

UNIVERSIDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS - UNIPAC
FACULDADE REGIONAL DAS CIÊNCIAS EXATAS E SOCIAIS DE BARBACENA
FACEC

CURSO DE PSICOLOGIA

A ANGÚSTIA EXISTENCIAL E A POSSIBILIDADE DE REINVENÇÃO
DO SUJEITO

CHRISTOPHER CAMPOS AMARAL

BARBACENA - MG
2014

UNIVERSIDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS - UNIPAC
FACULDADE REGIONAL DAS CIÊNCIAS EXATAS E SOCIAIS DE BARBACENA
FACEC

CURSO DE PSICOLOGIA

**A ANGÚSTIA EXISTENCIAL E A POSSIBILIDADE DE REINVENÇÃO
DO SUJEITO**

CHRISTOPHER CAMPOS AMARAL

Monografia apresentada à disciplina
Trabalho de Conclusão de Curso II, como
requisito para a obtenção do título de
Bacharel em Psicologia.

Prof. Dr. Helder Rodrigues Pereira
Orientador

BARBACENA - MG
2014

FOLHA DE APROVAÇÃO

AMARAL, Christopher Campos. **A angústia existencial e a possibilidade de reinvenção do sujeito**. Monografia. Trabalho de Conclusão de Curso II.

Aprovada em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Helder Rodrigues Pereira

Universidade Presidente Antônio Carlos

Profa. Sabrina

Universidade Presidente Antônio Carlos

Profa. Maria da Conceição

Universidade Presidente Antônio Carlos

Nunca fomos tão livres como sob a ocupação alemã. Tínhamos perdido todos os direitos e, antes de todos os outros, o direito de falar; insultavam-nos na cara todos os dias e tínhamos de ficar calados; deportavam-nos em massa, como judeus, como prisioneiros políticos; em toda a parte, nas paredes, nos jornais, nos cinemas, reencontrávamos o imundo e desenhado rosto que os opressores nos apresentavam de nós mesmos; por tudo isso, éramos livres.

(Jean-Paul Sartre. *A República do Silêncio*).

RESUMO

A angústia é uma das principais características do ser humano. Viver é angustiar-se. Para a Filosofia, a angústia é um dos temas recorrentes, pois que remete o homem continuamente à sua falta, à sua incompletude. Pela angústia, o homem se situa no mundo e é ela que, de alguma forma, abre os espaços relacionais: consigo mesmo, com o mundo, com o outro e com Deus (o transcendente). Sendo assim, e por constatar o sofrimento mental que a angústia traz consigo, objetivamos, com este trabalho, fazer um percurso para melhor compreender esse sentimento. Ora, o que nos pareceu mais evidente foi o percurso filosófico. Vemos que a Filosofia – que está na base da Psicologia – percorre um caminho sistemático para a compreensão da angústia. Neste trabalho, foi justamente esse caráter que nos motivou: estudar o homem e seus processos psíquicos a partir de um de seus elementos: a angústia. Então, pela via do pensamento existencial, procuramos evidenciar o homem a partir desse prisma para que, finalmente, pudéssemos encontrar um caminho clínico que o compreenda para que seja capaz de auxiliá-lo na construção de seu projeto existencial – inalienável, não obstante as mais diversas interpelações que o querem obediente e falsamente feliz. Não se trata meramente de um trabalho com enfoque pessimista, mas de uma tentativa de abordagem que questione os modernos comportamentos capitalistas que, dentre outras funções, quer retirar do homem seu vazio existencial, marca de si mesmo, em prol da manutenção de uma sociedade de consumo.

PALAVRAS-CHAVE: Angústia. Existência. Filosofia. Psicologia.

ABSTRACT

Anxiety is one of the main characteristics of human beings. Living is troubled. To philosophy, anxiety is one of the recurring themes because that continually leads men to their lack, to its incompleteness. The anguish, the man is placed in the world and it is that, somehow, open relational spaces: with oneself, with the world, with others and with God (transcendent). Therefore, and to note the mental suffering that brings anguish, we aim of this work, make a journey to better understand this feeling. Now what seemed the most obvious was the philosophical route. We see that philosophy - that is the basis of Psychology - goes a systematic way to understand the anguish. In this work, it was precisely this character that motivated us: study man and his psychic processes from one of its elements: the anguish. Then, by way of existential thought seeks to show the man from this perspective that finally we could find a clinical path that understands to be able to assist you in building your existential project - inalienable, despite more several interpellations who want obedient and falsely happy. It is not merely a job with pessimistic approach, but an attempt to approach that questions the modern capitalist behavior which, among other functions either remove the man his existential emptiness, brand yourself for the sake of maintaining a society of consumption.

KEYWORDS: Anxiety. Existence. Philosophy. Psychology.

SUMÁRIO

	INTRODUÇÃO	7
1	A ANGÚSTIA NA VISÃO DOS FILÓSOFOS EXISTENCIALISTAS	9
2	A CONSCIÊNCIA DA ANGÚSTIA EM JEAN-PAUL SARTRE.....	14
3	MARTIN HEIDEGGER: UMA DISCUSSÃO SOBRE O SER-PARA-A-MORTE	19
4	A ANGÚSTIA DE SER SOB O OLHAR PSICOLÓGICO DE CARL ROGERS	23
	4.1 A efetivação do processo de tornar-se pessoa	25
	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31

INTRODUÇÃO

O indivíduo encontra sentido para sua existência quando tem um foco, um propósito, ou seja, quando ele se compreende como um vir-a-ser. Para chegar nesse estado, o mesmo passa por algumas transformações tanto objetiva (época, social, familiar), quanto subjetiva. Normalmente, o sujeito quando criança inicia seu processo de personalização passando pelas etapas de **destotalização**, que seria: *o que fizeram de mim em minhas vivências?*, Sendo que, logo após essa etapa, vem uma das partes mais complicadas no desenvolvimento do indivíduo, que seria a **retotalização** (*o que eu faço do que fizeram de mim?*). Neste processo, muitos optam pela alienação total, se sujeitam a viver moldados de acordo com a perspectiva do outro, que geralmente impõe uma situação de renúncia à construção da existência. Todavia, há também aqueles sujeitos que são menos alienados, pois passam pelo processo de reflexão, daí não se submetem às condições impostas pelo outro.

Logo após esses processos, o sujeito passa a buscar a **totalização**, que é aquilo que ele deseja ser. Este percurso se dá como forma de o sujeito dar significado à sua existência, sabendo que existe para algo (objetivo), estabelecendo contornos de sua relação com o mundo. Mas nem sempre é assim. Em alguns casos, o sujeito passa por todas essas fases, mas se perde novamente, pois não encontra nenhum sentido para sua existência. Tal conflito, em que o indivíduo não lida com a situação de sua existência, pode haver mesmo uma somatização, prejudicando-o ainda mais.

O sujeito, quando percebe o conflito e não consegue lidar com ele, passa a ter reações psíquicas que podem gerar desconfortos fisiológicos. No procedimento terapêutico, as queixas do sujeito seriam expostas por ele mesmo, junto às suas emoções e compreensões de dentro do contexto que está vivenciando no momento. Logo após, teria uma investigação por meio de seus relatos, para fins de esclarecimento, como, por exemplo: *como o indivíduo chegou a ser quem é atualmente?*, Ou seja, *como desenvolveu seu projeto de ser?* Para se ter tais respostas é preciso saber, pela fala do indivíduo, suas ocorrências antropológicas que o ajudaram a determinar sua vida tal qual ela se apresenta.

