



FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS- FUPAC
CURSO DE PSICOLOGIA

ALINE DIAS DE ALMEIDA

ANGÚSTIA PÓS MODERNA SOB A PERSPECTIVA EXISTENCIAL HUMANISTA

TÉOFILO OTONI- MG

2019

ALINE DIAS DE ALMEIDA

ANGÚSTIA PÓS MODERNA SOB A PERSPECTIVA EXISTENCIAL HUMANISTA

Artigo apresentado à disciplina de “TCC II” do curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos - FUPAC, como requisito parcial para conclusão do curso de psicologia.

Orientador: Carlos Roberto Schütte Junior

TÉOFILO OTONI- MG

2019

ALINE DIAS DE ALMEIDA

ANGÚSTIA PÓS MODERNA SOB A PERSPECTIVA EXISTENCIAL HUMANISTA

Artigo apresentado à disciplina de “TCC II” do curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos - FUPAC, como requisito parcial para conclusão do curso de psicologia.

Aprovado em __/__/__

BANCA EXAMINADORA

Maria Thereza N. P. Teixeira
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

Carlos Roberto Schütte Junior
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

Paula Lins Khoury
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

ANGÚSTIA PÓS MODERNA SOB A PERSPECTIVA EXISTENCIAL HUMANISTA

Aline Dias de Almeida¹
Carlos Roberto Schütte Jr²

RESUMO

A angústia atravessa a existência do ser humano, influenciando suas ações e percepções acerca de si mesmo e do mundo, a mesma pertencente a ele, mas constantemente o homem busca evitá-la. Este estudo tem como objetivo, discorrer a maneira que a angústia se apresenta no homem pós-moderno, como é vista e percebida numa perspectiva Existencial Humanista dentro do contexto clínico. Para o determinado trabalho, realizou-se uma revisão bibliográfica de cunho descritivo, revisando publicações de 2009 a 2019, com exceção dos clássicos. Os achados apontam, que não se pode evitar o confronto com a angústia, em algum momento ela se apresenta, já que a mesma é constitutiva a todos os homens, apesar de suscitar desconforto. O que se pode perceber dentro do fazer clínico, é uma demanda, uma necessidade de fugir ou negá-la muitas vezes, principalmente nesse cenário pós-moderno, e o que é imprescindível, é percebê-la sem tantas resistências, já que a mesma revela-se parte do que somos. Entende-se, que a mesma se potencializa frente a possibilidade da escolha, se é livre para isso, e nem mesmo a tentativa de fuga pode extingui-la, ou a responsabilidade acerca da mesma. Nesse sentido, pode concluir-se que a angústia se manifesta de várias formas, não tendo um objeto definido ou pessoa, propaga-se em diversas circunstâncias e de forma cada vez mais frequente e intensa, de maneira configurada e reformulada de acordo com a sociedade, mas ainda se apresentando de maneira vívida, de modo a causar impacto e ser ouvida.

Palavras-chave: Angústia. Existência. Pós-Modernidade. Clínica. Psicologia.

POSTMODERN ANGUISH UNDER HUMANIST EXISTENTIAL PERSPECTIVE

ABSTRACT

The anguish goes through the existence of the human being, influencing actions and perceptions about himself and the world, the belonging to him, but constantly man seeks to avoid it. This study aims to discuss the way anxiety is presented in postmodern man, as it is seen and perceived in a Humanist Existential perspective within the clinical context. For this work, a descriptive bibliographic review was performed, reviewing publications from 2009 to 2019, except for the classic ones. The

¹ Graduanda do décimo período de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos- UNIPAC, Brasil. e-mail: diasalmeida31@hotmail.com

² Psicólogo; Especialista em Saúde Mental- PUC Minas; Professor da Faculdade Presidente Antônio Carlos- UNIPAC, Brasil. e-mail: carlos.schuette@yahoo.com

findings indicate that the confrontation with anguish cannot be avoided, at some point it presents itself, since it is constitutive to all men, although it causes discomfort. What can be perceived within the clinical practice is a demand, a need to flee or deny it often, especially in this postmodern scenario, and what is essential is to perceive it without so much resistance, as it turns out to be part of what we are. It is understood that is potentialized in the face of the possibility of choice, if it is free for it, and not even the attempt to escape can extinguish it, or the responsibility for it. In this sense, it can be concluded that anguish manifests itself in various ways, without having a definite object or person, spreading in various circumstances and increasingly frequent and intense, in a way configured and reformulated according to society, but still performing vividly so as to make an impact and be heard.

Keywords: Anguish. Existence. Postmodernity, Clinic Psychology.

1 Introdução

A angústia se apresenta no homem, a partir da consciência da liberdade de escolha, onde a mesma, revela o seu ser finito, o nada da existência perante a finitude. O homem é atravessado pelo confronto com o nada, e é através deste que pode-se construir, ser capaz de se refazer, mas conseqüentemente ter que escolher um caminho angustia, pois, o mesmo é um ser de possibilidades, e conseqüentemente de responsabilidades por essas mesmas escolhas (KIERKEGAARD, 2013).

