



A Psicoterapia Existencial e a Constituição do Eu

Eraldo Carlos Batista¹

Resumo: A psicoterapia existencial é uma abordagem terapêutica que tem como finalidade ajudar o paciente a encontrar o sentido da sua existência e a compreender os seus conflitos. O objetivo deste estudo foi conhecer os fundamentos dessa abordagem e sua contribuição na constituição do sujeito. A psicoterapia existencial baseia-se em princípios psicológicos existenciais, e tem como pressuposto que o ser humano é livre para fazer escolhas. A partir disso, as escolhas determinam quem a pessoa se torna diante do mundo e de si mesma. A psicoterapia existencial tem como elementos principais a liberdade e a responsabilidade. Baseada nos pressupostos do Existencialismo, essa abordagem não tem como intuito explicar o ser humano, mas tem a intenção de compreendê-lo.

Palavras-chave: Existencialismo; Psicoterapia Existencial; Psicologia.

Existential Psychotherapy and the Constitution of the Subject

Abstract: Existential psychotherapy is a therapeutic approach that aims to help the patient find the meaning of their existence and understand their conflicts. The objective of this study was to understand the foundations of this approach and its contribution to the constitution of the subject. Existential psychotherapy is based on existential psychological principles and assumes that human beings are free to make choices. From then on, choices determine who the person becomes before the world and before themselves. Existential psychotherapy has freedom and responsibility as its main elements. Based on the assumptions of Existentialism, this approach does not aim to explain human beings, but intends to understand it.

Keywords: Existentialism; Existential Psychotherapy; Psychology.

Psicoterapia Existencial y Constitución del Yo

Resumen: La psicoterapia existencial es un enfoque terapéutico que tiene como objetivo ayudar al paciente a encontrar el sentido de su existencia y comprender sus conflictos. El objetivo de este estudio fue comprender los fundamentos de este enfoque y su contribución a la constitución del sujeto. La psicoterapia existencial se basa en principios psicológicos existenciales y asume que los seres humanos son libres de tomar decisiones. A partir de este momento, las elecciones determinan en quién se convierte una persona en el mundo y en sí misma. La psicoterapia existencial tiene como elementos principales la libertad y la responsabilidad. Basado en los presupuestos del existencialismo, este enfoque no pretende explicar al ser humano, sino comprenderlo.

Palabras clave: Existencialismo; Psicoterapia Existencial; Psicología.

1 Introdução

O momento histórico em que vivemos tem como características as grandes transformações econômicas, políticas e sociais, que alteraram as formas de produção e as relações de trabalho, impactadas pelo avanço tecnológico. Novas práticas econômicas e

¹ Doutor em Psicologia Social pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). E-mail: eraldopsico@gmail.com

sociais implicam novas concepções de mundo e de homem afirmado como sujeito. Um momento histórico em que a psicologia se constitui como ciência é o mesmo que afirma o homem como sujeito (Gonçalves, 2001).

Nas palavras do referido autor, tal mudança na compreensão do ser humano, advinda do mundo vivido à época em que o homem sente a necessidade de usar a razão para controlar a natureza, para sobreviver e viver melhor, colocando-se no centro de outra ordem social e produtiva, influenciou decisivamente no surgimento da ciência psicológica. Como ciência em construção, a psicologia, ao longo dos anos, tem se constituído a partir de diversos caminhos teórico-metodológicos, os quais têm como resultados o surgimento de uma variedade de abordagens psicoterápicas, entre elas a psicoterapia existencial.

A psicoterapia existencial é uma abordagem terapêutica que visa a ajudar o paciente a compreender o sentido da sua existência, a se perceber e a resolver conflitos. A psicoterapia existencial se baseia na ideia de que o ser humano é livre para fazer escolhas, que determinam quem ele se torna. O foco é ajudar o paciente a encontrar a sua autenticidade, a se autoconhecer e a se autocompreender.

A psicoterapia existencial pode ajudar a entender o sentido da existência, ou seja, ela ajuda o sujeito a questionar sobre o propósito e significado da vida humana, o qual, por sua vez, é complexo e pessoal e pode variar de acordo com valores, crenças e experiências de cada indivíduo. A psicoterapia existencial também possibilita a percepção de si mesmo de forma clara e profunda, a compreensão dos próprios conflitos e a resolução dos dilemas existenciais.

O modelo existencial de psicoterapia, ao desenvolver a consciência de si mesmo, ou seja, a autoconsciência do sujeito, contribui para o seu desenvolvimento da sua capacidade de se perceber com clareza e objetividade mediante a reflexão e a introspecção. Pois a autoconsciência é um estado psicológico em que a pessoa se torna o foco da atenção, sendo consciente de diferentes aspectos do seu eu, como traços, comportamentos e sentimentos.

Esse autoconhecimento possibilita o abrir-se às possibilidades de autorrealização, ou seja, desenvolvimento de todo o potencial e talentos que o paciente necessita para realizar as suas capacidades e habilidades. Além disso, a psicoterapia existencial tem como foco o desenvolvimento da consciência sobre as possibilidades de escolha. Essa abordagem psicoterapêutica visa a ajudar o paciente a encontrar e a viver a sua autenticidade, equilibrar pensamentos e emoções, esclarecer e repensar sobre suas atitudes.

