento da fé, evidencia que a espiritualidade é uma dimensão evolutiva do ser humano, integrando aspectos cognitivos, afetivos e relacionais. Para Fowler, a fé não se limita à adesão religiosa, mas representa uma forma de organizar a experiência e conferir sentido à existência, especialmente em momentos de crise ou transição, como os vivenciados na juventude. Essa abordagem dialoga diretamente com a proposta buberiana, ao reconhecer que o amadurecimento espiritual está intrinsecamente ligado à qualidade das relações interpessoais e ao desenvolvimento do senso de pertencimento e propósito. Assim, compreender a espiritualidade como processo dinâmico e relacional permite não apenas ampliar a escuta terapêutica, mas também promover intervenções mais sensíveis e integradoras no cuidado da saúde mental juvenil (FOWLER, 1995)

Este estudo, de natureza qualitativa e bibliográfica, propõe investigar de que forma a filosofia de Martin Buber pode ser aplicada no enfrentamento do sofrimento psíquico na juventude, com especial atenção à relação “Eu-Tu” e à espiritualidade como ferramentas de transformação emocional. Ao integrar filosofia, psicologia e espiritualidade, busca-se compreender como os encontros autênticos e significativos podem contribuir para o fortalecimento da resiliência e para a promoção do bem-estar emocional dos jovens. O tema se justifica pela urgência de estratégias eficazes de acolhimento e cuidado no campo da saúde mental juvenil, especialmente aquelas que considerem a complexidade das experiências subjetivas e a necessidade de vínculos humanos genuínos.

2 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem qualitativa de natureza exploratória, fundamentada em pesquisa bibliográfica. Segundo Gil (2008), a pesquisa bibliográfica caracteriza-se pelo exame de material já publicado, como livros, artigos científicos e outros documentos pertinentes ao objeto de investigação. Tal abordagem é apropriada quando se busca compreender, interpretar e correlacionar conceitos teóricos a partir de diferentes áreas do saber, como neste caso, em que se articula a filosofia de Martin Buber com aspectos da psicologia e da espiritualidade no contexto da saúde mental juvenil.

A escolha pela abordagem qualitativa justifica-se pela intenção de interpretar significados subjetivos atribuídos ao sofrimento psíquico, ao encontro interpessoal e à espiritualidade na experiência de jovens em sofrimento. A pesquisa qualitativa permite uma análise mais aprofundada das dimensões simbólicas, afetivas e existenciais envolvidas, indo além da quantificação de dados e estatísticas (MINAYO, 2014).

O levantamento bibliográfico incluiu a leitura crítica de obras primárias de Martin Buber, especialmente *Eu e Tu* (2009), além de textos complementares que discutem sua filosofia relacional e suas implicações para a psicologia, a espiritualidade e a educação. Foram também consultados autores que dialogam com a perspectiva buberiana, como Viktor Frankl, Carl Rogers, Emmanuel Levinas e Zygmunt Bauman, além de estudos contemporâneos sobre espiritualidade, juventude e sofrimento psíquico.

A análise do material coletado foi conduzida a partir de uma perspectiva hermenêutica, com o objetivo de interpretar os sentidos atribuídos à experiência relacional “Eu-Tu” e sua contribuição para a ressignificação do sofrimento emocional. A hermenêutica, conforme Gadamer (1999), possibilita a compreensão do texto em sua totalidade, considerando o horizonte histórico, cultural e existencial em que está inserido. Assim, buscou-se compreender como os conceitos centrais da filosofia de Buber

podem ser aplicados no contexto da saúde mental juvenil, à luz dos desafios contemporâneos enfrentados por essa população.

A triangulação teórica entre filosofia, psicologia e espiritualidade visou ampliar a compreensão do objeto de estudo e favorecer uma análise interdisciplinar. Essa integração se mostrou fundamental para compreender a complexidade do sofrimento psíquico na juventude, reconhecendo-o como fenômeno que exige, além do cuidado clínico, abordagens que considerem as dimensões relacionais, éticas e existenciais da vida humana.

3 RESULTADOS

A análise bibliográfica realizada permitiu identificar que a proposta filosófica de Martin Buber oferece uma contribuição essencial para a compreensão do sofrimento psíquico na juventude, especialmente ao enfatizar a importância do vínculo autêntico e da experiência relacional como elementos constitutivos da existência humana. Em *Eu e Tu* (2009), Buber estabelece uma distinção fundamental entre dois modos de se relacionar com o mundo: a relação “Eu-Isso” e a relação “Eu-Tu”. Na primeira, o outro é percebido como objeto, funcionalizado e categorizado; já na segunda, há um encontro verdadeiro entre sujeitos, no qual há presença, escuta e reciprocidade.