A Psicologia Existencial Humanista, percebe a angústia como algo inerente ao homem, sendo algo intrínseco e que influencia as ações e percepções deste acerca de si e do mundo, e o quanto de forma infrene se busca evitá-la cada vez mais, independentemente de qualquer circunstância. Esta percorre assim toda a existência, se tornando um dilema para o homem pós-moderno, que tem como questão uma existência cheia de informações, vida e relações fluidas, e através destas, destaca-se o quão raso de sentido e significado se tornam, onde se anestesia temporariamente na tentativa de diminuí-la ou não senti-la, mas a mesma continua presente nesses cenários e movimentos, mesmo que não se consiga identificar, nomeá-la muitas vezes. À vista disto, a problemática desse trabalho é relacionada a angústia pós-moderna, como se apresenta, e como a Psicologia Existencial Humanista a percebe frente a essa sociedade.

Considerando que a angústia principalmente nesse cenário contemporâneo, interfere na forma que as pessoas se comportam, relacionam e escolhem, tem-se como objetivo neste estudo, abordar a angústia no sujeito pós-moderno a partir de uma perspectiva, um olhar Existencial Humanista, e para isso se fará uma

contextualização desse cenário, e as percepções que a mesma tem acerca dela, no fazer clínico.

Se faz necessário e relevante pensar que essa pesquisa dirige-se ao encontro de uma questão que aproxima todos os homens, o fato de pertencer aos mesmos de forma inerente. É impreterível ser discutida, pois, a significação ocorre partir da singular perspectiva e olhar de cada um acerca da mesma, de uma disposição a mover-se ao encontro dessa, já que é através da percepção, questionamento, procura de sentido, que há possibilidade de se construir uma subjetividade e identidade mais autônoma, consciente e responsável, em que não carece recorrer a auto sabotagem constantemente, nem a, condutas paralisantes, mas que se amplifiquem as percepções e o contato consigo e com outrem.

A proposta de trabalho visou através de pesquisa em artigos, livros, o levantamento de informações a fim de responder a problemática e objetivos, sendo uma pesquisa de revisão bibliográfica de cunho descritivo. Utilizando as publicações de sites eletrônicos, como a PEPSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), SCIELO (Scientific Electronic Library), Google acadêmico (scholar.google.com.br), no período de 2009 a 2019, considerando a contribuição dos livros clássicos e suas releituras para a realização dessa pesquisa, sendo eles a publicação de Erthal (1986), Rollo May (1977), Carl Rogers (1977), Sartre (1978; 1986; 1998), Kierkegaard (1979) Bauman (1999; 2001; 2007), Iolanda Cintrão (2007).

2 Modernidade Líquida

A pós-modernidade segundo Bauman (2001) é marcada por uma vida de consumo, pela liquidez, pelo derretimento, escoamento das relações, sejam interpessoais ou consigo mesmo. Existe uma fluidez das coisas e uma suscetível marca do descarte rápido e substituição por outra coisa, onde o homem está fadado a um constante movimento, onde os objetos e as relações têm data de validade.

Para este autor, há uma constante transformação, onde as pessoas precisam se encaixar em nichos pré-fabricados dessa nova ordem, pré-determinados, de modo que se realoquem, acomodem e adaptem a essa nova forma de reclusão, supondo que a escolha está sendo realizada de forma livre, sem perceber o que surge de fato desses movimentos e configurações. Esse movimento ressoa muito mais como uma exigência, onde inevitavelmente se é empurrado para isso a cada instante, de maneira sutil muitas vezes, para que o padrão, os modelos sejam seguidos pela maioria sem

questionamento, oferecendo em troca o que almejam, promessas utópicas e bem elaboradas, que se transformam em uma realidade possível no imaginário de muitos. Tentar se posicionar na via contrária desse modelo, é estar fora do padrão, é renegar tudo que o mesmo pode oferecer, independente das consequências das mesmas.

Esses padrões de comportamentos, estilo de vida que tendem a se adaptarem a essa nova época tornou-se a regra atualmente, onde se busca incessante o prazer, realizar os desejos de um corpo e uma vida perfeita, sem frustração, vazio, solidão e angústia. Consequentemente, como contribuiu Bauman (2007, p.8): “A vida líquida é uma vida precária, vivida em condições de incerteza constante”. Se torna uma busca pela perfeição que não existe, onde as pessoas se esforçam para escapar da insegurança, incerteza que permeia todos esses cenários e escolhas feitas ou a se fazer dentro desse contexto, realidade.

O consumismo traz temporariamente uma sensação de satisfação, estabelece uma relação de superficialidade com as coisas e principalmente entre as pessoas, onde se visa preencher um espaço que não será preenchido por coisas. Procura-se uma identidade, satisfação contínua, prazer, sentir-se vivo, visto e valorizado, apoiando esses anseios na expectativa de serem supridos pelo que se pode comprar, pela uniformidade e padrão. Tenta assim, abdicar-se da sua angústia, ou a camuflar consumindo para preencher o espaço vazio, não se relacionando com o outro além da própria satisfação.