A angústia existencial – objeto de investigação deste trabalho – não é um simples temor ou tristeza. Ela é a raiz da dúvida e geralmente se evidencia em momentos de desespero, quando nada é capaz de saciar os questionamentos dados pelas situações desconfortáveis que a vida proporciona. O indivíduo, então, se depara com algumas dúvidas, no meio das quais muitas indagações acabam sendo finalizadas pela incerteza principal: *por que eu existo?*

Este questionamento (pergunta) proporciona algumas saídas ou respostas até mesmo fictícias, que podem ser encontrados na religiosidade, na arte ou em um novo projeto de ser, dando continuidade e sentido para sua vida. Mesmo sendo temporárias tais saídas (pois, à medida que se dá uma *resposta* para a existência, em outro momento pode ser que a mesma não seja mais suficiente). Sendo assim, pode-se concluir, por enquanto, que o indivíduo, para dar sentido à sua existência, é preciso que se apegue a algo, um foco, um objetivo.

Neste trabalho, vamos buscar uma compreensão da angústia que move o homem. Em princípio, faremos uma abordagem inicial, com os inícios das considerações existencialistas pelo filósofo Kierkegaard, em seguida, passaremos pelas considerações de Sartre e de Heidegger para, finalmente, buscarmos uma abordagem psicológica que dialogue com os princípios da filosofia existencial.

1 A ANGÚSTIA NA VISÃO DOS FILÓSOFOS EXISTENCIALISTAS

Na filosofia de Sartre e Heidegger, podemos encontrar o termo *angústia* sendo significado em nomeações que trazem uma ordem interna, cuja facilidade seria fixar este sentimento em um objetivo qualquer, que fosse capaz de retirar angústia de seu caráter abstrato. Portanto, nomear algo é colocá-lo no nível da compreensão, da consciência e, portanto, fazê-lo passível de representação e, portanto, de controle. Desta forma, a angústia propriamente dita ficaria como que ocultada, disfarçada, escondida sob o véu de sua representação.

Da mesma forma, inquietações, agitações, falta de explicação etc, são significantes da angústia, já que ela, por si mesma, não se deixa revelar. Quando Heidegger designa o homem como *dasein*, ou seja, o ente que pode pensar o ser, ele designa uma certa separação entre o sujeito e o objeto, na qual o sujeito seria o ente, ao passo que o objeto pensado, seria o ser. Com isto, ele inova na compreensão filosófica baseada na ontologia pois, até então, o ente seria guiado pelo ser (o existente pelo essencial). No entanto, é assim que Heidegger considera que o ente é o pastor do ser. Desta forma, o homem é compreendido como quem está lançado no mundo mas que, mesmo assim, é capaz de pensar e construir sua existência. Nesta concepção de existência, o homem se encontra angustiado, ao perceber que tudo depende unicamente dele, inclusive a construção de seu ser. Estamos diante da angústia existencial.

Ao tomar consciência de sua angústia, o homem a nomeia e, daí em diante, obtém uma amenização das suas sensações angustiantes já mascaradas. No entanto, tais máscaras não serão negligenciadas, pois são elas que permitem ao mesmo uma aproximação desta característica humana.

A angústia pode ser bastante útil para proporcionar reflexões para o sujeito perante a sua situação em meio as suas vivências (cotidiano) pois, através dela, o indivíduo passa a ter consciência sobre as motivações que o levaram a fazer suas escolhas, o que gera uma evolução no decorrer do tempo sobre seus atos.

Durante sua existência, o sujeito passa por algumas fases da vida, seja de reestruturação ou aprendizado mas, em todas elas, a angústia pode se tornar presente como uma via desconfortável, pressionando, de certa forma, as suas escolhas. Há um determinado ponto em que o processo de retotalização torna-se presente como objetivo de reflexão na vivência do indivíduo, onde o mesmo passa ter um auto questionamento sobre o que fazer do que fizeram

com ele. Com isto, a angústia perante o dilema existencial torna-se presente, obrigando a tomada de decisão do sujeito, ou seja: continuar sendo moldado pelo outro ou assumir as escolhas que são apresentadas, arcando com suas consequências.

Angustiar-se perante os questionamentos é válido, pois se o sujeito não tiver um objetivo ou projeto futuro, ele não será capaz de viver *subjetivamente*. Mesmo estando o sujeito pretensamente estabilizado, não pode se livrar do risco de novamente perder-se na sua trajetória de vida, na busca por respostas não encontradas.

O poder escolher é uma opção obrigatória, não somente pelo indivíduo, mas também pelos outros que o cercam. A angústia é *alimentada* pelo antes, o agora e o depois das escolhas, ou seja, mesmo estando aparentemente confortável devido às condições propostas pelas opções tomadas, o sujeito continua sendo angustiado por sua própria condição de estar-no-mundo. Kierkegaard (1979) ressalta a importância das escolhas e o acompanhamento da angústia: “O pecado de Adão não revela nada mais nada menos que a escolha do que o poder escolher. E toda escolha traz uma consequência, tornando-se cada homem responsável pela consequência que sua escolha trazer” (KIERKEGAARD, 1979, p. 78).

Muitas vezes, a fuga da responsabilidade (escolhas) se resume em algumas sensações muito desconfortáveis pois, ao fazer uma escolha, o sujeito é submetido às consequências geradas por tal; mas é neste ponto que o homem tenta, em algumas ocasiões, manter-se distante de si mesmo, ou seja, começa a adiar ou a se ausentar das responsabilidades geradas por suas escolhas, evitando e prorrogando as sensações que a angústia lhe causa: culpa, arrependimento, raiva, remorso, ansiedade, entre outros.

Kierkegaard (1979) explica a relação do homem com o distanciamento de si mesmo e a angústia que é gerada ou evitada por essa situação entre algumas sensações subsequentes. Em nossa compreensão, Kierkegaard (1979), ao tratar da apropriação das escolhas de cada um, falará sempre em estado, ou seja, em

Um modo de ser e estar que se insere historicamente num momento dado, mas que guarda a tensão que impulsiona para o momento subsequente, um momento em que esse estado pode se transformar até mesmo no seu oposto. Assim, o homem, distante de si mesmo, estaria sempre sendo tentado pela aproximação a si, e vice-versa. Ou seja, apropriar-se de si mesmo consiste numa atitude de seriedade para com suas escolhas. Sempre ocorre, contudo, a tentação para sair desse estado, para assumir, por exemplo, uma atitude mais relaxada e despreocupada com as consequências, deixando-se levar pela preguiça ou pelo adiamento. Estando distanciado de si mesmo, escravizando-se aos apelos do mundo, e descansando cotidianamente na não responsabilidade, o homem é tentado a assumir-se na seriedade, e o elemento dessa

tentação pode também se mascarar em remorso ou autopiedade, adiando a assunção séria da responsabilidade (KIERKEGAARD, 1979, p. 78).

Existem algumas formas de fuga para tentar se privar das escolhas, apesar de serem equivocadas, pois a não liberdade que é imposta pelo homem para consigo mesmo, escondendo dele próprio e dos outros sua real situação, é um jeito ineficaz de burlar sua condição e de não assumir responsabilidades, não sendo transparente diante dos fatos que estão à sua frente (escolhas).

Essa não revelação para si mesmo é chamada por Kierkegaard (1979) de “hermetismo”, sendo compreendido como um estado de alma em que há a falta de liberdade.

Transparecer para si próprio liga-se à compreensão de que o homem vive na ilusão de ser o que de fato não é. Quanto maior o desconhecimento de si, menor a transparência. Um estado de alma que falta liberdade é denominado de hermetismo, que significa a não comunicação com o outro ou consigo próprio. O que esconde parece-lhe tão atroz que não revela nem a si mesmo. A retomada da liberdade está, para o hermético, atrelada à revelação (KIERKEGAARD, 1979, p. 79).