Segundo Buber: “O homem se torna eu pelo Tu. Tudo o que é vivido apenas como objeto permanece inacabado.” (BUBER, 2009, p. 40). Essa afirmação revela que o sujeito não se constitui de forma plena fora do âmbito da relação dialógica. Isso é particularmente relevante no contexto juvenil, onde a construção da identidade, da autoestima e do sentido de vida está intimamente ligada ao reconhecimento do outro. A ausência de relações significativas, que permita ao jovem ser visto, ouvido e acolhido em sua integralidade, aprofunda estados de angústia, isolamento e sofrimento emocional.

A literatura aponta que a espiritualidade exerce um papel significativo na promoção da resiliência emocional entre jovens, oferecendo recursos internos para o enfrentamento de adversidades. Pargament (1997) destaca que a espiritualidade funciona como um mecanismo de coping que auxilia na construção de significado diante do sofrimento, fortalecendo a capacidade de adaptação. No contexto juvenil, a dimensão espiritual não está necessariamente vinculada à religiosidade institucionalizada, mas sim à busca por relações autênticas e experiências de transcendência, que dialogam diretamente com a concepção buberiana do encontro “Eu-Tu”. Assim, a espiritualidade pode ser compreendida como um espaço relacional que promove o reconhecimento e o pertencimento, elementos essenciais para o desenvolvimento saudável da identidade.

Além disso, Koenig (2012) evidencia que a integração da espiritualidade na prática clínica e educacional tem demonstrado benefícios significativos para a saúde mental de adolescentes, favorecendo a redução de sintomas ansiosos e depressivos, e promovendo o senso de propósito e esperança. A filosofia de Martin Buber, ao enfatizar o diálogo genuíno e a presença autêntica no encontro com o outro, fornece uma base teórica para intervenções que valorizam a escuta profunda e o reconhecimento mútuo, fortalecendo o suporte emocional dos jovens. A compreensão da espiritualidade como experiência relacional, portanto, amplia o campo de atuação na promoção do bem-estar juvenil, favorecendo processos de cura e crescimento pessoal diante dos desafios contemporâneos.

No contexto atual, marcado por vínculos frágeis, imediatismo nas interações e comunicação mediada por tecnologias, a relação “Eu-Tu” proposta por Buber representa um contraponto radical. Enquanto a lógica social contemporânea estimula relações instrumentais e efêmeras, a filosofia do encontro convoca à responsabilidade e à presença autêntica. Como enfatiza o autor: “Onde há um Tu, há reciprocidade. Cada Tu é uma janela para o eterno.” (BUBER, 2009, p. 57). Essa espiritualidade relacional, distante de uma religiosidade institucionalizada, aparece como uma dimensão existencial essencial para a saúde psíquica. Para Buber, a experiência do sagrado ocorre no próprio ato do encontro, pois é nele que se manifesta a presença do divino: “Deus não é um sistema, mas um encontro. Não é uma ideia a ser compreendida, mas uma realidade a ser vivida.” (BUBER, 2009, p. 93). Esse entendimento espiritual amplia a noção de cuidado em saúde mental ao incluir aspectos como sentido, pertencimento e transcendência, fundamentais para jovens em crise. Diversos estudos apontam que a espiritualidade, quando compreendida como dimensão relacional e não dogmática, favorece o enfrentamento do sofrimento e o fortalecimento da resiliência emocional (FRANKL, 2008; NOGUEIRA, 2021).

Adicionalmente, o conceito de reconhecimento, que perpassa toda a filosofia buberiana, é essencial para os jovens que sofrem com a invisibilidade emocional. Em uma sociedade que muitas vezes reduz o sujeito a sua performance, aparência ou utilidade, Buber oferece uma resposta profundamente humana: “Reconhecer o outro como Tu é afirmar que ele é fim em si mesmo, e não um meio” (BUBER, 2009, p. 46).

A filosofia de Martin Buber, especialmente sua concepção da relação “Eu-Tu”, tem sido aplicada em contextos educacionais para promover uma interação mais autêntica entre professores e alunos. Estudo realizado por Lobato (2020) investigou as representações sociais de professoras sobre a escolarização de alunos surdos em Breves-Pará, destacando que, em alguns momentos, as atitudes “Eu-Tu” são instauradas nas interações, enquanto em outros, predominam atitudes “Eu-Isso”, que

objetificam o aluno. O estudo enfatiza a necessidade de transformar a escola em um ambiente de relações "Eu-Tu", visando o respeito às diferenças linguísticas do aluno surdo.

