



## **A CONQUISTA DE UM MODO DE EXISTIR MAIS AUTÊNTICO ATRAVÉS DA CORAGEM DE “SER”**

Rafaela Caroline Bacelar<sup>1</sup>; Marlene Marchi de Sousa<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Psicologia; Centro de Ciências Humanas, Universidade do Sagrado Coração, Bauru, [rafaela.cbacelar@gmail.com](mailto:rafaela.cbacelar@gmail.com)

<sup>2</sup>Docente do curso de Psicologia, Centro de Ciências Humanas, Universidade do Sagrado Coração, Bauru, [lenemarchi@yahoo.com.br](mailto:lenemarchi@yahoo.com.br)

Este estudo apresenta o relato de experiência de um processo terapêutico realizado na Clínica Escola da Universidade Sagrado Coração (USC), Bauru, SP, como prática do Estágio da disciplina Processos Clínicos, na abordagem Humanista Existencial. Essa perspectiva da psicologia centra-se na condição humana, com foco na subjetividade, nas vivências, nas experiências e na existência concreta do homem. O sujeito desse estudo é uma mulher de 42 anos de idade, solteira e sem filhos, que trouxe como queixa inicial o sofrimento vivenciado com sua dificuldade de posicionar-se na relação com o outro e de priorizar os seus desejos e vontades, culminando num modo de ser e existir pautado pela sujeição. Essa maneira de ser revelam as suas fragilidades emocionais, que se mostram através dos sentimentos de desvalia, baixa autoestima, descrença de seus recursos internos e de suas potencialidades. Os objetivos terapêuticos foram direcionados no sentido de ampliar a consciência de si, de maneira a ser capaz de identificar suas fragilidades, fortalecer seus recursos internos, resgatar a autoestima e a autonomia emocional, de forma a romper com o processo de sujeição e conquistar a coragem de ser para a construção de uma existência mais autêntica. Utilizou-se o método fenomenológico que visa apreender os fenômenos emergentes com os significados e sentidos atribuídos pela própria pessoa. Os resultados ainda são parciais, pelo fato do processo encontrar-se em andamento, porém, com 17 sessões realizadas, é visível a sua evolução, na medida em que busca superar suas fragilidades mostrando-se mais corajosa, mais autônoma, com maior capacidade de enfrentamento de sua realidade, sendo mais capaz de posicionar-se nas suas relações interpessoais, de lutar por seus direitos, priorizando mais os seus desejos e vontades. Um dos objetivos da psicoterapia existencial é de liberar o cliente de seus modos restritos de se relacionar com as pessoas e as coisas de seu mundo, e uma das tarefas do terapeuta é ajudar o cliente a se desenvolver no sentido das próprias possibilidades de sua existência. Conclui-se que o engajamento da cliente em seu processo terapêutico, associado ao vínculo positivo com a terapeuta estagiária tem contribuído para que ela avance no processo de resignificação da sua realidade, conquistando uma existência mais gratificante, autêntica e saudável.

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