Em outras palavras, a psicoterapia existencial é uma conversa informal, em que o paciente conta sobre os acontecimentos da vida e o que o levou a procurar a terapia. O

psicoterapeuta acolhe, ajuda a esclarecer e repensar sobre as atitudes e sentimentos do paciente.

Com o objetivo de contribuir para a ciência psicológica no que se refere à psicoterapia e à compreensão acerca da constituição do sujeito, este artigo buscou explorar a contribuição do Existencialismo, por meio da psicologia existencial, à compreensão do processo de constituição do sujeito. Nesse sentido, buscou-se num primeiro momento conhecer os pressupostos teóricos do pensamento existencialista como doutrina filosófica que centra sua reflexão sobre a existência humana, considerada em seu aspecto particular, individual e concreto (Penha, 2004).

Como abordagem metodológica, utilizou-se uma pesquisa qualitativa e bibliográfica do tipo exploratória que, segundo Gil (2008), constitui-se da releitura de um determinado tema a partir de livros e artigos científicos. Foi realizado um levantamento bibliográfico em artigos de revistas científicas e em livros que contemplam uma vasta literatura sobre o fundamento do Existencialismo e seus principais desdobramentos, bem como a origem da psicoterapia existencial e seus principais autores.

2 A Psicoterapia Existencial

O Existencialismo é o conceito que sustenta a psicoterapia existencial. A psicoterapia existencial é uma forma de psicoterapia baseada no modelo da natureza humana e na experiência desenvolvida pela tradição existencial da filosofia europeia.

A perspectiva existencialista se concentra em conceitos universalmente aplicáveis à existência humana, incluindo morte, liberdade, responsabilidade e significado da vida. No que se refere aos transtornos mentais, em vez de considerar, por exemplo, as experiências humanas ansiedade e depressão como presença de uma doença mental, a psicoterapia existencial as considera estágios naturais em um processo normal de desenvolvimento e amadurecimento do ser humano. Pode-se assim dizer que a psicoterapia existencialista pensa no ser humano como aquele que, originariamente, é indeterminação (Feijoo, 2023b).

Por psicoterapia existencial, entende-se aquela que enfatiza as dimensões histórica e a responsabilidade individual na construção do seu mundo. Visa à mudança e à autonomia pessoal (Teixeira, 2006). Ou seja, a psicoterapia existencial, como afirma Monteiro (2016), é focada nas situações concretas, nas experiências cotidianas tais como acontecem, porque é o existir concreto do homem que indica seu modo de ser. É a psicologia da existência humana com toda a sua complexidade e paradoxos, considerando que a existência humana envolve

pessoas reais em situações concretas. Suas estratégias de intervenções têm como finalidade principal ajudar no crescimento pessoal e facilitar o encontro do indivíduo com a autenticidade da sua existência, de forma a assumi-la e a projetá-la mais livremente no mundo (Teixeira, 2006).

A psicoterapia baseada no Existencialismo tem como pressuposto que o ser humano é livre para fazer escolhas. Logo, elas determinam quem ele se torna perante o mundo e perante a si mesmo. Para o Existencialismo, o ser humano é primeiro “existência” para depois ser “essência”. Significa que não existe uma natureza que determine o que o indivíduo será. Ou seja, sua essência só é formada após existir. Ela é formada por meio de suas vivências e experiências, da sua liberdade e responsabilidade resultantes das suas escolhas.

A psicologia existencial combina grandes questões da filosofia com os princípios da psicologia. Feijoo (2023b, p. 58) afirma que “nos diálogos estabelecidos entre a filosofia e a psicologia existencial, tanto os filósofos como os psicólogos vêm se atendo à discussão acerca da possibilidade de tal diálogo.” Dessa forma, pode-se dizer que questões filosóficas afetam a psique e o comportamento dos indivíduos.

2.1 Origem da Psicoterapia Existencial

A terapia existencial tem origem nas teorias dos filósofos Friedrich Nietzsche e Søren Kierkegaard. Este instituiu a teoria de que o descontentamento humano poderia ser superado somente por intermédio de sabedoria interna. Também focou sua filosofia em questões existenciais e significados da vida, como: “Quem sou eu?”, “Por que eu existo?”, “Qual a minha contribuição para o mundo”, “Qual o sentido da vida?”, entre outras. Depois, Nietzsche introduziu a ideia de livre arbítrio e responsabilidade social, desenvolvendo ainda mais a teoria do Existencialismo.

Após a Segunda Guerra Mundial, na Europa, o Existencialismo se popularizou em razão de obras, textos, romances e peças de teatro de Jean-Paul Sartre, Simone de Beauvoir e Albert Camus. A força que a teoria tomou no pós-guerra tem relação com a recuperação de concepções de liberdade e individualidade.

2.2 Angústia, Abandono e Desespero no Existencialismo

O abandono (ou desamparo), no Existencialismo, refere-se à afirmação de que não temos Deus ou uma natureza universal que determine o nosso ser e nossas escolhas. Sendo

assim, não há nada dentro ou fora de si para se apegar, não há um ponto de segurança para se apoiar ou algo para culpar pelas nossas escolhas.

O desespero é a ação sem esperança, pois o ser humano vê que pode escolher algo, mas não tem a esperança ou ilusão de contar com os outros, pois cada um é livre para fazer suas próprias escolhas. É o desespero de perder o que nos fez tornar o que somos, ou seja, quando nossas escolhas dependem da escolha de outros.