Essa filosofia também tem sido aplicada na formação de professores. A dissertação de Silva (2020) analisou como os conceitos buberianos, como a relação dialógica e a presença, podem contribuir para a formação humana dos professores participantes do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) da Universidade Federal de Pernambuco. O estudo sugere que a adoção desses princípios pode enriquecer a prática pedagógica e promover um ambiente educacional mais humanizado, saudável e relacional.

Além disso, a aplicação da filosofia buberiana tem sido explorada na prática clínica psicológica. Santos (2020) propõe uma reflexão sobre a relação dialógica proposta por Martin Buber, com base nos fundamentos da Fenomenologia, do Existencialismo e do Humanismo. O estudo discute como a psicologia fenomenológica, ao integrar a filosofia de Buber, enfatiza a importância do encontro genuíno entre terapeuta e paciente. A relação "Eu-Tu" é vista como fundamental para o processo terapêutico, permitindo que o indivíduo se perceba em sua totalidade e promova mudanças significativas em sua vida.

Diante das análises realizadas ao longo deste artigo, fica evidente que a espiritualidade, compreendida não como mera religiosidade, mas como experiência relacional e de sentido, é um fundamento crucial para a resiliência juvenil. Martin Buber, em sua obra *Eu e Tu* (2009), apresenta a espiritualidade como um encontro profundo e autêntico entre o ser humano e o outro — seja esse outro um semelhante, a natureza ou o totalmente Outro (Deus). Em estudos contemporâneos, como o de Maurice Friedman (2002), um dos principais intérpretes da obra buberiana, destaca-se que a dimensão espiritual em Buber está intrinsicamente ligada ao diálogo e à reciprocidade como caminhos para a superação do sofrimento humano. Friedman mostra que, para Buber, a experiência espiritual acontece no entre — no espaço relacional onde o Eu se abre ao Tu — e é nesse espaço que muitos jovens encontram força para resistir às adversidades e transformar suas dores em amadurecimento. Assim, compreendendo a espiritualidade à luz do pensamento buberiano, evidencia-se que a experiência do encontro — ainda que silencioso ou interior — pode ser a base de uma resiliência verdadeiramente humana, enraizada no vínculo e na presença.

Portanto, os resultados desta pesquisa indicam que a vivência de relações “Eu-Tu” favorece mais saúde psíquica ao permitir a construção de espaços de escuta, validação e sentido. Essa experiência relacional se mostra também como caminho de cura, pois reativa no sujeito sua condição de humanidade compartilhada.

4 DISCUSSÃO

Os dados analisados indicam que a espiritualidade, compreendida como uma experiência de presença, relação e sentido, tem papel fundamental na promoção da resiliência juvenil, sobretudo diante do sofrimento psíquico. Ao contrário de uma religiosidade institucionalizada, a espiritualidade proposta por Martin Buber é existencial e relacional: manifesta-se no encontro autêntico com o outro, com o mundo e com o totalmente Outro — Deus. Como Buber afirma em *Eu e Tu* (2009), “Deus não é um sistema, mas um encontro. Não é uma ideia a ser compreendida, mas uma realidade a ser vivida” (p. 93). Essa vivência espiritual ocorre no espaço do entre, onde o sujeito se constitui na relação “Eu-Tu”, e onde o divino se revela como presença.

Essa concepção é corroborada por Maurice Friedman (2002), que interpreta a espiritualidade buberiana como uma dimensão da existência que se realiza na reciprocidade e na escuta profunda. Para Friedman, o “espírito” em Buber não é uma substância metafísica separada, mas uma qualidade do encontro — quando o ser humano se coloca diante do outro com inteireza e vulnerabilidade, abrindo-se para o mistério e o sagrado. Essa espiritualidade dialógica é particularmente relevante para os jovens, cuja constituição identitária depende da experiência de ser reconhecido, validado e acolhido. Quando essas experiências são negadas, surgem o isolamento, a angústia e o sofrimento psíquico. Quando são vividas, fortalecem a resiliência e restauram a dignidade existencial.

