



**SUPERAR AS FRAGILIDADES EMOCIONAIS PARA CONSTRUIR UMA  
EXISTÊNCIA MAIS AUTÊNTICA, REALIZADORA E AUTÔNOMA**

Livia Marcelina da Silva Nogueira; Marlene Marchi de Sousa

liviamarcelina\_@hotmail.com.

*Centro de Ciências Humanas, Departamento de Psicologia, Universidade do Sagrado Coração,  
Bauru-SP.*

**Resumo**

Esse estudo apresenta o relato da 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 na abordagem humanista existencial, perspectiva fundamentada em bases filosóficas, na qual coloca o homem como centro de medida do seu processo constitucional, patenteando que se encontram dentro dele as fontes para a construção, transformação e aperfeiçoamento de sua existência. O sujeito desse estudo é uma mulher de 25 anos de idade, que trouxe como queixa inicial as dificuldades vivenciadas na dimensão afetiva que se expressam nos relacionamentos amorosos e na difícil relação com a mãe. As dificuldades relacionais vividas com a mãe, que sempre se mostrou agressiva e desestruturada emocionalmente, geraram-lhe inúmeros comprometimentos de ordem emocionais, levando-a se afastar da mesma aos 13 anos de idade, quando optou por morar com um parente. No plano afetivo-amoroso, aos 20 anos de idade vivenciou a experiência de ser traída por seu namorado, o que desdobrou na construção de um modo de ser desconfiado, dificultando a sua abertura para vincular-se amorosamente a outro homem. O sofrimento vivido com essas experiências produziram ressonâncias afetivas negativas que se revelam no cotidiano de sua existência na forma de baixa autoestima, autoconceito frágil, na falta de autonomia emocional, na dificuldade de se posicionar na relação com o outro, de priorizar-se e na sua necessidade de agradar sempre outro, evidenciando um modo de ser-no-mundo submisso e de dependência emocional. Os objetivos terapêuticos foram direcionados no sentido de ressignificar as suas dores emocionais, ampliar a consciência de si, identificar as fragilidades e fortalecer seus recursos internos, a fim de resgatar a confiança em si e a sua autonomia emocional, rompendo com o processo de sujeição e dependência, de maneira a encaminhar sua existência por vias mais construtivas e saudáveis. Utilizou-se o método fenomenológico para apreender os fenômenos tal como eles se revelam à consciência, com os significados e sentidos atribuídos pela própria cliente. Os resultados são parciais, devido o processo encontrar-se em andamento, porém, com 11 atendimentos realizados, 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, principalmente na sua relação com a mãe, está desenvolvendo maior proximidade afetiva, superando os ressentimentos e conseguindo perdôá-la. Um dos principais objetivos da psicoterapia existencial é de liberar o cliente de seus modos restritos de existir, para ser capaz de serelacionar consigo, com as pessoas e as coisas de seu mundo de forma mais construtiva, desenvolvendo-se no sentido das próprias possibilidades existenciais. Conclui-se que o

---

Universidade do Sagrado Coração

Rua Irmã Armanda, 10-50, Jardim Brasil – CEP: 17011-060 – Bauru-SP – Telefone: +55(14) 2107-7000

[www.usc.br](http://www.usc.br)

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: humanista existencial; fenomenologia; autonomia emocional.

---

Universidade do Sagrado Coração

Rua Irmã Armanda, 10-50, Jardim Brasil – CEP: 17011-060 – Bauru-SP – Telefone: +55(14) 2107-7000

**[www.usc.br](http://www.usc.br)**