Essas definições reforçam que o Existencialismo é o conjunto de ideias que responsabiliza o ser humano pelas suas escolhas e seus atos. É também colocada a ideia de que não há justificativas ou desculpas para as nossas ações. O que somos e o que fazemos não está condicionado a fatores externos. Não são produtos de invenções, destino ou criação divina. O ser humano existe para se inventar, pois não há nada antes de sua existência.

3 Os Principais Fatores Associados Aos Conflitos Existenciais

O psicólogo, em sua atuação clínica, deve estar capacitado a reinventar suas práticas, já que a Psicologia é um saber que constantemente se constrói e se enriquece a partir das práticas. Por isso se espera que o psicólogo seja capaz de desenvolver a escuta qualificada, que se emana da capacidade empática, do vínculo e da disposição para o acolhimento genuíno (Monteiro, 2016). Nesse sentido, a psicoterapia existencial baseia-se na crença de que os indivíduos experimentam conflitos intrapsíquicos em razão de interações com fatos da vida humana, conhecidos como dados existenciais, por exemplo, existência, liberdade, escolhas, responsabilidade, morte, solidão, sentido da vida.

3.1 Existência

A existência humana é uma questão filosófica, e a essência de cada pessoa é construída a partir das vivências e escolhas que faz ao longo da vida. De outra forma, pode-se afirmar que um dos principais temas existenciais é a convergência da discussão filosófica sobre a existência, ao contrário de outros posicionamentos, nos quais a essência era discutida em detrimento da outra. Para os existencialistas, a discussão da existência é a verdadeira temática da filosofia (Angerami, 2007).

Sartre tem como ponto de partida para seu pensamento a máxima: “A existência precede a essência” (Sartre, 2012). Assim, o ser humano, como indivíduo, pessoa, faz e refaz a sua essência na sua existência. Não há uma predeterminação natural quanto ao seu modo de

ser, não há uma essência fixa a ser procurada, há uma existência a ser assumida e construída. Diferente do essencialismo, o qual considera que cada pessoa tem uma essência e deve ir ao encontro dela, o Existencialismo acredita que não há nenhuma essência que nos defina previamente, mas que existimos no mundo e construímos nossa essência por meio de nossas escolhas existenciais. Pode-se, assim, dizer que:

A proposta existencialista é a de conhecer as fundamentações do homem, analisando as questões que ele coloca em pauta e que revelam a estrutura desse ser-no-mundo. Existir é simplesmente ser afetado por aquilo que vem ao encontro. O homem só existe enquanto “ser abertura” e “ser com”. Aquele que se relaciona e é afetado pelo mundo, pelos outros homens, seres e coisas. Assim, vemos o ser humano a partir de suas relações e da maneira como é afetado, como lida com os fenômenos (Monteiro, 2016, p. 11).

Nessa linha de pensamento, como afirma Monteiro (2016), entende-se que na perspectiva existencial, ideias (essências) são posteriores às coisas, e tudo isso remete ao fato de que, sendo a existência criada a partir da ação de um ego transcendente, de uma consciência intencional, eu serei o produto do conjunto de escolhas que realizo durante a vida.

3.2 Liberdade

Na perspectiva existencialista, a liberdade é o elemento constitutivo da consciência e da existência humana, pois cada indivíduo é definido por aquilo que ele faz. Somos responsáveis por nós mesmos, pelas escolhas que fazemos e por tudo aquilo que nos cerca, pois a sociedade é nossa obra. Ou seja, não há determinismo, o ser humano escolhe o que vai fazer daquilo que foi feito e é responsável pelo que faz.

O filósofo Jean-Paul Sartre é um dos maiores expoentes da filosofia existencialista. Para Sartre (2015), a liberdade é uma condição inerente à existência, e o homem é responsável por suas ações e pelas consequências de suas escolhas. Ele afirmou: “Estou condenado a existir para sempre além da minha essência, além de móveis e dos motivos de meu ato: estou condenado a ser livre” (Sartre, 2015, p. 516).

Dessa forma, sendo um ser livre, o indivíduo decide a sua própria vida e arca com as responsabilidades de sua escolha. Trata-se do livre arbítrio, da liberdade de fazer escolhas e viver a vida da forma que o satisfaça. Ou seja, liberdade implica responsabilidade:

O homem é um ser que, livre, decide a própria vida. O homem arca com a responsabilidade de sua escolha. E escolher sua própria vertente significa lutar pela própria dignidade. O homem é absolutamente livre ou não é. A alternativa é radical: ou determinismo absoluto ou liberdade absoluta (Angerami, 2018, p. 37).

A liberdade no Existencialismo é um conceito central que se baseia na ideia de que o ser humano é condenado a ser livre e deve se fazer continuamente. Ela é entendida como: a) uma condição intransponível do ser humano; b) uma capacidade de se fazer continuamente; c) uma liberdade para o ser humano se fundar; d) uma liberdade de escolha que gera, pois o indivíduo é responsável pelo seu sucesso ou fracasso; e) uma liberdade de ser e escolher a vida de acordo com o que deseja e faz sentido para si.

Para o Existencialismo, o homem é liberdade em seu próprio ser. De acordo com a perspectiva existencial, pode-se afirmar que “[...] a liberdade e a consciência se circunscrevem reciprocamente. A existência percebe e comanda a essência, e todo empenho em demarcar a liberdade torna-se contraditório, pois a liberdade se explica como fundamento de todas as essências” (Angerami, 2007, p. 16).