O equilíbrio é uma forma de o sujeito se estabilizar perante as situações de escolhas, sendo que se ficar somente no necessário, a alienação social irá induzi-lo a escolher sempre o que for conveniente para os “outros” e sua opinião ficará limitada ou inexistente. Por outro lado, se prender-se ao possível e deixar de lado o necessário, ficará perdido na ilusão, almejando o impossível. Contudo, a angústia será existente mas ficará menos latente se houver um movimento necessidade-possibilidade, onde Kierkegaard (1979) ressalta:

O homem que não estabelece o movimento necessidade- possibilidade, ficando aprisionado ao necessário, paralisa naquilo que o social lhe ordena, naquilo que as normas determinam, nunca aventando possibilidades diversas. Ou seja, com medo do risco, o eu se perde no necessário e não se lança aos possíveis. Mas se o homem se prende aos possíveis, esquecendo-se do necessário, ele é nada mais nada menos que uma ilusão, porque nada se realiza no campo dos possíveis (KIERKEGAARD, 1979, p. 81).

Muitas pessoas se ausentam da responsabilidade das escolhas, priorizando a direção que o outro lhe proporciona. Essa condição para alguns é bastante confortável pois, ao escolherem não optar e deixar ser jogado para onde o outro lhe designa, o sujeito pode ter um propósito: o de ser vítima das circunstâncias. Desta maneira, o sujeito não precisa se arriscar em questionar verdades que já estão comprovadas pelo outro. Com isto, ele se exime dos

conflitos que a interioridade passa a lhe proporcionar. Essas condições que o sujeito apresenta é chamada por Kierkegaard (1979) como *perda pneumática da liberdade*.

Há algumas formas de designar o desespero e há também como descartar esta hipótese. Para muitos, a morte é o fim, ou seja, a descoberta do ser finito. Assim, o indivíduo, ao adoecer perante a um diagnóstico de doença mortal, entra em um processo de desespero, pois está ciente que se lhe acabarem os recursos para a cura, não terá mais oportunidades de permanecer em seu existir, pois após a morte é chegado o fim, não há esperança ou quaisquer tipo de possibilidades.

Para o religioso que acredita ser *eterno* mesmo após a inexistência do seu corpo, o desesperar não se aplica à doença mortal, dada a questão de sua infinitude, por ter esperança no pós-morte, ou seja, a vida quando seu corpo falece.

Esta ideia de “doença mortal” deve ser tomada num sentido particular. A letra significa um mal cujo termo é à morte, e serve então de sinônimo duma doença da qual se morre. Mas não é nesse sentido que se pode designar assim o desespero; porque, para o cristão, a própria morte é uma passagem para a vida. Desse modo, a nenhum mal físico ele considera “doença mortal”. A morte põe termo às doenças, mas só por si não constitui um termo. Mas uma “doença mortal” no sentido estrito quer dizer um mal que termina pela morte, sem que após subsista qualquer coisa. E é isso o desespero (KIERKEGAARD, 1979, p. 81).

Às vezes, o não libertar-se do seu eu torna-se mais desesperador que uma situação de desespero comum. Quando o indivíduo não alcança seu objetivo de ser, ele passa a revelar o verdadeiro desespero, ou seja, vai ter que lidar com o seu eu de origem e presenciar a *camuflagem* do seu foco (eu imaginário), se desfazendo do mesmo, e o que era alcançável com a promessa de realização do seu objetivo tornara inalcançável, ocorrendo, desta forma, à volta para si mesmo, sendo um olhar para o seu antigo e agora real eu.

Mas isto tem outro sentido, é por não se ter tornado César que ele já não suporta ser ele próprio. No fundo, não é por não se ter tornado César que ele desespera, mas do eu que não o deveio. Esse mesmo eu que de outro modo teria feito a sua alegria, alegria contudo não menos desesperada, ei-lo agora mais insuportável do que tudo. A olhar as coisas mais de perto, não é o fato de não se ter tornado César que é insuportável, mas o eu que não se tornou César, ou, antes, o que ele não suporta é não poder libertar-se do seu eu (KIERKEGAARD, 1979, p. 84).

Para alguns, as vivências são apenas uma passagem para o eterno, pois o homem que vive a religião egocentrada não se vê como um ser finito, onde a morte é só um obstáculo a ser ultrapassado para dar continuidade à sua existência. Daí as possibilidades de arriscar-se mais em seu cotidiano se torna um percurso menos tortuoso, tais como: trabalho, lazer, práticas de

esportes, entre outros. O sujeito que se percebe temporal, ou seja, um ser finito, com carência do eterno, se torna normalmente mais vulnerável às sensações angustiantes, pois se vê a todo instante na linha de fogo em suas vivências, cercado de todos os riscos à sua volta, se expondo com menor frequência e limitando-se a total segurança, para evitar com que a morte fique mais próxima, perante a esta situação a angústia se torna ainda mais presente na rotina do indivíduo temporal.

Na dialética do eterno e temporal, têm-se as vivências do tempo. Se o homem se perde no eterno, acredita-se que para si tudo é possível, esquece sua temporalidade. Kierkegaard diz que quando o homem vive a religião egocentrada ele se crê eterno. Na eternidade como loucura, acredita-se que se é especial e não se morre. Mas na vivência do temporal, com carência do eterno, no seu extremo, também se tem a sensação de morte eminente. E, na tentativa de evitar a eminência dessa morte, esse homem se impede de qualquer possibilidade, atrela-se a vida sem se arriscar, por medo de que a morte logo virá. Para evitá-la luta pra que nada lhe ocorra, a fim de postergar a sua morte (KIERKEGAARD, 1979, p. 81).

2 A CONSCIÊNCIA DA ANGÚSTIA EM JEAN-PAUL SARTRE

Durante sua existência, o indivíduo se depara com várias situações onde escolher é primordial para dar continuidade às suas vivências. Juntamente com as escolhas vem o ato e as consequências por cada decisão tomada, seja ela positiva ou negativa.

Logo após escolher, a ação dará movimento e um foco para com a decisão tomada pelo sujeito, sendo parte determinante para a resolução dos seus objetivos. Mas para obter todo esse processo, ciclo, o indivíduo precisa da liberdade, ou seja, em diversas ou na maioria das situações, o homem se vê livre para escolher ou sob influências do outro ou por vontade própria mas, de qualquer forma, tem sempre que optar por algo e, mesmo decidindo não tomar nenhuma decisão, está de certa forma escolhendo, ou seja, optando por não escolher o que lhe é proporcionado.

O homem é livre para agir, sendo uma condição primordial para o prosseguimento da vida do mesmo. O ato faz com que as escolhas se concretizem. Sartre (1988) define o ato como: (...) agir é modificar a figura do mundo, é dispor meios com vistas a um fim, é produzir um complexo instrumental e organizado de tal ordem que, por uma série de encadeamentos e conexões, a modificação efetuada em um dos elos acarrete modificações em toda série e, para finalizar, produza um resultado previsto. Com efeito, convém observar, antes de tudo, que uma ação é por princípio intencional. O fumante desastrado que, por negligência, fez explodir uma fábrica de pólvora não agiu. Ao contrário, o operário que, encarregado de dinamitar uma pedreira, obedeceu às ordens dadas, agiu quando provocou a explosão prevista: sabia, com efeito, o que fazia, ou, se preferirmos, realizava intencionalmente um projeto consciente (SARTRE, 1988, p. 536).

Pode ser constatado que, no exemplo do fumante desastrado, não foi um ato pois, apesar de estar fumando em local com alta explosividade, o indivíduo não teve a intenção de explodir, ou seja, mesmo pela possibilidade de conhecer os riscos, o ocorrido não foi decidido conscientemente pelo mesmo. Ao contrário do outro exemplo que, por escolha do indivíduo, mesmo sendo influenciado a executar o ato pelo outro, explodiu a pedreira, sendo uma ação consciente, intencional.

