

# RECONSTRUÇÃO DA AUTO-ESTIMA ATRAVÉS DA TERAPIA VIVENCIAL

*Carla da Silva Arantes Gusmão*

Pós-graduada em clínica na abordagem existencial humanista  
psiocarla02@yahoo.com.br

*Cristiana Pizzarro*

Mestre em Filosofia (PUC/RJ)

## **Resumo:**

Este artigo procura discutir à luz das categorias da fenomenologia existencial a relação de ajuda através da clínica psicológica. Trata-se de uma pesquisa qualitativa que teve como ponto de partida o levantamento bibliográfico para a elaboração de uma revisão de literatura. O ser humano no contexto contemporâneo, vivencia problemas que afetam a dimensão existencial e acabam interferindo na auto-imagem, em suas relações com o outro, e em sua própria realização. Entretanto, para que construa os seus projetos de vida é necessário que o mesmo encontre saídas e soluções para tais problemas e isso só acontecerá através do auto-conhecimento. Desta forma, o psicoterapeuta através da terapia contribui para que o cliente venha reconstruir seu mundo interior, buscando a elevação da auto-consciência, desvelando o desejo de fazer suas escolhas, assumindo suas decisões de forma responsável. Por isso, quando o indivíduo aceita sua liberdade e lança mão de suas capacidades para existir ele atinge uma existência autêntica. Por tudo isso a terapia vivencial acredita que cada sujeito é único e que com cada cliente está à possibilidade de vir-a-ser. A relação do profissional com o cliente como um diálogo tem por objetivo a transformação, surge da crença de que a interatividade permite a abertura do crescimento mútuo e conseqüentemente da auto-estima.

**Palavras-chave:** existência, auto estima, projetos de vida, ser humano

## **Abstract:**

This article aims to discuss light of existential phenomenology of categories of aid through the relationship of clinical psychology. This is a qualitative research that took as its starting point the bibliography for the development of a literature review. Human beings in the nowadays, has problems that affect the existential dimension and end up interfering with the self-image, in its relations with the other and in their implementation. However, to build their projects in life requires that it is leaving and solutions to such problems and this will only happen through self-knowledge. Thus, the existential psychotherapist search through therapy rebuild the world inside, and participant in this process of change, to provide a maximum of self-awareness to promote an increase in the potential of choice, effectively helping the client to discover themselves and self up, leading him to accept the risks of their own responsible decisions, finally, to accept the freedom and use their capabilities to exist. Reaching, so a real existence which is the full acceptance of this human condition. Therefore, experiential therapy that believes the experience of each person is unique and the client is a human being of possibilities.

**Keywords:** existence, self esteem, life projects, be human

## Introdução

As terapias que têm como fundamento clínico a Psicologia Existencial de base fenomenológica, tem no “vivido” sua categorial essencial. É por intermédio das experiências vivenciadas que os seres humanos constroem a subjetividade, como seres singulares que traçam suas histórias de vida, no meio em que vivem. Ser no mundo significa existir para si e para o mundo, não apenas o mundo da natureza, configurado em termos humanos, mas também, é claro, o mundo social em que o ser com os outros assegura a realidade no modo da coexistência.

O vivido nem sempre se dá à partir de experiências positivas e enriquecedoras da auto-estima, pois muitas vezes, os sujeitos em seu vir- a -ser cotidiano, convivem com conflitos, descompassos, obstáculos, que os impedem de ir em busca da felicidade e da satisfação de seus desejos. Pensar o sofrimento psíquico tal como vem se apresentando na atualidade implica em refletir nos modos que se produzem à subjetividade na época atual. Sabe-se que hoje predomina a valorização do tempo, do efêmero, do passageiro, que conduz o homem a querer aproveitar todo o prazer que a vida oferece. O mundo humano é essencialmente mundo da coexistência. O homem define-se como ser social e o crescimento individual depende, em todos os aspectos, do encontro com os demais.