Seguindo a mesma direção, Angerami (2018) afirma que a liberdade não é uma qualidade que se acrescente às qualidades que já possui o homem, ela é o que precisamente estrutura o indivíduo como homem, porque é uma designação específica da própria qualidade do ser consciente.

3.3 Angústia

A angústia não é algo ruim na visão existencial, mas um sentimento que surge justamente da constatação de nossa liberdade, de nossa finitude e de nossos limites. Nos angustiamos: perante a dificuldade de escolher; na não aceitação de nossos limites na compreensão de que as coisas terminam, que quase tudo tem um fim. A angústia abre-nos para o futuro e para a indistinta possibilidade de tudo. Essa abertura para a coexistência mais singular que a angústia desvela tende a restringir, de início e na maior parte das vezes, sob a fachada lisa e fria da impessoalidade. Tal fachada corrobora aquilo que consideramos ser a marca do contemporâneo: o encobrimento da angústia (Dantas, 2011).

Para o Existencialismo, a angústia é relacionada às escolhas que o indivíduo faz não somente para si, mas também para a humanidade. Trata-se da responsabilidade que envolve o ato de fazer escolhas. Ou seja, o ser humano vive em uma angústia existencial. Para o existencialista a angústia não é um sentimento negativo e sim uma experiência valiosa que emerge quando tomamos consciência da nossa condição humana. A angústia, ao contrário, é um sentimento que amedronta diante do nada existencial (Angerami, 2018, p. 69).

De acordo com Feijoo (2023a), a angústia e o afeto que ocorrem diante das possibilidades caracterizam a situação de liberdade, e o homem é livre para o pecado. Assim, a angústia surge diante do real estabelecido e do futuro. Portanto, cabe à psicologia não o conteúdo do pecado, mas a sua possibilidade, como diz Kierkegaard (2007 p. 116):

A psicologia tornou, agora, a encontrar a angústia como objeto. Deve, porém, manter a prudência. A história da existência individual progride em movimento de estado a cada estado é fixado por um salto... o estado que antecede cada salto é a maior aproximação psicológica que pode ser atingida com respeito ao salto: esse é o objeto da Psicologia. Em cada estado existe uma esfera de possibilidades e, em igual medida, a angústia.

A angústia, como define Angerami (2014), é o sentimento que experimentamos diante de uma determinada escolha que nos mostra, de forma tão clara, que temos que assumir as consequências dessa escolha. Pois ao fazer uma escolha, o sujeito não apenas renuncia outras possibilidades que a vida também apresenta, como também é obrigado a assumir as consequências dessa escolha.

3.4 Finitude e Morte

Na visão existencialista, a morte é a ocorrência que determina o fim da existência. Para a psicoterapia existencial, é necessário encontrar um equilíbrio entre estar consciente da morte sem ser dominado por ela. A realidade da morte pode nos encorajar e motivar a aproveitar ao máximo as oportunidades e valorizar o que temos na vida. No entanto, o que vivemos hoje, afirma Dantas (2011), é algo diferente: perdemos a capacidade de solidarizar. A morte é experienciada como algo distante que não nos atinge, como algo que não devo lembrar, como algo que causa dor e que, por ser dor, deve ser evitada.

Mas a realidade é que em nossa vida, lidamos com a finitude das coisas, das pessoas e de nós mesmos. Tudo está em constante transformação, as coisas acabam para que outras possam começar. As pessoas morrem, a existência tem um fim, a consciência dessa finitude pode ser angustiante. Isso ocorre pelo fato de que:

A existência humana sofre perda de continuidade com o ato de morrer. A morte tem a condição de determinar à existência o fim de seus devaneios, planos e ilusões. A morte é assim a ocorrência mais concreta da existência humana, determinando, muitas vezes, a condição de absurdidade da vida (Angerami, 2018, p. 54).

Portanto, como observa Dantas (2011), morte e angústia são presenças inalienáveis da experiência humana. O modo pelo qual reagimos a essas certezas oscila conforme o horizonte histórico, cultural e social no qual nos situamos.

No âmbito da psicoterapia, o tema “morte” é um visitante em todo percurso. De acordo com Yalom (2006), ignorar sua presença transmite a mensagem de que é terrível demais para ser discutida. De outra maneira, Abbagnano (2006) caracteriza a morte como possibilidade delimitadora. Para o referido autor, o sentido da morte é, de fato, o sentido da problematidade da existência, logo, de sua temporalidade.

3.5 Solidão

A solidão é um termo que faz referência a estar sozinho no mundo. Essa condição faz parte da vida. Mesmo rodeado de amigos, família e outros relacionamentos, em determinado momento, o indivíduo percebe que depende apenas de si mesmo para realizar os seus objetivos pessoais. É difícil compreender a solidão. No entanto, quando ela é entendida, é possível constatar que cada ser é único. Cada indivíduo possui percurso singular e história de vida única. Cada um apresenta uma maneira própria e individual para buscar sentido para a sua vida. Ou seja, a solidão na perspectiva existencialista é vista como inerente à existência humana e não um fenômeno que acomete a pessoa (Angerami, 2018).

Solidão vem do latim, *solus*, que quer dizer estar apenas consigo mesmo, solitário, logo, então, significa estar só. É um estado de espírito que pode estar presente em qualquer fase da nossa vida, uma contingência inevitável (Rocha, 2019).