Pode-se afirmar que a cada escolha feita são geradas algumas sensações, sendo confortáveis ou não. No meio delas o sujeito é colocado diante de uma prerrogativa angustiante, ou seja, um *privilégio* de se angustiar. Ao perceber que está condenado a ser livre, sendo responsável direto por qualquer opção que tomar, o indivíduo pode assumir uma condição evolutiva sobre sua existência, podendo concluir que tudo que lhe fez ser quem é, ou chegar na situação em que está, é de responsabilidade única e exclusiva dele próprio. Por meio desta reflexão, o

mesmo pode amadurecer perante os conflitos que há um tempo lhe incomodava e não sabia ao certo como lidar.

Estou condenado a existir para sempre para além de minha essência, para além dos móveis e motivos do meu ato: estou condenado a ser livre. Significa que não se poderia encontrar outros limites à minha liberdade além da própria liberdade, ou se preferirmos, que não somos livres para deixar de ser livres. Na medida que o Para-si quer esconder de si seu próprio nada e incorporar o Em-si como seu verdadeiro modo de ser, também tenta esconder de si sua liberdade (SARTRE, 1988, p. 543-544).

Muitas vezes, o *olhar* para o outro pode remeter superioridade ocasionando assim uma relação mesmo que distante de sujeito-objeto. Percebe-se, ao se comparar com o outro indivíduo, com uma ideia de inferioridade. Este evento acontece quando há uma comparação, mesmo que superficial, do sujeito para com o outro. Sartre (1988) destaca que “esse mendigo que ouço cantar de minha janela são objetos para mim, sem a menor dúvida”. Assim, é verdade que ao menos uma das modalidades da presença do outro a mim é a objetividade (SARTRE, 1988, p.326).

Sendo assim, pode-se identificar e até mesmo afirmar que quando se percebe o outro na superficialidade, muitas vezes é na forma objetiva. Mas esta situação pode se inverter, no sentido que, ao prestar atenção no outro e compará-lo a si, a reflexão pode ser reversa no olhar para o outro e a inferioridade assumir o sujeito observador, podendo acarretar reflexões profundas sobre suas vivências e origem, ou seja, o existir.

Ao chegar neste ponto, o que era sujeito (observador), agora se encontra como objeto durante aquele breve olhar para o outro, passando a se angustiar perante todas as reflexões feitas durante e após a observação (observação ao outro).

Significa que minha apreensão do outro, como objeto sem sair dos limites da probabilidade e por causa dessa probabilidade mesmo, remete por essência a uma captação do outro, na qual este já não irá se revelar a mim como objeto, e sim como “presença em pessoa”. Em suma para que o outro seja objeto provável e não um sonho de objeto, é necessário que sua objetividade não se remeta a uma solidão originária e fora de meu alcance, mas sim a uma conexão fundamental em que o outro se manifeste de modo diferente daquele com que é captado pelo conhecimento que dele tenho (SARTRE, 1988, p. 327).

O não sujeito, agora, absorveu informações e não soube lidar com as que tinham também no momento do olhar e após esse momento. Esse impactante olhar mexeu diretamente com a sua percepção do existir e, com isto pode afirmar que, em um breve olhar de poucos instantes, fez com que toda uma vivência passava a ser questionada, tanto as escolhas feitas quanto as

consequências proporcionadas por tais. No entanto, todo esse processo não significa que seja somente um retrocesso, pois ao tentar lidar com o momento em que se encontra onde fora passado de sujeito para objeto, percebe que pode rever e, com essa revisão, tornar-se de objeto a sujeito novamente. Com todas essas divergências, o indivíduo pode, de certa forma, evoluir suas concepções e segmentos de pensamentos que, até pouco tempo atrás (antes do olhar), não eram tão evoluídas perante algumas situações, podendo agora lidar e absorver melhor os episódios que suas vivências lhe proporcionarão.

Percebe-se que, depois de todo o acontecido, o olhar para com o outro naquela situação em que o indivíduo se encontrou foi modificado, ou seja, mesmo que a cena se repita, o outro passou a se manifestar de forma diferente do que havia sido antes mesmo com episódios muito parecidos.

Como essa percepção, por sua própria natureza se refere a outra coisa que não a si mesmo e não pode remeter seja uma série infinita de aparições do mesmo tipo... A percepção da mesa ou da cadeira-, seja a uma entidade isolada que se situe em princípio fora do meu alcance, sua essência deve ser referência a uma relação primeira de minha consciência com a do outro, na qual este deve me aparecer diretamente como sujeito, ainda que em conexão comigo (SARTRE, 1988, p. 327).

O sujeito está condenado a fazer escolhas por toda sua existência, mas tais vêm acompanhadas por sensações posteriores ao optar, onde o indivíduo, ao não lidar com essas situações (consequências das escolhas), passa a ser vulnerável aos sintomas angustiantes presentes após as decisões tomadas.

O homem é quase sempre consciente dos seus atos, mas algumas ações podem ser bastante prejudiciais quando se esbarra no outro, onde o sujeito que até agora pouco era um homem para-si, pois se projetava, pode ser que, através da percepção do olhar do outro, pode vir a ser passado por objeto, ou seja, um ser-em-si, sendo que fora envolvido ao não lidar com o outro que se impôs sujeito.

Para exemplificar melhor essa mudança é citado um caso, de um vendedor de automóveis, onde sempre que um cliente adentrava na concessionária, o até então sujeito (para-si) trabalhava. Ele projetava no outro (cliente) uma imagem de conhecedor incondicional do produto de venda, mesmo sabendo que seu conhecimento é somente superficial com a única finalidade: vender. Mas, ao se deparar com um indivíduo que, na tentativa de comprar um veículo, passou a questionar não somente a superficialidade das características do veículo, ou

seja, perguntas comuns, sem muita objetividade como muitos compradores que compravam ali, mas sim tudo que envolve o produto, desde o funcionamento, consumo, entre outros. Daí, o agora pouco-sujeito (vendedor), que não tinha o conhecimento necessário para responder as perguntas do outro, se viu limitado e vivenciou o que nunca tinha experimentado no seu ambiente de trabalho. Desde então, o antes sujeito, que projetava no outro uma aparência superior e incontestada para um indivíduo em-si, se fez calar e imediatamente interrompeu todo um segmento de argumentação, paralisado por um objeto que, depois dessa ação, se fez sujeito (cliente para-si no momento). Contudo, o vendedor, após esse episódio, foi embora, pois não concluiu a venda e passou por um momento de reflexão, onde se viu pela única vez desprovido de algum argumento, deixando-se dominar pelo outro, que inverteu completamente a situação e passou a ser sujeito após se impor para com a sua aquisição (compra do veículo). Sendo assim, a relação do para-si para em-si pode ser invertida.

O indivíduo, para ser sujeito, passa a projetar no outro sua concepção sobre vivências e tudo aquilo que o eleva perante o objeto que momentaneamente pode vir a não conflitar com a situação imposta. Mas, quando o homem, na condição de para-si, percebe que o até então em-si também projeta e tem consciência de seus atos, as posições se tornam instáveis, pois ambos assumem um projeto, têm consciência das suas ações. Daí, a angústia se torna presente, gerando um desconforto, no qual o sujeito inicial se dá conta que o outro também pode vir tentar a se projetar ou assumir a condição de um ser pensante, racional, que quer impor seus ideais. Com isto, a angústia se torna latente sobre a consciência do para-si.

A expressão *olhar da Medusa*, ou seja, a capacidade de transformar o outro em pedra, se enquadra de forma eficaz na definição sujeito-objeto pois, a todo instante, o sujeito, para ter essa posição, muitas vezes precisa colocar o outro em um nível inferior perante a situação em que ambos se encontram. O sujeito interrompe as tentativas de o outro se projetar, limitando-o em suas ações e eliminando qualquer tentativa de conflito para o indivíduo em-si tomar pouca ou nenhuma consciência de seus propósitos ou ações, ser metaforicamente uma pedra, submisso a questionamentos sobre a posição em que se encontra.