Bauman (1999, p.193) alerta que, na atualidade as pessoas se encontram: “fisicamente próximos de nós, mas, espiritualmente, infinitamente distantes”. As pessoas estão cada vez mais afastadas das relações, e principalmente do contato consigo mesmas, tentando negar e fugir das próprias sensações, ressaltando inclusive a dificuldade de se relacionarem com os outros. Esse homem, habita lugar onde não sabe nada sobre, se pertence, mas não se conhece, busca ocupar o espaço na sua existência com indiferença em relação ao que sente, ou não quer sentir, acreditando que pode se anestésiar a dor da descoberta por um momento.

O homem pós-moderno busca uma felicidade integral, e para o mesmo, ele se basta, é o fim em si mesmo. Diante das oportunidades e apelos desse cenário, evita se aprofundar nas experiências pessoais concretas e essenciais, se afasta da oportunidade de entrar em contato consigo, e suporta uma existência repleta de aparências e suscita assim uma vivência inautêntica em razão de não se conhecer.

Contudo, este almeja evitar a auto responsabilização pela sua condição, apontando culpados pelo seu próprio sofrimento. Para o existencialismo, a realidade é perpassada, construída pela liberdade de se escolher, sem evitar assim as consequências destas, já que a existência implica decisão, e isso gera angústia no homem. Bauman (1999) afirma, acerca da responsabilidade das escolhas que se faz e quem se apropria dessa,

Só poderiam assumir a responsabilidade as pessoas que tivesse dominado a difícil arte de agir sob condições de ambivalência e incerteza, nascidas da diferença e variedades. As pessoas moralmente maduras são aqueles seres humanos que cresceram a ponto “de precisar do desconhecido, de se sentirem incompletos sem uma certa anarquia em suas vidas”, que aprenderam a “amar a ‘alteridade. (p. 54)

O desconhecido confronta as certezas, os limites conhecidos e estabelecidos pela sociedade e por cada pessoa, é preciso maturidade e coragem para lidar com o que não se pode prever, nem se ter certezas. Buscar ser autêntico é lidar com a incompletude, a angústia e o vazio muitas vezes, com aquilo que escorre das mãos, que não pode ser controlado, e sim sentido, experimentado, no âmago não explorado do seu próprio ser que teme.

Esta descoberta que o homem pós-moderno nega a si, o faz procurar outras opções, onde esse muitas vezes escolhe preencher a casa com objetos, e conseqüentemente esvaziar sua existência de um sentido, pois, isso exige mais, é uma disposição maior e menos acelerada, precisa-se de abertura, questionamento, aceitação, entre outros. Segundo Bauman (1999),

Não formular certas questões é extremamente perigoso, ao passo que responder o tipo errado de questão com frequência ajuda a desviar os olhos das questões realmente importantes. O preço do silêncio é pago na dura moeda corrente no sofrimento humano. Questionar as premissas supostamente inquestionáveis do nosso modo de vida é provavelmente o serviço mais urgente que devemos prestar a os nossos companheiros humanos e a nós mesmos. (p. 11)

O que pode se perceber é um direcionamento em anular os sentidos intrínsecos, e onde os sentidos extrínsecos são aguçados. O Consumo em relação ao corpo, a busca pela estética e estar dentro do padrão de beleza, ou outros vários padrões estipulados, acabam por se tornarem um incansável círculo de movimento, sem destino, finalidade, onde não há crescimento, pois, o que existe é a reprodução

rápida das mesmas coisas somente modificadas, onde são rapidamente descartadas, por que é preciso acompanhar a velocidade, não se apegar a nada, já que algo “melhor” se terá amanhã, de tal forma, que precisam ser aproveitadas e correspondidas imediatamente.

Nesse cenário, o homem não se questiona acerca do modo que vive, já que não percebe a incoerência, ou algo de errado, não percebendo assim o consumismo desenfreado, nem as relações que são estabelecidas cada vez mais fluidas, o individualismo, o descartar diário do outro e de si. Muitos desses movimentos, se manifestam como fuga da própria angústia, no empenho de tampona-la e não ceder espaço para reflexão, nem permitir o ócio. As conceituações acerca dessa temática e contribuições acima, permite adentrar os próximos capítulos, de maneira mais profunda acerca do que é a angústia, como esta é percebida numa perspectiva Existencial Humanista, as facetas que a mesma pode apresentar, a visão de cada autor sobre ela, e o quanto é relevante cada ponto de vista.

3 Angústia Existencial

A angústia pode ser definida, ter várias percepções, bem como dentro da psicologia Existencial Humanista, onde se reúnem algumas visões muito validas e importantes acerca da mesma.

Na visão Kierkegaardiana sobre a angústia, ela é uma angústia do ser, onde o homem a percebe como a possibilidade da sua liberdade humana, sendo a mesma um fenômeno que possibilita a existência, e introduz esta nele. Segundo este filósofo, a angústia se instalou no homem a partir da dimensão entre o pecado e a liberdade, determinado numa perspectiva cristã, onde o “homem” estava interdito de fazer uma determinada ação, e isso produzia angústia de estar diante uma possibilidade e não poder “escolhe-la”, de não poder assumir a sua liberdade completamente, e se vê confrontado, angustiado. Como afirma o mesmo: “o pecado surgiu na angústia, mas o pecado trouxe consigo, por sua vez, a angústia” (2013, p. 58).

