



**A CONQUISTA DA AUTONOMIA EMOCIONAL POSSIBILITANDO
ABERTURA À NOVAS POSSIBILIDADES EXISTENCIAIS**

Juliana Matheus Ferraz¹; Marlene Marchi de Sousa²

¹Graduanda do curso de Psicologia; Centro de Ciências Humanas, Universidade do Sagrado Coração, Bauru, juliana_mf@outlook.com

²Docente do curso de Psicologia, Centro de Ciências Humanas, Universidade do Sagrado Coração, Bauru, lenemarchi@yahoo.com.br

Este estudo apresenta o relato de uma experiência de um processo terapêutico realizado na Clínica Escola da Universidade do Sagrado Coração, (USC), Bauru, SP, como prática do Estágio da Disciplina Processos Clínicos: Abordagem Humanista Existencial. Essa perspectiva da Psicologia fundamenta-se na Filosofia Existencial, no Existencialismo e na Fenomenologia, apresentando uma visão pluridimensional do homem, considerando-o como escultor de sua própria existência a partir das escolhas que faz e das decisões que toma. O Existencialismo é uma filosofia da liberdade, na qual, sustenta que o homem é ontologicamente livre apesar de todos os determinismos que o condicionam, limitam e programam. O sujeito deste estudo é uma mulher de 45 anos de idade, que inicialmente buscou ajuda psicológica para trabalhar as ressonâncias negativas advindas de uma experiência de assalto sofrido há dois anos, que acabou por gerar-lhe medo e dificuldade de sair de casa. No decorrer dos atendimentos outras fragilidades foram se revelando, como dependência emocional e falta de autonomia, sendo demonstradas na necessidade de agradar e no medo de decepcionar o outro. O fato de ter mudado de sua cidade de origem e ter se afastado de sua família a fez vivenciar sentimentos de angústia, incapacidade, impotência e medo de não alcançar sua independência financeira, uma vez que quando na companhia de seus familiares, não teve a necessidade de trabalhar para se manter. Há 11 anos vive um relacionamento afetivo amoroso, porém, não é casada e não tem filhos. Este relacionamento vem atualmente sendo sustentado pela necessidade que a cliente possui de se sentir segura e protegida. Quando iniciou o relacionamento amoroso com seu parceiro a mesma havia acabado de se mudar sozinha para um apartamento e rompido o vínculo de dependência emocional que nutria na relação com uma amiga que morava com ela. É visível que fez uma transferência de sua dependência emocional para o namorado sendo essa complementada e reforçada por ele. Os objetivos terapêuticos foram direcionados no sentido de ampliar a consciência de si, identificar seus núcleos de fragilidades e fortalecer seus recursos internos de maneira a resgatar sua autonomia emocional, a confiança em si e reconhecer suas capacidades e possibilidades existenciais. Utilizou-se o método fenomenológico para apreensão dos fenômenos tais como se revelam, com os significados e sentidos atribuídos pela própria pessoa. Os resultados são parciais, o processo encontra-se em andamento, tendo sido realizados apenas 19 atendimentos. A cliente atualmente mostra-se mais fortalecida, sendo capaz de realizar ressignificações das experiências vividas, de se sustentar mais em suas próprias convicções, buscando conhecer seus limites e romper com a necessidade de aprovação dos outros, o que revela a sua evolução quanto a autonomia emocional. A conquista da autonomia implica na possibilidade de ser capaz de reinterpretar, refazer sua própria história em ângulos variados, buscando entender o próprio comportamento e o dos que lhe cercam. Conclui-

se que o comprometimento da cliente com seu processo terapêutico, associado ao bom vínculo com a terapeuta estagiária têm contribuído para seu crescimento pessoal, viabilizando uma maneira de existir mais satisfatória, autêntica e autônoma.

Palavras Chave: Abordagem Humanista Existencial. Fenomenologia. Autonomia emocional. Resignificação.