Segundo Erthal (2004, p.90): “O mundo atual, com suas exigências e conflitos, faz com que as pessoas vivenciem problemas que afetam sua dimensão existencial, impondo barreiras na auto-imagem, auto-realização e principalmente nas realizações do outro, nos espaços sociais. Diante desses descompassos, muitos necessitam de ajuda para viverem em grupo e a terapia existencial que tem as vivências do sujeito como ponto de partida, cria possibilidades para o sujeito em situação de conflito. Partindo do princípio de que para agir o homem precisa estabelecer projetos, é trabalho da psicoterapia vivencial, “direcionar” esse projeto original, ou seja, intervir na auto-imagem criada. Se cada ato, ou atitude simboliza a imagem ou o projeto da pessoa, somente através da comparação desses atos chegaremos a revelação desses, do que eles expressam”.

É necessário que o indivíduo tome conhecimento de sua imagem para que, então, possa assumi-la de forma responsável, no sentido de fazer suas escolhas. O crescimento se dá através das escolhas livres que o indivíduo faz com segurança e estabilidade constituindo a auto-imagem e as experiências instáveis constituem os projetos secundários. Toda compreensão parte diretamente do homem, o ser humano só pode ser compreendido à partir de si mesmo, ainda que imerso e bloqueado em sua problemática, é o melhor intérprete de suas emoções, de sua realidade. O indivíduo é livre, dentro dos limites de suas possibilidades e é essa liberdade frente ao mundo, que caracteriza a pessoa psicologicamente “sã”. Por outro lado, a existência em si traz riscos constantes ao ser humano e em alguns momentos dessa trajetória, o sujeito encontra-se fragilizado, sendo afetado por situações que fragmentam o seu “eu”, impedindo-o de agir com consciência reflexiva.

Torna-se necessário, então, investir em um projeto existencial, que oportunize uma transformação e leve o sujeito à felicidade, a partir de escolhas conscientes. É possível uma conquista dessa natureza pela via da terapia existencial, caminho que clareia a trajetória de quem faz a opção pela vida vivida em sua intencionalidade. Então terapia é isto: oportunidade de o cliente poder olhar, de novo, para o que foi vivido e passou ou não passou, para o que é vivido agora, e autenticar tudo como sendo dele, como sendo ele. Aqui se incluem as dores de que ele não quer nem se lembrar, suas perdas, suas culpas, suas faltas, suas desilusões, seu sentimento de impotência diante de um mundo que se torna cada vez mais ameaçador. Mas terapia também é o espaço para o cliente ver que essa é a vida que se realizou, ou o caminho que continua e, que pode ir em diferentes direções, e às vezes, isso quer dizer novas escolhas que implicam em mudanças extremamente radicais.

Essa abordagem utiliza a redução fenomenológica como forma de captar a essência, atingir a realidade tal como é, colocando em evidência o ser no mundo. Busca compreender o sujeito no todo, sua história revivida no presente através de seus projetos de vida. Ao dirigir-se ao fenômeno o psicólogo coloca em suspensão de juízo de valores o conhecimento que possuía a priori. Tanto a época quanto a estrutura social em que vive são importantes na compreensão de certos comportamentos da pessoa, da mesma forma que os projetos atuais explicam a história de cada ser humano. Procura incentivar o indivíduo singular no sentido de fazê-lo atingir uma existência autêntica”. O diálogo como instrumento terapêutico que permite pela verbalização dos sentimentos, desejos, bloqueios, sonhos, frustrações, que os sujeitos se coloquem, trata-se de um importante mecanismo na clínica que tem a terapia vivencial / existencial como processo de tratamento psicofenomenológico. A fala, o discurso, enuncia a explicitação, formula a revelação da realidade humana, é um aspecto integrante da revelação de ser no mundo. Para cada cultura, a língua exprime o mundo próprio, nos seus conteúdos, nos seus significados e na sua estrutura. Da mesma maneira, a fala do indivíduo

exprime a organização do seu mundo, constantemente criado, questionado e reconstruído. Em relação à linguagem, o homem é o único ente dotado de fala, é o único que pode afirmar “eu sou”, que pode questionar-se acerca desta afirmação, bem como elaborar questões acerca do mundo que o rodeia. Ao homem, portanto, abre-se sempre um horizonte de possibilidades, de vir-a-ser, desde que se abra a ele. Assim, a compreensão pode ser expressa por meio da fala. Essa abordagem considera, ainda, a escolha e a decisão como condições de liberdade.