Na República do Silêncio (1971), Sartre discute a questão da escolha pela liberdade. Argumenta que, mesmo em situações adversas e angustiantes, o indivíduo é livre para escolher-se e para projetar-se. Por isto, angustia-se. No caso da ocupação alemã em Paris, Sartre, ao tornar-se prisioneiro do exército nazista, é submetido a situações igualmente terríveis. No entanto, ele próprio se alia à juventude militante e admite que a liberdade é uma

conquista que parte da angústia. Uma angústia existencial, uma angústia de ser. Eis como argumenta: “É por isso que a resistência foi uma verdadeira democracia: tanto para o soldado como para o chefe, o mesmo perigo, a mesma responsabilidade, a mesma absoluta liberdade na disciplina. Assim, na sombra e no sangue, constituiu-se a mais forte das repúblicas” (SARTRE, 1971, p. 14).

A escolha era, pois, “em presença da morte”, face à angústia. Como se percebe, uma angústia positiva, que vai de encontro à ideia de angústia como o mal que destitui o homem de sua vida. Nesse texto, o filósofo insiste na resistência contra o nazismo. Na verdade, ele insiste na resistência de cada um diante das ameaças à liberdade, diante das ameaças ao Ser.

É justamente esta a discussão que perpassa o texto *O Ser e o Nada*. No qual, o Ser sempre se opõe ao Nada, que lhe quer destituir. A resistência é uma oposição do Ser ao Nada. Assim se põe o próprio problema da liberdade e estamos cada vez mais próximos do conhecimento mais profundo que o homem deve ter de si próprio.

Esta ideia aparece também no texto *O Existencialismo é um Humanismo*, publicado em 1970 por Les Éditions Nagel, em Paris¹. Nesta obra, Sartre expõe a questão própria do existencialismo, que já sofria algumas críticas por ser considerado pessimista demais:

Na perspectiva cristã, somos acusados de negar a realidade e a seriedade dos empreendimentos humanos, já que, suprimindo os mandamentos de Deus e os valores inscritos na eternidade, resta apenas a pura gratuidade; cada qual pode fazer o que quiser, sendo incapaz, a partir de seu ponto de vista, de condenar os pontos de vista e os atos alheios (SARTRE, 1970, p. 2).

Assim é que ele inicia uma discussão que, ao final, considerará o existencialismo como um humanismo – tão em voga à época. A angústia presente nos atos de escolha faria, desta forma, parte do próprio ser humano, ao ser constitutiva de suas ações e responsável por suas escolhas. “De qualquer modo – prossegue Sartre (1970, p. 2) – o que podemos desde já afirmar é que concebemos o existencialismo como uma doutrina que torna a vida humana possível, e que declara que toda verdade implica (...) uma subjetividade”.

¹¹ Aqui utilizamos a tradução de Rita Correia Guedes.

3 MARTIN HEIDEGGER: UMA DISCUSSÃO SOBRE O SER-PARA-A-MORTE

O homem é encaminhado, através de suas relações com o mundo, para uma via evolutiva através de suas vivências e, juntamente com suas escolhas, passa a experienciar e aprender formas de lidar, absorver e adequar-se na situação em que se encontra.

Toda transformação parte do pressuposto das relações do ser-com-o-mundo, onde ele passa a dar sentido à sua existência, sendo o ente que pode pensar o ser (*dasein*).

O homem não pode se considerar o início, ele não se percebe para depois criar relações com o mundo. Mas, ao contrário, sendo que assim que passa a observar e ter contato com o mundo a sua volta, dá início ao ente, construindo suas histórias através de vivências, evoluindo sempre perante a posição em que se encontra atualmente, pois escolhe, experimenta e passa por consequências que o levam a ser quem é.

Não pode ser constatado que a pré-sença está dentro do homem, ou seja, o indivíduo não se faz ente ao ser lançado ao mundo. Ele só se torna um ser-aí após criar relações com o mundo e, muitas vezes, dar-se sentido ao seu existir, buscando, mesmo que indiretamente, motivos para prosseguir em sua existência.

Pode-se dizer que a aparente obviedade do ser no mundo deriva da naturalidade com que esse "no" se nos aparece. Para uma coisa, um objeto ("ser simplesmente dado"), o "em" corresponde ao "dentro", a uma relação meramente espacial de inclusão. Mas de que modo se pode dizer que o homem (um ente dotado do modo de ser da pré-sença) está "em" o mundo? Não é suficiente dizer que a pré-sença está "dentro" do mundo, que está simplesmente "aí", que o homem foi uma vez *abandonado ao mundo*. O "dentro" não pode se adequar a um ente que, em certo sentido, traz o mundo "dentro" de si. O homem não "é", primeiramente, para depois criar relações com um mundo, ele é homem na exata medida de seu ser-em, isto é, na exata medida em que possui um mundo ou abre o sentido de um mundo. Não existe anterioridade entre esses dois movimentos. Assumir relações com o mundo só é possível porque a pré-sença, sendo-no-mundo, é como é (HEIDEGGER, 1985, p. 96).

A primeira relação que o homem tem com o mundo não se realiza por nenhuma forma de conhecimento pois é o início, o ser. Através das vivências o aprendizado, se torna eminente na rotina do indivíduo assumindo aí uma forma de dá sentido ao que está dentro do mundo em que se vive. Heidegger (1985) nomeia esse processo (dá sentido) como instrumento, não sendo somente objetos, mas tudo que se depara e dá sentido em nosso mundo.

Todos esses instrumentos, ou seja, essa forma de dar sentido ao mundo que o cerca, são situações e momentos denominados ocupações, mas não precisa ter consciência de alguma

coisa para dela se ocupar. Heidegger assim explica a ocupação: “ter o que fazer com alguma coisa, produzir alguma coisa, tratar e cuidar de alguma coisa, aplicar alguma coisa, fazer desaparecer ou deixar perder-se alguma coisa, empreender, impor, pesquisar, interrogar, considerar, discutir, determinar (...)” (HEIDEGGER, 1985, p. 95). Pertencem igualmente à ocupação "os modos deficientes de omitir, descuidar, renunciar, descansar, todos os modos de ainda apenas no tocante às possibilidades da ocupação". E, podemos acrescentar, também a desocupação e o "não fazer nada" é maneiras, existencialmente falando, de ocupar-se.

Através dos instrumentos, sendo esses proporcionados por suas vivências e, conseqüentemente, dando sentidos ao meio em que se encontra, o indivíduo adentra no processo de percepção perante o mundo e as “coisas” que nele se compõem. Este percurso faz com que haja uma evolução intelectual, podendo dá início a um ente que pensa o ser (*dasein*).

Os instrumentos não são somente algo que acrescenta ou compõe o lugar, mas tudo que está à sua volta. Um exemplo que pode ilustrar esse processo pode ser um parque de diversões, desde os brinquedos, ao local onde foram instalados, a cidade que proporcionou tal evento, entre outros, ou seja, os brinquedos não se situariam se não houvesse o parque, mas o parque não estaria ali se algum município não se propusesse a ceder o espaço, sendo assim, a partir da multiplicidade de referências do todo instrumental cada instrumento se situa.

O homem dá sentido a tudo que o cerca, mesmo sendo temporária tal atuação, pode-se concluir também que todo instrumento refere-se sempre a outros instrumentos, sendo que, esse processo (da sentido) pode ser uma forma de prosseguir com sua existência perante o mundo de uma forma menos conflituosa em que se encontra, isso não quer dizer que não possa ocorrer o não entendimento da situação em que se encontra e os instrumentos que antes eram uma forma de esclarecer o meio em que se encontra, isso através da percepção do próprio indivíduo, podem não ser mais suficientes durante o seu existir, podendo acarretar desconfortos desagradáveis ou até mesmo sensações bastante desconfortáveis, geradas pelo não lidar (dar sentido) no momento em que se encontra, dando origem à angústia existencial.