A solidão, no sofrimento, torna-se o centro da meditação de Kierkegaard. A partir da solidão e do sofrimento, o filósofo desenvolve o sentido da subjetividade e da existência que vem do seu interior. A solidão como uma condição imanente ao homem, faz parte da sua vida, porém, em determinados momentos, quando percebida agudamente, o sujeito não sabe lidar com ela (Angerami, 2018). Ou seja, como afirma Rocha (2019, p. 57), a solidão é inerente à condição humana e a forma que cada pessoa irá lidar com ela é que fará a diferença, porque a vivência da solidão poderá ser construtiva ou geradora de adoecimento.

3.6 Sentido da Vida

O sentido da vida é um dos temas que mais provocam debates quando questionados. Essa é, sem dúvida, a temática que mais converte para a dimensão existencialista em suas

nuanças e convergências (Angerami, 2018). A vida enquanto apenas “existência” não tem sentido. Logo, a consciência disso leva o indivíduo a buscar um sentido para a sua existência. Ou seja, buscar o desenvolvimento pessoal e a autorrealização. Mediante esse entendimento, o indivíduo se decide por um projeto de vida, para que o sentido da vida seja pertinente a suas realizações.

O sentido da vida é a propulsão capaz de levar o homem a horizontes sequer atingíveis pela razão. No entanto, é preciso dimensionar-se a vida como carenciada de sentido e que necessitará das realizações humanas para se tornar algo da própria vida (Angerami, 2018, p. 59). Contudo, Viktor Frankl adverte que: “O sentido da vida difere de pessoa para pessoa, de um dia para outro, de uma hora para outra. O que importa, por conseguinte, não é o sentido da vida de um modo geral, mas antes o sentido específico de uma pessoa em dado momento” (Frankl, 2022, p. 133).

Para o autor, a pessoa não pode ser substituída, nem pode sua vida ser repetida. Ou seja, uma vez que cada situação na vida se constitui um desafio para a pessoa e lhe apresenta um problema para resolver, pode-se, a rigor, inverter a questão pelo sentido da vida (Frankl, 2022). De outra maneira, compreende-se que o sentido de vida se trata da percepção de ordem e coerência na própria existência aliada à busca e ao cumprimento de metas e objetivos significativos, que resulta na sensação de realização existencial. Nesse sentido, o sentido da vida resulta na clara noção sobre o propósito da própria existência (Frankl, 2022). Em suma, a busca por sentido pode ser considerada a principal motivação do ser humano, um componente fundamental tanto para o bem-estar psicológico quanto para o bem-estar subjetivo das pessoas.

3.7 Escolhas e Responsabilidades

Na perspectiva existencial, somos livres para fazer escolhas a todo momento em nossa vida, e o fato de sermos livres para fazer escolhas nos coloca eticamente responsáveis pelas suas consequências. Cada escolha pode nos levar para uma circunstância, e lá poderemos fazer novamente outras escolhas. Ou seja, o conjunto de escolhas constitui meu projeto existencial. “Para agir o homem deve estabelecer projetos e escolher entre as coisas que podem ser feitas, o que irá efetivamente fazer. A colocação dessa escolha em prática significa a materialização do projeto existencial” (Monteiro, 2016, p. 119).

Somos responsáveis pelas escolhas que fazemos e estamos no mundo para nos inventar. Somos resultado e criadores de nossos modos de ser, logo essas escolhas terão

consequências e responsabilidades. Quando fazemos escolhas deixamos para trás algumas possibilidades, mas também encontramos e criamos outras. Não estamos no mundo para nos ajustar a ele, podemos escolher o que valorizamos em nossa existência. Ou seja:

Cada escolha que fazemos nos leva a um caminho e nos gera novas possibilidades de ser, de nos relacionar com os outros e com o mundo. Não há como saber a consequência de cada escolha antes de fazê-la. Existir é arriscado e inseguro. Nosso futuro é incerto, e por mais que a gente se previna, não há como saber como será. Cada possibilidade de escolha é também um momento de muita angústia para o paciente. Na visão do paciente, “cada escolha é um fardo, pois ‘deve’ haver uma opção correta, aquela que ‘certamente’ trará as melhores consequências possíveis para o futuro. Ele o terapeuta é aquele sabe escolher sem angústia” (Canello, 1991, p. 68).

De outra maneira, pode-se inferir que escolher a todo instante é angustiante, pois cada escolha que fizermos vai refletir no que nos tornaremos. Estamos a todo momento nos construindo e nos reconstruindo, buscando realizar nossos desejos onde estamos inseridos. Por mais que nossas escolhas não estejam tão claras para nós mesmos, por mais que seja algo que outra pessoa nos sugeriu ou induziu a fazer, a escolha de fazer é sempre nossa.

3.8 Condição Humana e Constituição do Eu

O Existencialismo é uma filosofia que analisa o ser humano como um todo, e a condição humana é um dos temas que aborda. Para os existencialistas, a existência humana é uma questão filosófica, e a condição humana é construída a partir das escolhas e vivências individuais. Para essa abordagem, não há nenhuma natureza humana, tal como boa parte da história da filosofia pensou a humanidade, mas sim uma condição humana.