Tal qual nessa perspectiva, Campos (2017) destaca que uma vez o pecado sendo praticado, o homem passa de uma concepção de inocência à queda, e assim sendo, ela se torna fruto da liberdade humana, de escolher e se responsabilizar por estas escolhas. Onde essa liberdade, se torna viável perante a angústia, pois, ela vai

de encontro a uma precondição para a queda, e a introdução a natureza humana, a consciência de ser livre.

Por outro lado, Heidegger (2016) também contribui com o seu ponto de vista, sendo que para ele, o homem se angustia diante do aqui – agora, pelo fato de ser lançado ao mundo, ser um Ser-ai, inseparável da sua realidade, consciente da sua finitude, pois, não é a morte que se teme, mas sim a consciência de não ser infinito. Isso que faz com que o homem tenda a redirecionar a atenção, preocupação para a própria existência, para a responsabilidade para com ela, pois, não sendo um ser determinado, existe a possibilidade, o nada e o vazio dentro do mesmo, para que possam com eles construir, moldar de significado e sentido a sua própria existência.

Assim também, Sartre (1978) afirma que, o homem é condenado à liberdade de escolha, e encontra-se nesse estado, por que não lhe foi concebido o poder de se criar, mas apesar disso, há liberdade em seu ser, para fazer e ser, mas também de ser responsável pelo que fizer da sua existência, pois, uma escolha anula todas as outras escolhas possíveis, não havendo a possibilidade de experienciar todas as outras de uma vez, sendo preciso escolher e se incumbir do que é mobilizado e requerido dessa escolha. Esta consciência de ser livre é a própria angústia, é uma angústia acerca da liberdade, pois, ao eleger um caminho, fazer uma escolha, o homem torna-se um legislador de si e da humanidade, e conseqüentemente responsável por estas, frente os outros homens.

Bem como Silva (2013) completa que, o homem não pode controlar ou escapar da sua responsabilidade sobre o mundo e sobre si mesmo, não tendendo como recorrer, culpabilizar ou pleitear de alguma forma culpados, para a suas próprias questões e escolhas, pois, é o próprio homem que escolhe o que ele será, através de suas ações, mesmo que isso o faça sentir-se angustiado. Assim, semelhante afirma Sartre (1998, p. 84), “eu decido sozinho, injustificável e sem desculpas”. Não há maneiras de justificar-se, deslocar para outrem o que é intransferível e intrínseco.

Para Kierkegaard (2013) a angústia difere-se do medo, ela é contrária ao temor, sendo assim, aquela sensação de viabilidade em relação à perspectiva da possibilidade, da veracidade da liberdade, onde se angustia em virtude da consciência da mesma, e isso é o que o difere o homem dos animais. Acrescenta acerca dessa diferença, “o homem desesperado não faz portanto mais do que construir castelos no ar e bater-se sempre contra moinhos de vento” (KIERKEGAARD, 1979, p. 376).

Remetendo que o desespero por si só, apenas abre espaço para que a tensão aumente, e que nada é possível se construir com o mesmo.

Sob o mesmo ponto de vista, Sousa & Rocha (2014), contribuem com essa ideia acerca da diferenciação da angústia, do medo e do desespero. Para estes a angústia situa o homem na realidade da sua própria existência, tendo que encara-la como ela é, aceitar que não se pode deixar de fita-la, já que este detém um poder de escolher entre viver uma vida de ilusão, ou de ser responsável pela mesma. Ressaltando que ela aponta para o ser que possui um espírito, no sentido de algo que o sinaliza para um caminho de encontro a sua autenticidade. Mesmo que haja no homem desejo de não senti-la, a mesma é importante para um processo de descoberta, de definições e redefinições acerca de si mesmo. Como acrescenta Julião & Kirchner (2013, p. 2): “é na angústia que ele encontra-se consigo mesmo, levando-o à busca da autenticidade”.

Através da liberdade, escolhas e angústia, o homem pode se direcionar para uma abertura maior em relação a si mesmo, para a relação que estabelece com as coisas e pessoas, como nos acrescenta May (1977, p.28): “O homem é subjetivamente livre; a sua escolha e responsabilidade pessoal explica a sua própria vida; ele é, de fato, o arquiteto de si mesmo”. O homem é seu próprio senhor, ele é que decide e se constrói através da sua existência com as possibilidades que lhe são oferecidas. Dantas (2011) acrescenta a essa ideia, onde coloca que, a angústia incumbe o homem, para a abertura do poder ser mais íntimo e singular dele mesmo, e o coloca de frente com a possibilidade de se escolher, e assim assumir também essa escolha. Nele existe a possibilidade de desvelar o seu ser mais próprio, a presença mais vívida de si e lançar-se em busca da sua essência, assumindo a sua liberdade sem tantas resistências, de forma responsável e comprometida consigo mesmo.