Mas os instrumentos, as "coisas" de nossa ocupação, nunca "são" isolados, eles integram um todo instrumental (que em última análise é o próprio mundo). Os instrumentos *referem-se* sempre a outros instrumentos, e o conjunto de todas essas

referências é que constitui o meio original do nosso ser no mundo. O que primeiro vem ao encontro no mundo não são os objetos de um quarto, mas o quarto, e não como espaço geométrico, mas como lugar de morada - só a partir deste último é que pode existir o quarto enquanto espaço vazio. E o quarto se encontra numa casa, que se encontra numa cidade, e esta se opõe ao "campo" (HEIDEGGER, 1985, p. 235).

Em alguns momentos nas vivências do homem, os instrumentos podem perder o sentido e as ocupações se tornam menos frequentes. A angústia aparenta não ter fim, sendo constante e direta na rotina do indivíduo. Após esse processo, o indivíduo passa, de forma muitas vezes confusa, a questionar-se sobre os fundamentos de sua existência, ou seja, o porquê está passando por estas situações em seu cotidiano. Qual a necessidade de prosseguir e dar sentido a tudo? E, o principal: o que fazer depois de tentar responder tais perguntas e ainda permanecer com dúvidas? Daí o homem pode, mesmo que indiretamente, encontrar um sentido para seu existir, sendo tal, procurar respostas para seus questionamentos e ao mesmo tempo lidar com as sensações angustiantes que lhe persegue.

Pode-se dizer que a aparente obviedade do ser no mundo deriva da naturalidade com que esse "no" se nos aparece. Grande parte da importância do pensamento de Heidegger consiste em ter ele problematizado o "ser-em" da existência humana. Para uma coisa, um objeto (que a terminologia heideggeriana designa por "ser simplesmente dado"), o "em", corresponde ao "dentro", a uma relação meramente espacial de inclusão.

O que podemos perceber é que o esforço existencialista de Heidegger envolve uma ruptura com as concepções humanistas, que colocavam o homem como o "palco do mundo", pois que as coisas todas só poderiam fazer algum sentido no homem e para o homem. A filosofia heideggeriana é, por assim dizer, mais ousada do que as propostas humanistas de sua época. No seu artigo A noção de ser-no-mundo de Heidegger e sua aplicação na psicopatologia, Barbosa (1988) faz um breve esclarecimento sobre o plano ôntico e ontológico:

A investigação fenomenológica de Heidegger é de caráter ontológico, isto é, busca as determinações essenciais do ser dos entes. Dessa maneira, pretende sempre situar-se aquém do plano empírico ou ôntico (dos entes) e constituir-se na condição de possibilidade do mesmo. Assim, as estruturas ontológicas explicitadas na análise do *dasein* (como ocupação, disposição, compreensão, discurso) não devem ser confundidas com aqueles que seriam os seus correlatos ônticos ou empíricos (afeto, desejo, conhecimento, linguagem) - na verdade, tais estruturas são a fundamentação existencial dos mesmos (BARBOSA, 1988, p. 3).

Ora, o plano ôntico (ou empírico) é o plano do ente – afetos, desejos, conhecimentos, linguagens. O plano do Ser (ontológico) exige um aprimoramento maior, dado que lida com

conceitos de ocupação, disposição, compreensão e discurso. Ora, por este propósito, podemos compreender toda uma série de ações que o homem deve empreender no mundo, a fim de colocar-se e não apenas de dominá-lo. A ideia de compreender o Ser dentro dos limites do Ente é uma das propostas mais instigantes de Heidegger. Por esta proposta, o filósofo apresenta certa “mundanidade”: o que é ser-no-mundo como pré-sença? Seria, pois, uma reflexão que se funde com a existência e que instaura a angústia nos seus momentos cruciais. Ora, na filosofia de Heidegger, todos os momentos são cruciais, pois que exigem do homem não a mera contemplação e constatação humanistas, mas a tomada de posição diante do universo que não é um universo-para-o-homem, dado que este, por sua vez, constitui-se a si mesmo como um ser-para-a-morte.

Uma breve consideração sobre a patologia pode nos fazer compreender que

Se olharmos de perto, veremos que a angústia de uma pessoa, que nos parece "vir de dentro", está também "fora", que em última instância não existe nem "dentro" nem "fora", e que em seu ser alguém só se angustia porque o mundo o *arrasta em* sua angústia. E por "o mundo" não se quer aludir necessariamente ao mundo enquanto "vastidão", mas à região do mundo abarcada pelo fenômeno em causa - "mundo" significa aqui o polo dessa união indiscernível que o ser-no-mundo busca evidenciar, e que pode ser, a depender da região de "consciência" envolvida, um mundo extremamente "pequeno". A compreensão dessa unidade fundamental do ser no mundo se revela de muita valia para a psicologia, pois a atitude científica muitas vezes se debate para explicar o modo complexo de relacionamento entre certas "coisas" que ela mesma cuidou de separar (BARBOSA, 1988, p. 8).

Neste ponto de vista, a angústia se aproxima da psicopatologia, haja vista a inadequação do Ser e do Mundo. No entanto, é justamente por ser capaz de se angustiar é que o homem é capaz de Ser.

4 A ANGÚSTIA DE SER SOB O OLHAR PSICOLÓGICO DE CARL ROGERS

Cada indivíduo possui uma individualidade própria, ou seja, características de comportamentos devido a situações apresentadas, aprendidas durante suas vivências ao longo dos anos, juntamente com experiências do cotidiano, divergências e conflitos que apareceram ou manifestaram durante sua vida até o presente momento em que se encontra.

Durante toda sua vida, o sujeito é movido por escolhas tais que podem determinar o que o mesmo é hoje. Contudo, pode considerar etapas de aprendizado onde a cada dia adquire-se mais conhecimentos, obtendo formas de solucionar problemas com resoluções eficazes para o andamento do seu cotidiano e, conseqüentemente, muitas vezes, aprende a lidar com os conflitos internos, que se manifestam em alguns casos de forma negativa, gerando um desconforto para o indivíduo que pode somatizar tais sensações de forma muito incômoda e prejudicial (fisicamente). Sendo assim, quando o sujeito passa a ter dificuldades para lidar com suas questões, muitos buscam terapia para ajudar na amenização ou o fim do desconforto que os sintomas trazem.

O processo terapêutico é bastante eficaz para a construção das soluções dos problemas que o indivíduo esta passando e que sente dificuldade para encontrar resoluções quanto a esses obstáculos. A terapia é muito bem aceita pelo indivíduo na maioria dos casos sendo possível vários desfechos positivos para ajudar o sujeito a lidar com suas questões, mas o terapeuta precisa ser um profissional competente a fim de utilizar de seu aprendizado (técnicas e experiências) de forma eficaz e pontual no processo terapêutico, buscando iniciar o atendimento da melhor forma possível.

Carl Rogers (2001) menciona que

(...) se o terapeuta adotar interiormente em relação ao seu cliente uma atitude de profundo respeito, de aceitação total do cliente tal como ele é e de confiança nas suas potencialidades para resolver seus próprios problemas, se essas atitudes estiverem impregnadas de suficiente calor para se transformarem numa simpatia ou numa afeição profunda pela pessoa, se atingir um nível de comunicação onde o cliente pode começar a perceber que o terapeuta compreende os sentimentos que está experienciando e que os aceita a um profundo nível de compreensão, nesse momento podemos estar certos de que iniciou o processo terapêutico (ROGERS, 2001, p. 76).