Embora seja impossível encontrar em cada homem uma essência universal que seria a natureza humana, existe, no entanto, uma universalidade humana de condição. Não é por acaso que os pensadores contemporâneos preferem falar da condição do homem a falar de sua natureza. Por condição eles entendem, com maior ou menor clareza, o conjunto de limites a priori que traçam sua situação fundamental no universo. As situações históricas variam: o homem pode nascer escravo em uma sociedade pagã ou senhor feudal ou proletário. O que não varia é a necessidade, para ele, de estar no mundo, trabalhar, conviver com outras pessoas e ser, no mundo, um mortal (Sartre, 2012, p. 35).

Ou seja, diferente da ideia de “natureza humana”, de que todos os seres possuem uma natureza igual e determinada, o Existencialismo estuda sobre a “condição humana”, entende que há condições que envolvem o existir humano, como a liberdade, a morte, as angústias, os conflitos, os limites, etc.

Em outras palavras, compreende-se que a constituição do eu no Existencialismo é baseada na ideia de que a existência precede à essência, e que a essência humana é construída a partir das escolhas individuais. Dessa forma, a liberdade de escolhas é incondicional, em que o indivíduo é o único responsável por suas próprias escolhas. De acordo com Monteiro (2016), há um processo de aperfeiçoamento das nossas escolhas, onde, o que denominamos de força egóica se manifesta na objetividade sustentada pela pessoa na lúdica compreensão da realidade do mundo e na capacidade de estabelecer planos concretos.

O ser humano é analisado em seu todo, e não dividido em aspectos internos e externos. Diante disso, entende-se que a constituição do sujeito ocorre por meio de vários fatores que têm influência sobre esse processo, entre eles suas conexões relacionais. Vale lembrar que o ser humano está inserido em um processo de relações com os grupos sociais.

Produto de seu produto, modelado pelo seu trabalho e pelas condições sociais da produção, o homem (sic) existe ao mesmo tempo no meio de seus produtos e fornece a substância dos “coletivos” que o corroem; a cada nível da vida, um curto-circuito se estabelece, uma experiência horizontal que contribui para modificá-lo sobre a base de suas condições materiais de partida: a criança não vive somente sua família, ela vive também – em parte através dela, em parte sozinha – a paisagem coletiva que a circunda (Sartre, 2015, p. 146).

Desse modo, como afirma Abbagnano (2006), o homem se autentica e consolida sua relação com o ser e também como totalidade da qual faz parte. Ou seja, o movimento rumo ao ser constitutivo da existência é necessariamente o movimento em direção ao mundo. Já Kierkegaard refere-se ao eu como algo que se constitui no movimento do existir. A escassez desse movimento consiste na perda do eu, o que seria o homem em estado de queda. O eu se perde quando se paralisa em uma tentativa de resolver o inevitável, ou seja, quando se está diante da situação paradoxal da existência humana (Feijoo, 2023a).

3.9 Vazio Existencial

O vazio existencial é um sentimento de ausência de propósito e significado na vida, que pode causar desconexão e falta de direção. É um estado emocional que pode surgir em qualquer momento da vida, sem um motivo claro, e não é restrito a uma faixa etária específica. De acordo com Frankl (2022), o vazio existencial manifesta-se principalmente num estado de tédio. Nesse sentido esse sentimento pode ser compreendido como uma fuga existencial, um refúgio ou uma busca de proteção:

O vazio existencial, a princípio resultante da indisposição humana em aceitar a liberdade de escolha e as consequentes responsabilidades nela embutidas, se impõe como um refúgio diante dos desafios. Metaforicamente seria uma tentativa de volta ao útero materno, ou qualquer figura de linguagem que representa o desespero da busca de proteção em face de uma sensação de incapacidade de autocuidado; uma urgente fuga para a condição em-si em busca de proteção da angústia existencial que acomete a todo aquele eu, enquanto ser-no-mundo, aí está ao mundo (Monteiro, 2016, p. 122).

Segundo a filosofia existencialista, o vazio existencial está muito ligado à falta de sentido de vida, a um sentimento de incompletude, do nada e impotência do existir. Traz uma profunda relação entre a cultura do consumo, a religião e os valores que a nossa sociedade busca como propósito de sua existência.

Do ponto de vista espiritual, Kierkegaard (2007) afirma que o vazio existencial é visto como uma profunda falta de fé em si mesmo, na vida e em algo maior. Caracteriza-se por um profundo tédio, desânimo, desesperança, e conflitos em sua dimensão espiritual. Para o autor, esse estado pode conduzir o homem, em muitos casos, ao desespero. A pessoa, em muitos momentos, não se acha capaz de identificar as suas reais necessidades, integrar as suas feridas e lidar com o tédio. Assim, encontra dificuldades para dar sentido a sua existência e acaba caindo no vazio ou no desespero. O desespero faz o homem, sem querer, conectar-se com a sua alma (Kierkegaard, 2007).

Para Sartre (1987), o vazio existencial vem do sentimento do nada que experimentamos. Para ele, o nada é o não-ser, é o não se realizar, é a falta de sentido nas coisas, é o sentimento de cansaço e impotência do existir. O homem teme desaparecer e ser o nada.

4 Processo dos Terapeutas Existenciais

Os psicólogos existenciais não se concentram apenas no “ser”, mas também no que o indivíduo pode se tornar. Eles buscam ajudar o cliente a encontrar o seu caminho, uma jornada que lhe possibilite a autorrealização. Ou seja, o psicólogo existencial, segundo Monteiro (2016), não procura algo por trás do que se diz, mas entende o próprio dizer e as pequenas manifestações como sendo em si mesmas reveladoras do sujeito, buscando analisar o modo de o paciente se relacionar com o mundo e de estabelecer vínculos.