Colaborando acerca da temática, Feijoo, *et al.* (2015) relata que há uma ligação direta entre liberdade e possibilidade, já que a liberdade fortalece as possibilidades. Percebe a possibilidade como liberdade e a culpa como algo intransferível. A angústia seria como um espaço de tensão em relação à existência, entre a culpa e a liberdade, já que se está sempre à espreita, hora ou outra causa uma vertigem, uma sensação de desamparo, restando somente espaços vazios, espaço de possibilidades, de construção, sendo estes espaços, o próprio espaço da manifestação da angústia, onde a liberdade, é apresentada, desvelada. A ideia de ser totalmente livre, frente a

um universo de possibilidades, a tendência é querer agarrar-se em algo seguro, e que retire de si esse estado desconhecido, nesse impasse, o homem sente que não há boias para auxiliá-lo, uma vez que a existência é uma contínua relação angustiante com algo um tanto que impalpável, imensurável.

O homem sustenta a crença na possibilidade de ousadas realizações, almejando ultrapassar a dimensão do aqui agora para a dimensão do futuro, tendo em vista controlá-lo e prevê-lo, deslumbrado por algo que ainda não é, que tende vim a ser, ou não, e isso não se pode prever, angustiando-se agora pelo que ainda não se tem, não se é, negando e renunciando viver o agora, o hoje, como uma possível forma de sabotagem e tendendo a desenvolver um sofrimento ainda maior e até patológico em relação a algo que possibilita deslocar-se do lugar de conforto. Mas como acrescenta Sartre (1978), a contribuição dos princípios existenciais, não vai de encontro a patologização da angústia, e sim, na via de retirar da mesma essa carga, esse peso de percepções degeneradas e doentias do que é a angústia, do que ela representa.

A angústia constitui e atravessa a existência humana, onde existir é necessariamente sofrer dela, como Kierkegaard (2013) afirma, pois, a liberdade de se fazer uma escolha, se encontra com o nada que é objeto da angústia, devido a consciência de suas próprias possibilidades e liberdade. E sendo algo que constitui o mesmo, não poderíamos enquadrá-la como “anormal”, já que ela é parte intrínseca do ser, como acrescenta Garaventa,

Não existe nenhum indivíduo (incluindo Adão) que não tenha espírito ou não experimente a angústia; pelo contrário, neste elemento que assinala a liberdade do homem, a angústia é característica constante e natural no gênero humano. (2011, p. 11).

Desse modo, percebe-se que não há como negá-la ou tentar justificá-la, já que ela simplesmente é parte da condição humana. Não há remédio que possa silenciar o que se sente, já que nem estes poderiam retirar de cada um essa responsabilidade que é viver. Como complementa, Souza (2011), a medicina não é resolução, nem resposta mágica, que irá resolver todos os males da humanidade, e nem medicamento algum poderiam preencher essa tragicidade pois, para a mesma, não há vacina, não há como ser imune do perigo que é viver.

Para a mesma, o ser humano é finito e essa condição conduz a abertura de muitas possibilidades, mesmo entre os polos, seja entre vida e a morte, o prazer e a angústia, ambos fazem parte da existência, e não há em grau nenhum, algo especial a ser apresentado ao homem, o que há é uma vida, e com certeza e obrigatoriamente esperando para ser vivida e significada.

Ao passo que os referidos autores citados, contribuíram acerca da temática, pode-se adentrar o próximo capítulo acerca da angústia no clínica, como este espaço entende e trabalha com essa contextualização da angústia no homem pós moderno.

4 A Angústia no contexto Clínico

Para Erthal (1986), a psicologia humanista trabalha com o processo de vir-a-ser de cada um, e a sua capacidade de se relacionar com o outro, já que este é visto como um ser de potencialidades próprias que partilham com outrem. O valor humanista fundamental é o foco na relação humana, se tratando de uma disposição para o crescimento, onde o homem é encarregado pela sua atualização.

Ainda segundo a mesma, o existencialismo qualifica-se, a princípio pela assertiva de que a “existência precede a essência”, muito salientada por Sartre. Outro aspecto importante é o alicerce na fenomenologia de Husserl, que se dirige a descrição dos objetos assim como são observados, sem algum conceito anterior acerca deles, os mesmos se apresentam na consciência de maneira concreta, irreduzível e rápida, denominando os de fenômeno. A fenomenologia procura alcançar a essência das coisas, atentando-se em caracterizar a experiência assim como sucede. O objetivo é alcançar a realidade do modo que é. O mundo objetivo é posto entre parênteses colocando na consciência somente o que não pode ser contestado. A consciência e o fenômeno são questões inseparáveis, isto é, não tem como conhecer um objeto isolado da pessoa que o conhece.

Essa abordagem se sustenta na premissa de que os seres humanos, não conseguem escapar da sua liberdade, sendo que esta não é uma escolha praticada ao acaso, onde não se trata somente de fazê-la ou não, e sim, de uma escolha refletida e responsável. Contudo, a liberdade não é integral, pois, mesmo homem sendo livre, suas escolhas são limitadas pelas leis da cultura, normas da sociedade que o homem obedece.

O fundador do movimento fenomenológico foi Edmund Husserl (1859-1938), no início do século XX. Segundo Gomes & Castro (2010), a fenomenologia foi integrada ao humanismo, estando o termo ligado à experiência subjetiva. E essa se refere à subjetividade, que é a pessoa cognoscente, isto é, aquela que tem a competência de conhecer. A consciência, é transpassada por uma história, por valores e princípios antigos e atuais, e por projetos acerca do futuro onde essa estrutura, está na correlação intencional entre a consciência e experiência. Refletir acerca desta tem como objetivo, clarificar a experiência para a consciência, e a consciência para a mesma, essa clarificação está no método fenomenológico através de suas reduções.