Portanto, o tema em questão objetiva discutir à luz das categorias da fenomenologia Existencial, a relação de ajuda através da clínica psicológica, que é sempre abertura na construção de um novo projeto de vida.

## **Materiais e Métodos**

O presente artigo trata-se de uma pesquisa qualitativa que teve como ponto de partida o levantamento bibliográfico para a elaboração da revisão de literatura. As categorias de análise delimitadas para o estudo foram: terapia vivencial, auto-imagem, auto-estima, percepção pessoal do vivido, possibilidades de projeto de vida.

A revisão de literatura contou com vários autores que tratam do tema. Segundo Erthal (2004): “se cada indivíduo é um projeto que á partir do qual se originam os demais, para que se possa compreender um indivíduo na sua trajetória de vida, é necessário compreender seus atos e as atividades desse indivíduo até o alcance do momento da revelação desse projeto.”

A psicologia existencial acredita que a experiência de cada pessoa é única. A escuta empática e a auto-aceitação são meios de ajudar um indivíduo a desenvolver uma maior autoconsciência e auto-compreensão vivenciando uma relação aberta, amigável e estreita com sua própria experiência. O que interessa é o existir, o fato de haver uma pessoa aqui e agora, com tudo o que possa experimentar à sua volta. A terapia ajuda o cliente a aceitar os riscos e responsabilidades de suas decisões, acima de tudo, aceitar a liberdade de ser capaz de usar suas próprias possibilidades de existir. A existência é o reino do vir-a-ser, da liberdade. O indivíduo entra em contato superficialmente com os problemas, sua falta de sentido na vida, suas ansiedades existenciais, muitas vezes limita-se apenas a descrever fatos que o distanciam de si mesmo. Portanto, a terapia trata-se de uma maior compreensão da história do indivíduo, história essa revivida no presente através de seus projetos de vida.

De acordo com Erthal (2004, p.79) “muitos não conseguem obter uma imagem precisa e completa do eu, pois vivem enganando a si mesmos. Os que conseguem ter consciência da discrepância entre o idealizado e a realidade, sabem seus verdadeiros limites, embora não deixem de se esforçar para atingir seus ideais.”

Contudo, quando a auto-estima é elevada, a tendência é relacionar todos os possíveis prêmios e méritos, além de ser essencial para o funcionamento eficaz do indivíduo. Mas, quando ocorre o auto-descontentamento o indivíduo passa a ter uma concepção negativa de si mesmo, antecipando os julgamentos desfavoráveis dos outros. Nesse momento, a angústia toma conta do sujeito e muitas vezes leva ao desespero. É como se o mundo acabasse e um buraco fundo se abrisse impedindo o sujeito de pensar e traçar um projeto de vida. Sabemos, contudo, que o negativismo não é bem-vindo ao crescimento.

Assim, de acordo com a imagem que o indivíduo faz de si mesmo, é possível escolher os caminhos comportamentais mais coerentes com sua auto-imagem, sempre em busca das referências positivas presentes em sua história pessoal e no universo em que suas vivências são construídas.

As referências teóricas do presente artigo encontram-se presentes nos textos que abordam a psicoterapia vivencial, cujas origens estão nos teóricos da Fenomenologia, do Existencialismo, da Psicologia que tem o comportamento humano como objeto de investigação.

Jean Paul Sartre (1981) filósofo francês e um dos representantes do existencialismo, após anos de reflexão, percebe a importância da história pessoal de cada indivíduo como parte de sua formação. Nesse sentido, ele substitui a visão de “consciência” categoria básica de Husserl em sua fenomenologia, pelo

termo “vivência”, que diz respeito à tomada de consciência, à compreensão do momento vivido pelo indivíduo e a significação dos fatos que compõem sua história de vida.

A metodologia da psicoterapia vivencial, que tem em Sartre seu referencial, trata-se de uma abordagem terapêutica que vê o sujeito na perspectiva holística, ou seja, de sua totalidade. O “holos” para os gregos correspondia ao total, abrangendo o homem em suas multifaces.