A experiência é um acúmulo de aprendizagem e conhecimentos que o sujeito carrega durante sua vida, sendo eficaz ou não perante suas vivências.

Muitos indivíduos se posicionam diferentemente do seu eu consciente perante suas experiências, ou seja, “Eu sou um eu que é diferente de uma parte da minha experiência” (ROGERS, 2001, p. 78), parecendo assim que mesmo tendo consciência do que é realmente o sujeito modifica seu modo de ser nas suas vivências muito das vezes sem ter muita percepção do que está fazendo.

Com um tempo, o indivíduo pode passar para outra fase de consciência do seu eu atual, evoluindo sua concepção do posicionamento em que se encontra em suas vivências, onde passa a diferenciar o eu, mesmo sabendo que pode haver contradições nas experiências.

Com o passar do tempo, o indivíduo deixa de ser somente o eu separado das experiências e pode a vir a perceber que é possível alcançar objetivos maiores que antes eram contraditórios e confusos, podendo até ser o todo da sua experiência, ou seja, uma nova realidade da vida do sujeito. Mas, para chegar a este patamar, é preciso evoluir seu próprio conceito do eu, não somente o interno, mas nas vivências ao longo da vida, integrando uma só via, sendo a junção do eu e as experiências.

O terapeuta deverá utilizar meios para que o percurso do sujeito, para conseguir com êxito alcançar ser o todo da sua experiência, seja concretizado. Para isto, é necessário ter intervenções pontuais, mantendo sempre o indivíduo consciente da responsabilidade sobre suas escolhas, onde possa atribuir seu eu juntamente com as experiências vividas, ou seja, o eu não separado das vivências, sendo consciente dos elementos que são proporcionados pelo seu experimentar não mais diferenciando essa relação com seu eu.

O homem, dia após dia, experimenta várias situações em seu cotidiano, onde não envolve somente ações mas sensações também.

Às vezes, as vivências proporcionam experiências, podendo ser pouco relevantes, ou seja, o indivíduo em sua consciência não encontra relação com seu eu perante o experimentar nos momentos propiciados por sua rotina. Todo esse processo de não reconhecimento das experiências perante relações com seu eu podem ser modificados com o passar do tempo, pois o indivíduo pode reconhecer através do experimentado relações que poderiam agregar o eu, podendo ter assim uma nova percepção das situações que passara ou passa atualmente, sendo assim o indivíduo poderá “enxergar” uma nova maneira de experimentar suas vivências não somente tendo em vista seu eu como foco.

A negação da consciência dos elementos ao experienciar perante o eu é muito frequente no processo terapêutico, onde o indivíduo não se define através do seu experienciar, pois nega para si próprio tomar consciência dos elementos que integram essa definição, ou seja, não impõe características do eu a suas experiências, mas pode ser que através das evoluções no decorrer do tratamento o cliente descubra que pode ser a sua experiência juntamente com suas concepções do seu eu, tornando assim uma junção dessa duas vias, sendo tais: o eu e as experiências.

Podemos portanto concluir esta seção dizendo que uma das direções fundamentais que o processo terapêutico toma é o experienciar livremente as reações sensoriais e viscerais reais do organismo, sem demasiado esforço para relacionar essas experiências com o eu. Isto é geralmente acompanhado da convicção de que estes dados não pertencem ao eu nem podem ser integrados nele. O ponto final do processo é o momento em que o cliente descobre que pode ser a sua experiência, com toda a sua variedade e contradição superficial, que ele pode definir a partir da sua própria experiência, em vez de tentar impor uma definição do seu eu à sua experiência negando-se a tomar consciência dos elementos que não entram nessa definição (ROGERS, 2001, p. 82).

Mesmo mascarando seus elementos para com sua consciência perante a imposição do seu eu o indivíduo pode se deparar ao longo de suas vivências com traços que se mantinham imperceptíveis e que pareciam irrelevantes, sendo eles, sensações durante o experienciar, modo de agir durante as situações impostas na sua rotina, entre outros, mas tais elementos podem ser positivos pois ao se conscientizar do momento em que está se passando com todos os recursos citados, o indivíduo poderá comparar seu eu com tudo que as experiências lhe proporcionaram, atitudes e percepções onde há probabilidade de ser o eu juntamente com o experienciar.

4.1 A efetivação do processo de tornar-se pessoa

Para que se efetive o processo de tornar-se pessoa, vários fatores entram em questão, como demonstrado acima. Ao pensar sobre a liberdade, é comum que as pessoas tenham em mente ideias pré-concebidas. Por um lado, de um amor à causa de ser livre. Por outro, a visão da liberdade como castigo, tão bem explicada por Sartre. Diante desse antagonismo imaginário, fica difícil perceber que, por trás das aparências, existem fantasias que são ativadas a cada momento em que a liberdade está em questão.

Na construção de qualquer processo humano, o que subjaz às ações é a emergência de tornar-se pessoa. É por isto que podemos discutir os passos da liberdade associados à angústia, tendo por base o pensamento filosófico que, aqui, se alia ao do psicólogo Carl Rogers (1902-

1987) que, tendo por base a filosofia existencial, propôs uma psicoterapia baseada na construção da relação da ajuda. É o próprio Rogers (2001) quem afirma que, uma definição assim das relações, abrange um escopo maior e tem em vista a facilitação do crescimento. Certo é que o autor enumera relações entre indivíduo e grupos que nem sempre objetivam o crescimento. Mas, com o amadurecimento das confrontações, a ajuda pode se estabelecer em um benefício recíproco.

No entanto, mesmo estando às pessoas imbuídas da vontade de ajudar, acabam por desenvolver ações que não significam um crescimento. O que se percebe é que simpatia e respeito pelo outro são condições essenciais para o sucesso do empreendimento. É preciso considerar que, se as pessoas têm os seus processos pessoais que marcaram suas vidas, esses processos devem colaborar na construção da subjetividade. Rogers (2001) utiliza o termo “congruência” para significar que as emoções sentidas estão disponíveis para si e que devem ser compreendidas para que o sujeito melhor se aceite para, então, aceitar o outro. Ninguém realiza plenamente a condição de congruência, mas se os afetos forem sentidos e compreendidos, é mais favorável a sua realização. É perceptível, segundo Rogers (2001) o nível de congruência no outro. É mais fácil perceber no outro do que em nós mesmos a fidelidade aos sentimentos. Quando o outro diz algo que não acredita, sabemos o quão incongruente está sendo. Pessoas em quem confiamos se aparecem a nós como de fato são, e não como uma máscara social benevolente e polida. A bondade deve perpassar pela ética das relações, de forma tal que não se faça um processo de adoção sustentado apenas em um discurso da caridade, que prometeria uma submissão dos afetos.

É por fazermos uma analogia à teoria rogeriana, que preconiza um processo psicoterapêutico centrado no cliente, que apresentamos o processo de tornar-se pessoa centrado no sujeito e suas angústias. Não estamos mais sob a égide de uma lógica que faz do homem o ápice da criação divina. Não é isto. O papel do psicólogo é indispensável nas relações. Ele tem a possibilidade de compreender se o que se passa entre as pessoas é a construção de um processo que visa a construir uma simpatia, ele pode agir com um facilitador de simpatias que não sejam sustentadas pelas máscaras polidas da sociedade, ele pode convidar as pessoas a exporem suas expectativas. Se a pessoa percebe que o outro tem um profundo respeito pelas suas possibilidades, então podemos dizer que foi iniciada uma relação empática, uma relação de ajuda que visa ao crescimento.

Segundo Rogers (2001), a meta que todo indivíduo almeja alcançar é tornar-se ele mesmo. Isto redundaria em dizer que, por algum motivo, essa individualidade lhe foi retirada, lhe foi banida ou, simplesmente, desencorajada. Ora, toda a verdade, por angustiante que seja, deve vir à tona, toda a verdade deve mostrar-se, pois ela é a base fundamental do indivíduo. Em situações extremas, o indivíduo tende a ocultar sua verdade ao percebê-la não aceita pelo grupo que o rodeia.