Para AmatuZZi (2009), a fenomenologia, se apresenta como abertura de uma possibilidade, de um pensamento eficaz, que transcende assim o relativismo, e se caminha em direção a importância da experiência em si mesma, independentemente dos princípios, convicções de realidade que o homem é levado a realizar. Esses princípios, representam o que Husserl qualificou de atitude natural. Já a fenomenologia, consiste em se transportar abertamente para a realidade, efetuando o que o mesmo denominou de redução. Esta redução, se refere aquilo que rapidamente se apresenta, e o que se apresenta é o fenômeno. Ainda, contribui acerca de uma suspensão de juízos, derivada de uma palavra grega epoché, onde é preciso se abster de apriorismos, conceitos prévios, não se deve fazer julgamento algum acerca do mundo e nem daquilo que nele se inclui, para poder assim, estar em contato de fato com o fenômeno e conhecê-lo.

A estes correspondem o que se pode chamar de introspecção, isto é, voltar para dentro de si e procurar o que existe na consciência, sendo que essa consciência é vista mais como ato, do que à consciência tal como um lugar. Como acrescenta Laporte & Volpe (2009): “A fenomenologia busca uma análise compreensiva e não explicativa dos fenômenos” (p.52). Através dessa análise, o resultado dessa autotranscendência da consciência é a intencionalidade. Ressaltando assim que não há consciência pura, sem intencionalidade alguma, que não existe nada verdadeiramente sem passar por ela, sendo que é ela mesma que reconstitui o mundo. Como AmatuZZi (2009) acrescenta: “O modo fenomenológico de pensar caracteriza-se pela consideração da experiência intencional no encontro das subjetividades envolvidas com o mundo” (p. 5).

Segundo Erthal (1986), essa abordagem está longe de ser um recurso de terapia, toda técnica é secundária à compreensão da pessoa, ela está mais para uma

atitude em direção ao ser humano, no intuito de que ele alcance uma existência autêntica. A relação terapêutica acontece por meio de um encontro autêntico, onde o terapeuta é visto como companheiro existencial. O objetivo da psicoterapia existencial humanista, é fortalecer a autoconsciência, para que proporcione um crescimento, se possa descobrir potenciais, e assim poder aceitar sua liberdade, suas escolhas responsáveis e utilizar seus próprios recursos para existir.

Alguns autores acrescentam, acerca dessa busca pelo tratamento da angústia, que para muitos deveria ser curada, combatida para que se pudesse ocupar com “questões úteis”, como afirmam: “Um dos traços significativos de nossa cultura, na qual impera a convicção de que o sofrimento deve ser abolido a qualquer preço” (DANTAS, *et al.* 2009 p.7). Mesmo que isso comprometa o ser humano, ao ponto de se tornar algo compulsivo, uma procura incansável por soluções, que hora ou outra até podem distanciar a angústia aparentemente, mas não a extinguir. Como propõe os mesmos: “É a escuta e a habitação na própria angústia que podem despertá-la enquanto disposição afetiva fundamental para se interrogar sobre o sentido da existência” (p.7). Não há afazeres ou drogas que conseguiriam libertar o homem da angústia, e essa busca compulsiva de silenciá-la, seja com afazeres ou medicações, revela por si o sintoma e não a resposta acerca dela, como nos retrata os autores anteriores, que só seria possível ficar livre da angústia, se também, o homem estivesse livre da mesma forma da realidade.

Na psicoterapia as pessoas se apresentam cada vez mais desconectadas consigo mesmas, com altos níveis de sofrimento e sem saber o que fazerem com o que sentem, porque sentem, vivendo uma vida discrepante entre os polos, sendo que nas mídias sociais, se apresentam e reproduzem a ideia de “uma vida perfeita”, de serem felizes, satisfeitos, consumindo o que está na moda, consumindo com o corpo e o seu corpo, e conseqüentemente as relações também. Sartre (1986, p. 390) afirma: “não se escraviza um pedregulho ou uma máquina: se escraviza e se aliena um homem que, primeiramente, é livre”. Se torna mais acessível atualmente manipular, “escravizar”, as pessoas, já que estas se encontram tão perdidas e em busca de algo, que são passíveis de se sentirem seduzidas e chamadas a estar em algum nesse lugar.

Oliveira (2015) afirma, que o ser humano inautêntico busca se esquivar da angústia, e viver na impessoalidade da humanidade, a seguir normas oferecidas pela sociedade, onde se descaracteriza, para receber um “alívio” momentâneo para a sua

dor. Já o ser autêntico, é capaz de se projetar no futuro, de compreender que a significação está em ter possibilidades de escolher um futuro menos carregado de anulações, se for capaz de acolher de forma responsável o próprio caminho, e nele há angústia como uma atribuição primordial. A angústia não é lamentável, ela uma disposição que mobiliza, perante as aberturas abruptas, frente a tantas exigências sociais que não precisam ser atendidas.