De outra maneira, os terapeutas buscam não enfatizar o passado do indivíduo. Em vez disso, trabalham para que a pessoa em terapia descubra e explore as oportunidades de escolhas que estão em seu futuro. Isso implica uma relação existencial entre o cliente e o

psicoterapeuta; a intervenção psicoterapêutica só consegue produzir efeito se o profissional tiver com o cliente uma relação de comunicação existencial expressa de confiança mútua (Binswangner, 2024).

Por meio da terapia e do trabalho de retrospectiva, o indivíduo é levado a refletir sobre as suas decisões passadas. Analisar as crenças que o levaram a fazer uma determinada escolha, apenas como uma forma de criar uma percepção mais profunda do “eu”. Nessa perspectiva, seguindo Feijoo (2023a), acredita-se que, pelo processo psicoterapêutico, aqui especificamente numa visão Kierkegaardiana, pode o homem chegar a se reconhecer. E que ele pode, por fim, chegar à interioridade, por meio da reflexão, o que significa se desembaraçar dos laços da própria ilusão, e que também é uma modificação reflexiva.

A visitação às escolhas e experiências passadas é utilizada como uma ferramenta para promover a liberdade e a assertividade. As pessoas exploram as razões de seus conflitos intrapsíquicos e as decisões que as levaram a suas circunstâncias atuais.

Psicoterapia em sua forma e função propriamente dita, isto é, comunicativa despertadora e educativa, mostra o *terapeuta* sempre em um papel de mediador espiritual próprio entre o *paciente* e o mundo, o mundo compartilhado e o mundo circundante, o que compreendido corretamente nunca pode ser chamado de outro modo senão como uma mediação entre o *paciente* enquanto não-si-mesmo e o *paciente como si mesmo* (Binswangner, 2024, p. 47).

Para Yalom (2006), a terapia será mais eficaz se o terapeuta entrar com precisão no mundo do paciente. De acordo com o autor, os pacientes lucram muito pela simples experiência de serem vistos em toda a sua plenitude e de serem inteiramente compreendidos. Nessa direção, Angerami (2003) afirma que a empatia genuína é sentimento que necessita ser resgatado na prática profissional. Entretanto, o autor ressalva que, por mais que se faça necessário em nossas buscas de humanização, é algo que não se ensina academicamente, nem se aprende digressões filosóficas. É algo que se sente no âmago da mais pura emoção e que denota a nossa própria condição de envolvimento com o sofrimento e a figura do paciente. Em outras palavras, a empatia deve ser algo presente na relação entre terapeuta e paciente. Como afirma Yalom (2006, p. 34): “Empatia precisa é mais importante no domínio presente imediato – isto é, no aqui-e-agora da hora da terapia”.

Além disso, os psicólogos existenciais procuram abordar como uma pessoa define propósito de vida. Isso leva a conduzir uma reflexão sobre seu próprio significado de uma vida bem aproveitada e bem vivida. Nesse sentido, o terapeuta existencial é apenas um facilitador desse percurso.

[...] o psicoterapeuta existencial pretende facilitar ao homem a encarar sem temor o seu ser em abertura e aceitem a condição paradoxal da existência humana. O psicólogo pode valer dos princípios da relação de ajuda, a fim de que o homem reconheça a si mesmo, assumindo a responsabilidade das suas escolhas e daquilo que continua a escolher ser em cada momento de sua vida, sabendo, ao mesmo tempo, às contingências do mundo (Feijoo, 2023a, p. 158).

Contudo, Yalom (2006) acrescenta que, acima de tudo, o terapeuta deve estar preparado para ir aonde quer que o paciente vá, fazer tudo que seja necessário para continuar aumentando a confiança e a segurança no relacionamento. Assim, o paciente se encontra livre de cadeias obrigatórias que podem impedir que ele viva em plenitude e passa responder positivamente à terapia, a experimentar o autoconhecimento, a autoconsciência e motivação, conseguindo, enfim, enxergar um novo projeto de vida.

Nesse sentido, tudo que o psicoterapeuta precisa é estar disposto ao outro de modo a acolhê-lo. Feijoo (2023b) referiu essa disposição como acolhimento atento, o qual acontece quando o psicoterapeuta se põe em sintonia de atenção com o outro. Como afirma Monteiro (2016), na psicoterapia existencial, a prioridade é a relação entre o terapeuta e o paciente, ou seja, uma relação de pessoa para pessoa, na qual duas pessoas trabalham em um único projeto. De acordo com o autor, a construção dessa relação tem por finalidade solidificar e fortalecer a ambos os polos envolvidos.

A proposta da psicoterapia existencial consiste em mobilizar os paradoxos da existência, uma vez que aquele que está em desespero no sentido de lutar para resolver as ambiguidades da existência se encontra paralisado e conflituoso consigo mesmo. Cabe então ao psicoterapeuta reconhecer a estagnação do paciente e, por meio do desvelamento, facilitar o reconhecimento da ausência de movimento do eu (Feijoo, 2023a, p. 155). Nesse sentido, Cancellato (1991) assevera que, ao escutar seu cliente, o terapeuta cria o âmbito para “curar” os estereótipos culturais, deixando esses fenômenos (re)aparecerem à luz do sentido próprio de cada vida. Ao oferecer a ele a possibilidade de recriar a realidade, empreende com ele a trajetória rumo à cura.