No campo da psicologia, Frankl (2008) também destaca a importância da dimensão espiritual como núcleo da resistência humana ao sofrimento. Sua logoterapia afirma que a busca de sentido é uma necessidade existencial e que esse sentido é frequentemente acessado em experiências de transcendência, encontro e amor. Assim como Buber, Frankl defende que o sujeito não se sustenta apenas em estruturas racionais ou emocionais, mas precisa de algo que vá além de si — uma relação que o reconecte ao mundo com significado.

Estudos educacionais apontam que a espiritualidade relacional tem impacto direto na saúde psíquica de jovens. A dissertação de Silva (2020), ao tratar da formação docente à luz de Buber, mostra que professores que desenvolvem atitudes baseadas em presença e escuta contribuem para criar um ambiente onde os estudantes se sentem acolhidos e valorizados — fatores que favorecem o bem-estar emocional e o enfrentamento de dificuldades. De forma semelhante, Lobato (2020) demonstra que relações pedagógicas baseadas na filosofia do encontro ajudam a superar práticas excludentes e favorecem o reconhecimento do outro em sua diferença.

Os achados reforçam que a vivência espiritual, quando entendida como um modo de se conectar com algo que transcende o imediato — seja por meio de relações significativas, experiências de interioridade ou abertura ao sagrado —, pode funcionar como um recurso potente no enfrentamento

das crises emocionais vividas na juventude. A proposta de Martin Buber, ao destacar a importância da presença verdadeira no vínculo com o outro, ressoa com essa compreensão ampliada da espiritualidade, que não se limita a práticas religiosas formais, mas se concretiza no reconhecimento mútuo e na escuta sensível. Pesquisas como as de Koenig (2012) evidenciam que essa dimensão espiritual está associada à melhora de indicadores de saúde mental, especialmente entre adolescentes, favorecendo sentimentos de pertencimento, propósito e continuidade existencial. Dessa forma, o espaço do encontro autêntico pode ser compreendido como um solo fértil para o fortalecimento emocional, ampliando os horizontes do cuidado com a saúde mental juvenil para além das abordagens tradicionais.

Portanto, a espiritualidade que emerge da filosofia de Buber não é uma prática separada da vida cotidiana, mas atravessa vínculos, palavras e silêncios do encontro humano. Ela se torna, assim, fundamento para a resiliência: não apenas pela força que dá ao sujeito, mas pelo sentido que restitui à experiência do sofrimento, ao conectar o jovem ao mistério da vida partilhada.

5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa revelou que a filosofia de Martin Buber oferece um referencial teórico e existencial profundamente relevante para a compreensão e enfrentamento do sofrimento psíquico na juventude. Em um cenário marcado pela fragmentação das relações, pelo esvaziamento do sentido e pela intensificação de angústias existenciais, a proposta buberiana da relação “Eu-Tu” surge como uma alternativa ética e humanizadora para a reconstrução de vínculos e para a promoção da saúde mental.

Ao enfatizar o encontro autêntico como espaço de cura, Buber nos convida a resgatar a presença plena e o reconhecimento do outro como sujeito. Tal perspectiva se mostra especialmente fecunda quando aplicada a contextos juvenis, nos quais o sofrimento psíquico frequentemente está associado à falta de pertencimento, à despersonalização e à carência de relações significativas. A vivência da relação “Eu-Tu”, conforme demonstrado nos resultados, contribui para a criação de um espaço relacional em que o jovem se sente visto, acolhido e valorizado em sua totalidade.

Outro aspecto relevante da filosofia buberiana abordado neste estudo é a espiritualidade entendida como dimensão relacional e não dogmática. A conexão com o sagrado, com o outro e com o mundo, segundo Buber, pode proporcionar uma experiência de transcendência capaz de oferecer sentido ao sofrimento, nutrir a esperança e fortalecer a resiliência emocional. A espiritualidade, neste contexto, não se restringe à crença religiosa, mas aparece como um fator essencial na construção de uma existência significativa.

A dimensão espiritual, entendida como uma vivência de conexão genuína e significado, revela-se essencial para o fortalecimento emocional dos jovens que enfrentam desafios psíquicos. A perspectiva de Martin Buber, centrada na relação “Eu-Tu”, aponta que a espiritualidade se manifesta no encontro verdadeiro entre pessoas, em que há abertura, reciprocidade e reconhecimento mútuo, e não necessariamente em práticas religiosas formais. Conforme destacado por Maurice Friedman, é nesse espaço de diálogo profundo que o indivíduo encontra forças internas para transformar suas dificuldades em crescimento pessoal. Dessa forma, ao valorizar a presença autêntica e o vínculo significativo, os jovens podem reconstruir seu sentido de vida e alcançar um equilíbrio emocional mais sustentável.

