



A SUPERAÇÃO DAS FRAGILIDADES EMOCIONAIS POSSIBILITANDO O ENCONTRO COM A AUTENTICIDADE DA EXISTÊNCIA

Danilo Ribeiro da Silva; Marlene Marchi de Sousa

Centro de Ciências Humanas, Centro Universitário Sagrado Coração (UNISAGRADO)

danilo_ribeirosilva@hotmail.com; lenemarchi@yahoo.com.br

Este estudo apresenta o relato de experiência de um processo psicoterapêutico realizado em uma Instituição de Ensino Superior do interior paulista, no Estágio em Processos Clínicos, na abordagem Humanista-Existencial. Essa vertente da psicologia proclama a liberdade, a abertura às possibilidades e a procura de um sentido como características da aventura humana. Sustenta que ontologicamente o homem é livre apesar de todos os determinismos que o condicionam, limitam e programam. Por sermos livres, somos igualmente responsáveis por nossas escolhas e pela construção do nosso destino. O sujeito desse estudo é um homem de 24 anos de idade, solteiro, desempregado, mora com a mãe, a irmã e o cunhado. Após o término de um relacionamento amoroso com uma antiga namorada, entrou num processo de sofrimento, com fortes crises de ansiedade, que o levou a passar por um processo terapêutico por um ano. Recentemente voltou a buscar ajuda psicológica para aprender a lidar com sua realidade e compreender as motivações que o mantêm numa maneira passiva de ser, que se revela na falta de atitude, sem ânimo para direcionar sua vida por vias mais produtivas, permanecendo num estado de estagnação, o que compromete várias dimensões de sua existência. Os objetivos terapêuticos foram direcionados para a ampliação da autoconsciência, identificação e compreensão da sua falta de motivação, assim como estimular seus recursos pessoais, para resgatar sua autonomia, ressignificar o sofrimento vivido com a experiência da perda afetivo-amorosa que desdobrou-se em inseguranças e medos que o impedem de se lançar à novas experiências afetivas. Foram realizadas 13 sessões terapêuticas, instrumentalizadas pelo método fenomenológico que visa apreender os fenômenos que se revelam à consciência com os significados e sentidos atribuídos pela própria pessoa. As sessões foram dialógicas, mediadas pela análise existencial, técnicas projetivas e intervenções que visaram à clarificação das vivências emocionais e dos conteúdos verbais. Os resultados ainda são ínfimos, pois o cliente revelou resistência ao processo de mudança, porém, aos poucos, foi mostrando-se mais aberto para refletir e ampliar a consciência das motivações que tem mantido a sua maneira estagnada e passiva de ser e estar no mundo. Nesse sentido, a análise existencial teve o propósito de ajudar o cliente a realizar uma reflexão sobre o seu modo de existir, promovendo o autoconhecimento, o crescimento pessoal e o encontro com a autenticidade da sua existência, de forma a assumi-la e a projetá-la mais livremente no mundo. Conclui-se que a assiduidade do cliente na terapia, associado ao vínculo com o terapeuta estagiário, contribuiu para que, no seu tempo, fosse rompendo com as defesas e resistências, dando lugar a abertura para mudanças e às novas possibilidades existenciais, de maneira a tornar sua existência mais satisfatória e produtiva.

Palavras-chave: Psicologia Humanista-Existencial. Autenticidade. Autoconhecimento.

[Digite aqui]

Eixo: Práticas em Psicologia Clínica

Categoria: Paineis