Bonin & Baade (2013) declaram, que o caos que o homem se encontra na contemporaneidade, é consequência da escassez de pessoas decididas, verdadeiramente de forma responsável pelas escolhas que realizam. A humanidade não é refém da desordem, é ela mesma que a cria. Tudo pede pressa, rapidez, e de tão rápido não conseguem, não podem, e talvez nem queiram mais apreciá-las com calma, sentir tudo que podem mobilizar dentro de si, nem mesmo a angústia, querendo tampona-la a todo custo.

O atendimento não se embasa em um diagnóstico, e sim na qualidade da relação que se pode estabelecer com esse sujeito, como Rogers (1977) declara, uma pessoa que é compreendida, entra em contato com uma gama de vivências, ampliando sua compreensão, quando a empatia é congruente e profunda é possível liberar um movimento que vai de encontro o seu curso natural. Esse movimento possibilita lançar luz para aquilo que até então tentou-se esconder, negar, anestesiar, e isso é muito importante e significativo. Feijoo & Protasio (2011) declaram, que o psicoterapeuta existencial reconhece que a angústia, é algo um tanto que não pode ser ultrapassada, e enxerga na mesma a possibilidade de expressão da liberdade, através da tensão que ela mobiliza. Assim como acrescenta Feijoo, *et al.* (2015), que não é o que terapeuta realiza, no sentido quantitativo, que irá despertar uma transformação no cliente, e sim, na própria experiência da angústia que a psicoterapia avança e há aprendizado.

Cinirão (2007) pondera, que existir é perceber que o ser humano é companheiro uns dos outros nessa difícil jornada, onde os sofrimentos podem ser suportados, é possível fortificar os deleites quando se ampara, coparticipa com os outros, se percebe parte do que todos sentem e vivem. Não se consegue ser infundavelmente feliz e satisfeito, pois, não se pode impedir as frustrações, dificuldades e contrariedades, mas sim, enfrentá-las, e mais adiante perdê-las e tornar a conquistá-las, e assim incessantemente enquanto houver existência. Como acrescenta: “Este é

o maior paradoxo de nosso existir: viver entre o amor e a angústia, a realização e a frustração, o bem-estar e a contrariedade” (p. 8).

Este espaço pode ser um facilitador, para que a pessoa entenda que angústia faz parte da sua condição humana, que a mesma não existe para destruir ninguém e sim auxiliar no crescimento de cada um. O homem é um ser de relação, como Teixeira (2018) argumenta, somos seres que são afetados e que também afetam os outros, ter essa consciência que o impacto das ações que produzimos, podem repercutir na realidade do outro, possibilita-nos agir de maneira que não mais se coloque o outro e nós mesmos numa condição de utensílio. Pensando na perspectiva do modo como as relações se estabeleceram na sociedade.

5 Considerações Finais

A angústia é constitutiva de todos os seres humanos, esta faz parte da condição existencial, já que o homem é um ser consciente. Assim, essa pesquisa possibilitou apresentar a angústia num contexto da pós modernidade, assim como é percebida pela Psicologia Existencial Humanista, como se apresenta nesse cenário e de que maneira essas pessoas aparecem na clínica, a forma como lidam ou a evitam e ressaltar assim importância desta, na vida do ser humano.

O estudo apontou que o homem pós-moderno busca uma felicidade utópica, onde se vê constantemente angustiado mesmo tentando de todas as formas tamponá-la, mas não consegue se ver livre dela, e acredita ser um problema, até chegar na clínica, onde espera ser “curado” da mesma, entendendo que esta não é “normal”, já que este e a sociedade que vive julgam que a mesma deve ser classificada, enquadrada dentro de uma patologia e ser medicalizada e assim solucionada de forma mágica, numa busca de se anestesiarem do desconforto e de tudo que a mesma sinaliza, principalmente acerca das escolhas e da responsabilidade pela sua própria existência.

Pode-se afirmar que os objetivos propostos foram alcançados, conseguiu-se com este apresentar o quanto a angústia se faz e é presente na vida do homem, como a pós-modernidade acentua ainda mais essa questão, de modo que a atuação, a partir da perspectiva da Psicologia Existencial Humanista, contribui na forma de perceber e trabalhar com isso que é tão humano, que é constituinte de todos, e não a qualifica como algo negativo, mas, como algo que impulsiona o caminhar, o crescimento, se houver abertura para o mesmo, onde a aceitação da condição de angustiado e

possibilita a expressão da própria liberdade, do que se pode construir mesmo com ela.

Em suma, esse processo psicoterapêutico tem como premissa, trabalhar com a pessoa acerca das suas escolhas e as responsabilidades sob estas. Este é o centro desse processo, ser responsável pela liberdade de escolha que se faz, é um lugar de construção, de desafiar a pessoa, para que ela descubra que é a construtora da sua própria existência.

Entende-se por dada a relevância do tema, que a Psicologia Existencial Humanista aborda de forma satisfatória acerca da angústia, numa perspectiva de que se a mesma faz parte do que somos, não pode ser classificada como um problema mas, que o problema se encontra muitas vezes em como é percebida e encarada pelas pessoas. Estar consciente sobre esta torna-se fundamental, pois, sem tantas relutâncias se pode questionar e construir um sentido de existência.