A psicoterapia vivencial, por sua vez, tem no método fenomenológico o apoio instrumental para sua aplicação, pois ao olhar o indivíduo como “ser no mundo”, intenciona conhecer a realidade tal como ela se revela ao indivíduo, no sentido da busca de transformação, à partir de uma nova leitura da pessoa em processo terapêutico. Então, qualquer cuidado terapêutico tem a ver com o desenvolver, recuperar ou resgatar para aquilo que é cuidado algo que diz respeito a ele e que por algum motivo foi perdido ou prejudicado.

Na verdade, a terapia vivencial como caminho gerador de mudanças no projeto de vida individual das pessoas, jamais poderia apoiar-se em critérios rígidos ou categorias fechadas, visto que seu sucesso encontra-se na relação humana, profissional, comprometida com o “outro”, ou seja, transformadora que sempre está em busca do “ir além” do momento, na medida que transforma ambas as partes dessa relação interativa.

No instante em que diz ser esta relação, um encontro, Seguin (1970) diz ser esta interação em si, um projeto profissional que tem por intenção maior levar o outro ao desenvolvimento de seu potencial e à partir daí, ajudá-lo a reconstruir seu projeto de vida tendo como finalidade maior o resgate da auto-estima, da alegria de viver, da felicidade.

Em muitas situações da vida das pessoas, aprisionadas no cotidiano e em suas armadilhas o indivíduo sente que está morrendo aos poucos, cego que está na busca de alternativas. Neste instante, como bem define Sartre (1981) ele é um “nada” em sua capacidade de refletir sua história e lançar mão de seu potencial. O cliente considera o mundo como um vilão, atribuindo a ele toda a responsabilidade pelas dificuldades que tem. Espera que o mundo lhe ofereça as condições mais adequadas para ele ser no mundo sem assumir a responsabilidade de suas escolhas, só que ele é responsável por sua existência. A psicoterapia vivencial cria aberturas para que ele ressignifique os momentos vividos de forma diferenciada, reconhecendo como diz o poeta: “se muito vale o já feito, mas vale o que será.” (Brant, 1998).

Reconhecer o cliente como pessoa, ajudá-lo na compreensão de suas vivências, permitir que ele se coloque com autenticidade, sem reservas ou barreiras por parte do profissional, possibilitar que verbalize emoções, frustrações, medo e expectativas são partes da metodologia da psicoterapia vivencial. Em muitas ocasiões o sujeito em conflito perde a capacidade de fazer escolhas, de seguir determinado caminho consciente dos riscos que poderá correr ou mesmo de redefinir seu projeto de vida. A terapia com base em suas vivências é como “ir ao encontro do sol” pelas possibilidades que abre para o “vir -a ser”, que nesse processo de busca é sinônimo de novas oportunidades de vida. Ao falar de sua existência, o cliente pode perceber como tem sido seu cotidiano, o seu “cuidar” de si, dos outros, das coisas. Nesse processo o terapeuta existencial serve de “modelo” para o cliente. Assim sendo tomado como modelo inicial do cliente, torna-se ao mesmo tempo “parceiro” na mudança, mas convida também o cliente a desenvolver o seu próprio padrão de mudança. Por isso, dizemos que cada um é único, embora realizando trocas. O cliente desenvolve sua própria visão, seus valores e a ele cabe as decisões e a escolha final, passa a viver mais intensamente seus sentimentos ao mesmo tempo que os exprime, vive experiências e confia nelas.

A psicoterapia vivencial como caminho em direção à auto-imagem positiva só tem sentido se de forma autêntica leva o indivíduo a auto-descoberta, pela força da auto-estima, da regulação do “self” e do desejo de alavancar um novo projeto de vida.