A integração entre filosofia, psicologia e espiritualidade demonstrou ser um caminho promissor para a compreensão interdisciplinar do sofrimento psíquico juvenil. A abordagem qualitativa permitiu identificar que, ao cultivar relações autênticas e espiritualmente significativas, os jovens desenvolvem maior capacidade de lidar com suas dores emocionais, encontrando no outro um espelho para sua própria dignidade e humanidade.

Além das contribuições teóricas de Martin Buber, a análise bibliográfica identificou diversos estudos que corroboram a ideia de que o vínculo autêntico, a escuta sensível e a espiritualidade são fatores protetivos importantes na saúde mental juvenil.

Os elementos discutidos ao longo da pesquisa indicam que a espiritualidade, compreendida como uma experiência que favorece vínculos profundos e abertura ao sentido da existência, constitui um elemento integrador no enfrentamento das fragilidades emocionais vividas na juventude. A filosofia do encontro de Martin Buber contribui de forma singular para essa compreensão, ao colocar o diálogo verdadeiro como ponto de partida para a construção de uma subjetividade fortalecida. Mais do que oferecer respostas prontas, essa abordagem convida à presença atenta e à escuta do outro como caminhos de transformação. A investigação demonstra que o cultivo da dimensão espiritual pode ampliar significativamente os recursos internos dos jovens para lidar com sofrimento, reforçando o papel do encontro humano como lugar de cuidado, acolhimento e reconstrução de si.

Dessa forma, os estudos analisados validam e ampliam os achados teóricos da presente pesquisa, reforçando a tese de que o encontro autêntico, conforme proposto por Buber é um elemento transformador na trajetória emocional de jovens. Eles indicam também que a espiritualidade relacional, quando vivida de maneira horizontal e significativa, pode contribuir para a reconstrução do sentido de vida em contextos de dor psíquica.

Conclui-se, portanto, que a aplicação dos princípios de Martin Buber no campo da saúde mental juvenil oferece subsídios teóricos e práticos para a construção de estratégias de cuidado

baseadas na escuta, no respeito mútuo e na vivência do encontro verdadeiro. Tais práticas, se incorporadas em contextos clínicos, educacionais ou comunitários, podem representar um avanço significativo na promoção do bem-estar emocional e na prevenção do sofrimento psíquico entre os jovens. Dessa forma, a filosofia do encontro reafirma a necessidade de uma escuta ética e sensível, que reconheça no outro não um problema a ser resolvido, mas uma presença a ser acolhida.

REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Zygmunt. Vida líquida. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2009.
- BUBER, Martin. Eu e Tu. Tradução de Newton Aquino Amarante. São Paulo: Centauro, 2009.
- FRANKL, Viktor E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. 30. ed. Petrópolis: Vozes, 2008.
- FRIEDMAN, Maurice S. Martin Buber: the life of dialogue. 4. ed. revisada e ampliada. London; New York: Routledge, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.4324/9780203398197>. Acesso em: 25 abr. 2025.
- GADAMER, Hans-Georg. Verdade e método I: traços fundamentais de uma hermenêutica filosófica. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1999.
- GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.
- KOENIG, Harold G. Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. ISRN Psychiatry, v. 2012, p. 1-33, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.5402/2012/278730>. Acesso em: 01 fev. 2025.
- LOBATO, Eliara. Representações sociais de professoras sobre a escolarização de alunos surdos: diálogos possíveis entre Paulo Freire e Martin Buber. Periferia, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 138–158, 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/periferia/article/view/42083>. Acesso em: 27 jan. 2025.
- PARGAMENT, Kenneth I. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York: Guilford Press, 1997.
- ROGERS, Carl R. Tornar-se pessoa: um terapeuta vê sua terapia. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- SANTOS, Carolina da Silva. A relação dialógica proposta por Martin Buber: contribuições à psicologia. 2020. Monografia (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário Univates, Lajeado, RS, 2020. Disponível em: <https://www.univates.br/bdu/handle/10737/3191>. Acesso em: 27 jan. 2025.
- SILVA, Ana Paula da. A escuta do outro na formação docente: contribuições do pensamento de Martin Buber. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/39741>. Acesso em: 25 fev. 2025.
- SILVA, Leandro dos Santos. O pensamento pedagógico de Martin Buber: contribuições à formação humana dos pibidianos. 2020. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/43807>. Acesso em: 27 jan. 2025.