Referências

AMATUZZI, Mauro Martins. **Psicologia fenomenológica: uma aproximação teórica humanista**. Estudos de Psicologia, vol. 26, núm. 1, Janeiro/Março, 2009, p. 93-100.

BAUMAN, Zygmund. **Globalização: As consequências humanas**, Rio de Janeiro, Jorge Zahar editor, 1999, 145 p.

_____. **Modernidade Líquida**, Rio de Janeiro, Jorge Zahar editor, 2001, 278 p.

_____. **Vida Líquida**, Rio de Janeiro, Jorge Zahar editor, 2007, p. 210

BONIN, Joel Cezar; BAADE, Joel Haroldo. **Sartre e a fundação de uma ética para o nosso tempo**. Revista Professare, v.2, n.2, 2013, p. 27-38

CAMPOS, Fabiano Victor de O. **O conceito de angústia como reflexão filosófica sobre a liberdade humana**. Sapere aude – Belo Horizonte, v. 8, n. 15, Jan./jun. 2017, p. 187-210

CINTRÃO FORGHIERI, Yolanda. **O Aconselhamento terapêutico na atualidade**. Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, vol. XIII, núm. 1, junho, 2007, p. 125-133

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

DANTAS, Jurema Barros; SÁ, Roberto Novaes de; CARRETEIRO, Teresa Cristina O. C. **A patologização da angústia no mundo contemporâneo.** Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 61, n. 2, 2009

ERTHAL, Tereza Cristina S. **A abordagem Existencial-Humanista na psicoterapia.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria. Março/Abril 1986 – vol. 35 nr. 2, p. 83 a 90

FEIJOO, Ana Maria Lopez Calvo de & PROTASIO, Myriam Moreira. **Análise existencial: Uma psicologia de inspiração Kierkegardiana.** Arquivos Brasileiros de Psicologia. 63(3) (2011). p. 72-98.

FEIJOO, Ana Maria Lopez Calvo de, GILL, Débora, VERÍSSIMO, Luiz José, PROTASIO, Myriam Moreira. **Kierkegaard, a Escola da Angústia e a Psicoterapia.** Psicologia: Ciência e profissão, 2015, p. 572-583

GARAVENTA, Roberto. **Søren Kierkegaard: uma fenomenologia da angústia.** Sacrelegens, Juiz de Fora, v. 8, n. 1, 2011, p. 05-19

GOMES, William Barbosa; CASTRO, Thiago Gomes de. **Clínica Fenomenológica: Do Método de Pesquisa para a Prática Psicoterapêutica.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Psicologia: Teoria e Pesquisa 2010, Vol. 26 n. especial, p. 81-90.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e Tempo**, 10ª edição, 2ª Reimpressão, Petrópolis, Editora Vozes, 2016.

JULIÃO, Claudiléia Cavalheiro, KIRCHNER, Renato. **A angústia como possibilidade existencial mais própria do ser-aí humano: uma interpretação fenomenológica a partir de Kierkegaard e Heidegger.** Anais do XVIII Encontro de Iniciação Científica. 2013.

LAPORTE, Anna Maria; VOLPE, Neusa. **Existencialismo: uma reflexão antropológica e política a partir de Heidegger e Sartre.** Curitiba: Juruá, 2009.

MAY, Rollo Reece. **Psicologia e Dilema Humano**, 3ª edição, Rio de Janeiro, Zahar Editores, 1977, 226 p.

OLIVEIRA, Renato Bandeira Severino de. **A Angústia e suas caracterizações.** Problemata: R. Intern. Fil. v.6, n. 3. 2015, p 5-23

KIERKEGAARD, Søren Aabye. **O conceito de Angústia**, 3ª edição, Petrópolis, Editora Vozes, 2013, 177 p.

_____. **Vida e Obra.** Coleção: Os Pensadores. São Paulo: Abril Cultural, 1979

ROGERS, C., & Rosenberg, R. L. **A pessoa como centro.** São Paulo: Edusp. 1977

SARTRE, Jean-Paul. **O existencialismo é um humanismo.** São Paulo: Editora Abril Cultural. 1978

_____. **O ser e o nada – ensaio de ontologia fenomenológica.** Tradução: Paulo Perdigão. 6ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1998, p. 782

_____. **Sartre no Brasil- A conferência de Araraquara:** filosofia marxista e ideologia existencialista. Tradução Luiz Roberto Salinas Fortes. São Paulo: Paz e Terra: UNESP, 1986.

SILVA, Aline Maria Vilas Bôas. **A concepção de liberdade em Sartre,** Mato Grosso do Sul, (UFMS). Vol. 6, nº 1, 2013

SOUSA, Leonardo Silva, ROCHA, Fábio Libório. **Kierkegaard: entre a angústia e desespero de se tornar autêntico.** Revista Húmus - Jan a Abr 2014. Nº 10

SOUZA, Andreza Gomes de. **Angústia existencial: condição irrevogável do ser? Notas sobre a angústia em Kierkegaard, Viktor Frankl, Comte- Sponville.** Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Campina Grande. 2011. p.33

TEIXEIRA, Thiago. **Ética, liberdade e angústia em Sartre: a possível construção do nós.** VirtuaJus, Belo Horizonte, v. 3, n. 5, 2º sem. 2018, p. 98-110