No momento em que o cliente fala do que está sentido, no mundo em que é conduzido a tomar consciência de sua forma de existir, de sua forma de estar no mundo, ele se torna responsável pela sua existência. Isto possibilita que entre em contato com as possibilidades que tem frente à escolha de existir de uma forma mais autêntica ou o mesmo pode continuar vivenciando sua forma inautêntica de ser. Na sua natureza livre, cabe ao homem a escolha. E poder escolher implica em tornar-se responsável por seu destino. Porém diante do real estabelecido e do futuro o indivíduo se angustia. No entanto, não experimentar a angústia implica na perda do “eu”, uma vez que conhecê-la ou nela emergir constitui o possível da liberdade. Somente quando vivenciamos, quando agimos, quando escolhemos e ousamos experimentar é que nos relacionamos com a nossa própria existência.

## Resultados

A pesquisa bibliográfica trabalha com grandes conceitos, denominados de categorias de análise, que no caso da fenomenologia vivencial, abrange saberes que se aplicam as análises das vivências nas relações de ajuda que envolvem a terapia vivencial.

Os conceitos que sintetizam as buscas realizadas na revisão da literatura apontam para as abordagens Sartreanas e para as três grandes influências em sua obra: o materialismo dialético de Marx; a fenomenologia de Husserl e o existencialismo de Heidegger. Segundo Erthal (2004) é nesses pensadores que ele se alimentou para trabalhar os grandes conceitos de sua própria teoria.

Os resultados da investigação levaram à síntese desses conceitos. O primeiro deles é o de consciência que segundo Husserl estava concentrado na idéia de intencionalidade. Sartre se apropria dessa idéia, revertendo de certa forma o conceito, ao considerar a consciência como “nada”, “o não ser” visto que apreender um objeto, significa não ter consciência dele. A carência de interioridade pronunciada pela angústia possibilita que se alcance a consciência do eu. Exercitar a consciência do eu consiste numa atividade que se dá em um processo de compreensão e não um processo mecânico. A consciência para Sartre é primeiramente perceptiva, irreflexiva e só posteriormente ela se faz reflexiva. A consciência que o autor chama de perceptiva, se dá no primeiro momento, quando o foco é o objeto em si. É a primeira forma de entrar na realidade, pois ela ultrapassa a si mesma, na medida que ignora os desejos e intenções do eu, para confundir-se com o objeto, alienada que está das percepções e imagens do próprio sujeito sobre o mundo.

Sartre dá o nome de consciência irreflexiva a essa visão perceptiva, na medida em que ela não depende do conteúdo psíquico do eu, pois se dá no imediatismo da apreensão do objeto, não dando lugar à percepção. A sua importância é incontestável, na medida em que não há consciência reflexiva sem a irreflexiva, mas o mesmo não ocorre com a consciência irreflexiva que é autônoma.

Quanto à consciência reflexiva, esta é específica do ser humano e está posta na consciência sobre o objeto, na medida em que existe um eu consciente da existência do objeto em si, pois o que a caracteriza é a consciência de si mesma.

A liberdade é outro conceito importante, que parte da consciência, pois para ele “a existência precede a essência”. Isto significa dizer que todo ser humano é livre, e a sua liberdade é condição essencial de sua humanidade. Significa dizer que o homem precisa escolher a cada momento o que será no momento seguinte, só existindo poderá ser. Significa dizer que o indivíduo é um ser de quem não se pode afirmar nenhuma essência, uma vez que a essência invocaria uma idéia permanente e contraditória com a proposta de autocriação. Ele chama de “projeto original” o fato do indivíduo escolher o que é melhor para si. Com o tempo ele reconhece que a liberdade radical não existe e que o ser humano tem uma história, um contexto de vida, suas vivências, que são referências para sua ação no presente e ponto de partida para mudanças. A consciência define-se como ação, porque conforme sinaliza Sartre é fundamental que dentro de um projeto transformador o passado é colocado em parênteses, pois o presente é que impulsiona o sujeito a agir. A liberdade como um conceito Sartreano, faz com que cada ser humano tome a suas decisões, agindo e assumindo as conseqüências dos seus atos. Podemos dizer, que a liberdade é uma conquista do homem. O mesmo é livre para realizar a sua autocriação e a autodeterminação com responsabilidade. A liberdade é a possibilidade de duvidar, a possibilidade de errar, a possibilidade de procurar, de experimentar, de dizer não a uma imposição, seja literária, seja artística, filosófica, religiosa, política. E, principalmente, dizer não com consciência, sem teimosia mas com convicção. Liberdade é ainda mais. Liberdade é poder escolher. E antes que acabemos caindo na armadilha das palavras, a liberdade é poder realizar aquilo que nossa alma pede sem restrições a não ser os limites íntimos colocados pela consciência. Contudo, a consciência da liberdade e da responsabilidade, em si, é geradora de angústia. A angústia existencial é a ausência de justificativas, é a responsabilidade perante os outros.