Pelo que podemos perceber pela leitura de Rogers (2001), o tornar-se pessoa é um processo que objetiva a autonomia. O sujeito se torna capaz de responder por si mesmo e assumir as respostas que deu. Por muito tempo, o sujeito ficou sob a dimensão da fala do outro. Então, por muito tempo, ele deixou de ser sujeito, objetivando-se como estratégia de sobrevivência. O processo de tornar-se pessoa deve levar em conta essa objetivação, de modo a buscar formas de ação que possibilitem a emergência do sujeito.

Rogers (2001) aponta para possíveis mal-entendidos em sua teoria. Argumenta que ser o que é não significa dar vazão aos sentimentos destrutivos. Ele assim diz em razão de suas experiências que apontavam para clientes que diziam que, se eles fossem deixar aflorar o que de fato são, demonstraria um aspecto destrutivo e monstruoso. No entanto, o autor considera que, ainda assim, é preciso retomar a relação com os outros. Toma por exemplo o leão, que age instintivamente e mata para comer. No entanto, argumenta esta fera não causa uma destruição inútil. Há, pois, que se pensar: o que é feito em nome do eu interior é, de fato, uma marca da subjetividade ou uma carnificina totalmente sem razão de ser? Este argumento é importante, pois, algumas pessoas, por se sentirem desprezadas, acabam desenvolvendo um sentimento de exceção, cobrando da sociedade uma maior complacência e tolerância diante de suas más ações.

A felicidade não é um estado fixo. Sua conquista é responsabilidade cotidiana de todos. A filosofia existencialista a isto denomina de projeto existencial: uma capacidade desenvolvida de retomar continuamente o rumo da própria vida e refazê-lo a cada dia. Normalmente, a maior parte das pessoas tende a acreditar que o alcance de um bem garante o bem-estar duradouro. No entanto, sabemos que esta conquista é cotidianamente renovada. A cada dia somos desafiados a retomar o nosso projeto de vida e reafirmar aquilo que, no início, foi tido como essencial e indispensável: a construção subjetiva da pessoa. A cada dia ambos devem reafirmar seu compromisso na participação da realização de seus próprios desejos e na

construção de uma sociedade mais justa para todos, em que as crianças podem remeter-se a um futuro, sem menosprezar seu passado e presente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A resolução quanto à amenização da angústia pode ser pensada além de uma forma psicológica, sendo tal bastante eficaz para esse processo: um pensar também a um nível filosófico, que poderá ser muito útil ao dar significado àquilo que se é observado, ou seja, essa junção de formas teóricas para orientar o indivíduo perante seus conflitos e desconfortos.

A angústia pode ficar estável em meio aos conflitos existenciais do sujeito, podendo passar de uma situação completamente insuportável para um conforto de suas sensações perante suas vivências, isso pode ocorrer através de um tratamento eficaz e pontual perante a situação em que o indivíduo se encontra.

Um grande passo para o sujeito minimizar a angústia é através da reflexão, sendo que, uma forma de aderir um efeito positivo é pela via da *retotalização*, ou seja, *o que faço do que fizeram de mim?* A partir daí o sujeito passa a se questionar perante as circunstâncias pela qual se encontra e as escolhas que fez durante esse tempo influenciado ou não pelo “outro”, mas que, com certeza geraram consequências. Daí o sujeito tende a perceber que a responsabilidade pelo sentido que o mesmo direcionou sua vida nada mais é que dele mesmo e que para haver qualquer tipo de mudança só dependerá do mesmo, onde através desses questionamentos poderá manter-se focado há um objetivo, podendo assim ser um dos caminhos que farão sentido a sua existência, sendo uma resolução eficaz para o “enfraquecimento” da angústia.

Em alguns casos, o sujeito ao perceber ser um ser finito se depara com a angústia incessante e bastante incômoda, pois ser um ser-para-morte é um aprendizado às vezes tortuoso, que passa a ter consciência que após a morte não há existência. O indivíduo tem plena certeza que é um ser finito e temporal, gerando assim momentos de reflexão sobre o aproveitar e realizar enquanto está vivo, essa é uma das formas de amenizar a angústia, sendo que poderá passa a construir um sentido para sua existência, onde essa resolução poderá ser bastante relevante para suprir a sensação desconfortável que o angustiar proporciona.

O sujeito, quando criança, inicia seu processo de *destotalização* que, segundo Sartre, é o que fizeram de si em dadas as circunstâncias vividas, ou seja, o que proporcionou o sujeito a estar da forma em que se encontra nos dias atuais, levando-o de encontro a conflitos com o outro

que proporcionou a devida situação a que se encontra, gerando assim muito das vezes arrependimentos culpa ou outras sensações que não são muito agradáveis.

Sabemos que muitos optam pela alienação total, pela qual se sujeitam a viverem moldados de acordo com a perspectiva do outro que geralmente impões tal situação, mas não são todos os sujeitos que se submetem a essa situação sendo que passam por momentos de reflexão onde o outro passa a não ter tanta importância em suas escolhas ocorrendo uma menor alienação perante o sujeito angustiado.

O último processo é a *totalização* que, de acordo com Sartre, é aquilo que deseja ser. Este percurso se dá como forma de o sujeito dar significado a sua existência, ou seja, buscando, através de algum foco ou objetivo, significar e dar sentido à sua vida, se apropriando em relação ao mundo que vive, mas se mesmo achando um significado que amenize a angústia não quer dizer que sujeito não passará por tal sofrimento e desconforto novamente, pois a falta não é eliminada, mas pode ser distraída por um tempo, pois todos somos seres faltosos e a falta sempre está presente mesmo não sendo às vezes tão intensa tal sensação.

Todas essas etapas podem ser consideradas vias de desenvolvimento da angústia, mas o indivíduo poderá encontrar, principalmente com a ajuda de um terapeuta, formas de amenizar as sensações proporcionadas pela mesma, mas isso não quer dizer que as sensações angustiantes, o desconforto e as tensões iram finalizar por completo, mas mesmo assim pode considerar um processo de evolução crescente na vida do sujeito, até mesmo no pós-terapia. Carl Rogers destaca que “a redução da tensão interior é altamente significativa, mas, mesmo no fim da terapia, o eu é ainda menos apreciado favoravelmente do que entre os membros do grupo de controle não submetido à terapia. Em outras palavras a terapia não estabelece uma ‘adaptação perfeita’ ou uma completa ausência de tensão” (ROGERS, 1980, p. 236). Portanto, a terapia não é fim do desconforto perante as sensações, mas uma forma de diminuir e fazer com que o indivíduo evolua perante sua forma de lidar com os problemas em sua vivência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Márcio F. A noção de Ser-no-Mundo em Heidegger e sua aplicação na psicopatologia. **Psicologia, Ciência e Profissão**, 1998, n.18 (3), p. 2-13.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e Tempo**. Petrópolis: Vozes, 1980.

KIERKEGAARD, Søren Aabye. **Diário de um sedutor. Temor e tremor. O desespero humano**. Tradução de Carlos Grifo, Maria José Marinho, Adolfo Casais Monteiro. — São Paulo: Abril Cultural, 1979.

KIERKEGAARD, Søren Aabye. **Análise existencial**. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

SARTRE, Jean-Paul. **O Existencialismo é um Humanismo**. Les Éditions Nagel: Paris, 1970.

SARTRE, Jean-Paul. **A República do Silêncio**. Braga: Publicações Europa-América, 1971.

SARTRE, Jean-Paul. **O Ser e o Nada: ensaio de Ontologia Fenomenológica**. Petrópolis: Vozes, 1988.