5 Considerações Finais

Pretendeu-se, neste artigo, apresentar os fundamentos da psicoterapia existencial, bem como seus pressupostos teóricos e as estratégias utilizadas na prática clínica nessa abordagem. Além disso, buscou-se, a partir do referencial teórico, compreender a constituição do eu

existencial como tema abordado pela filosofia existencialista, que tem contribuído de forma significativa nos resultados psicoterápicos.

Sob a ótica existencialista, o eu é construído a partir das escolhas individuais, e o indivíduo é responsável por elas. Na perspectiva existencialista, a existência humana é vista como principal objeto dos pensamentos e teorias. A liberdade de escolhas que cada indivíduo possui serve para a construção das essências individuais de cada um. A liberdade de escolha é vista no Existencialismo como um fenômeno gerador, pois ninguém além do próprio indivíduo é responsável pelo fracasso ou sucesso. O Existencialismo entende também a vida e a existência como importantes para o acúmulo gradual de conhecimento.

Na visão dos existencialistas, os indivíduos vão construindo seus próprios caminhos e suas concepções de vida no decorrer de suas existências. A constante busca, no entanto, não permite que os seres humanos entendam o porquê de suas próprias existências e daquilo que acontece ao redor.

Para a psicoterapia existencial a consciência sobre suas ações impõe ao indivíduo a responsabilidade sobre as suas escolhas, limitando seu livre arbítrio. Dessa forma a psicoterapia existencial trabalha com esses conflitos sem negar a existência deles. Por isso, muitas vezes, o termo existencial é descrito como “as dores da existência”. Isso significa que a psicoterapia existencial não deseja impedir que os indivíduos enfrentem suas dores, e sim lutem para superá-las.

Referências

ABBAGNANO, Nicola. **Introdução ao Existencialismo**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

ALMEIDA, Jorge Miranda; VALLS, Alvaro L. M. **Kierkegaard**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

ANGERAMI, Valdemar Augusto. **Psicoterapia existencial**. 4. ed. São Paulo: Thomson, 2007.

ANGERAMI, Valdemar Augusto. **Psicoterapia existencial: noções básicas**. 15. ed. Belo Horizonte: Artesã, 2018.

ANGERAMI, Valdemar Augusto. **Angústia e psicoterapia: uma visão multiteórica**. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

BINSWANGNER, Ludwig. **Psicoterapia e análise existencial: ensaios, conferências e outros documentos**. Rio de Janeiro: Via Verita, 2024.

CANCELLO, Luiz. A. G. **O fio das palavras: um estudo de psicoterapia existencial**. 6. ed. São Paulo: Summus, 1991.

DANTAS, Jurema Barros. **Angústia e existência na contemporaneidade**. Rio de Janeiro: Rubio, 2011.

FEIJOO, Ana Maria Lopes Calvo. **A escuta e a fala em psicoterapia: uma proposta fenomenológico-existencial**. 3. ed. Rio de Janeiro: IFEN, 2023a.

FEIJOO, Ana Maria Lopes Calvo. **Existência & psicoterapia: da psicologia sem objeto ao saber fazer na clínica psicológica existencial**. 2. ed. Rio de Janeiro: IFEN, 2023b.

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 57. ed. Petrópolis: Vozes, 2022.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos em pesquisa social**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

KIERKEGAARD, Søren Aabye. **Migalhas filosóficas ou um bocadinho de filosofia de João Clímacus**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

KIERKEGAARD, Søren Aabye. **O conceito de angústia**. São Paulo: Hemus, 2007.

MONTEIRO, Walmir. **Psicoterapia existencial: fundamentos e prática**. Florianópolis: Bookess, 2016.

PENHA, João. **O que é Existencialismo**. 61. ed. São Paulo: Brasiliense, 2004.

REGINA, Umberto. **Kierkegaard**. São Paulo: Ideias & Letras, 2016.

ROCHA, Magda. Itinerários da solidão. *In*: MAGNABOSCO, Maria Madalena (org.). **Temas contemporâneos na prática da psicologia existencial**. Belo Horizonte: Artesã, 2019. p. 41-58.

SÁ, Roberto Novaes. As influências da fenomenologia e do Existencialismo na psicologia. *In*: JACÓ-VILELA, Ana Maria; FERREIRA, Arthur Arruda Leal; PORTUGAL, Francisco Teixeira (org.). **História da Psicologia: rumos e percursos**. Rio de Janeiro: Nau Editora, 2005.

SARTRE, Jean-Paul. **O Existencialismo é um humanismo**. Petrópolis: Vozes, 2012.

SARTRE, Jean-Paul. **O ser e o nada: ensaio de ontologia fenomenológica**. Petrópolis: Vozes, 2015.

TEIXEIRA, José A. Carvalho. Introdução à psicoterapia existencial. **Análise Psicológica**, [s. l.], v. 24, n. 3, p. 289-309, 2006. DOI: <https://doi.org/10.14417/ap.169>. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/aps/v24n3/v24n3a03.pdf>. Acesso em: 28 nov. 2024.

YALOM, Irvin D. **Os desafios da terapia: reflexões para pacientes e terapeutas**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.