Sartre também reconhece em suas obras, com base na influência Heideggeriana que o homem é um ser para o outro, no sentido de que não vive sem a presença e o olhar do outro, pois ele é o que faz cada indivíduo existir como tal. O direito à singularidade de “ser eu mesmo”, ou seja, o “self” nasce do confronto entre eu e o outro. Nessa perspectiva “minha liberdade” está sempre condicionada à “liberdade do outro”. (Erthal, 2004, p.)

Em muitas situações desse confronto que é o básico para a autocriação, o indivíduo se angustia, sente-se perdido, perde-se no seu projeto de vida. Nesse momento, a psicoterapia vivencial pode oferecer o suporte para que essa angústia ganhe um revestimento positivo e leve o sujeito à superação da angústia, que pode gerar insegurança, medo, pânico e problemas patológicos. Porque com medo do risco, o sujeito se prende ao necessário e não se lança aos possíveis.



Kierkegaard ao descrever o homem, afirma que o mesmo é energia viva, autodeterminante, e enquanto energia viva, faz-se em relação com o mundo e consigo mesmo. Este ser -no- mundo envolve a relação com os outros homens que dele fazem parte, sendo que estas relações do homem com o mundo envolvem afetividade, compreensão e linguagem.

Nesse sentido, a auto-imagem é uma categoria fundante nesse estudo, pois o projeto original de cada indivíduo está ligado à auto-imagem que ele faz de si. Assim, ele pode tanto escolher a imagem real, assumindo a responsabilidade nas relações ou escolher o que Sartre denominava de má-fé, iludindo-se com uma falsa imagem de si. Nesse processo esse conceito deve ser considerado. A má-fé é a ausência de justificativas que sustente as intencionalidades. O sujeito age de má-fé quando finge escolher, mas na realidade não escolhe, apenas finge. É como alguém que não mergulha inteiramente no que faz, prefere se preservar, viver de forma fragmentada por medo de se lançar na vida com todos os seus riscos, angústias, sofrimento. Podemos dizer que o indivíduo que vive na má-fé “aceita” os papéis que lhe são impostos, ele esconde de si seu estilo de vida não-crítico, aprisionando-se, indo contra os questionamentos da própria consciência. Na má-fé é ser ao mesmo tempo enganador e enganado. Porém escolher um papel ainda não é a solução, torna-se necessário o indivíduo reconhecer a liberdade de ser, agindo de boa-fé que é a proposta de mudança. Embora o sujeito em má-fé realize um jogo para renunciar a sua liberdade de escolha, não consegue evitar fazer uma opção: escolhe não ser livre.

A autenticidade é outro conceito fundamental da abordagem da psicoterapia vivencial, pois envolve um desejo de agir e investir verdadeiramente no projeto de vida pessoal. Ser autêntico é ser capaz de perceber-se humano, limitado, incapaz de caminhar, sozinho sem o outro. É também estar aberto a novas possibilidades, sendo capaz de ressignificar as experiências vividas sob um novo olhar. Para isso o ser precisa transcender seu passado para realizar seu projeto, guiando-se pela infinita variedade de possibilidades que surgem. Quando o indivíduo é autêntico, ele acredita na sua experiência, acredita na sua capacidade de perceber e interpretar o mundo, vê com clareza e a cada dia vai percebendo e interpretando o mundo e a si mesmo com mais discernimento. Por isso o indivíduo autêntico fortalece sua autoconfiança, tem compromisso consigo mesmo e confia em sua capacidade de perceber e interpretar as possibilidades da vida. A existência autêntica do homem é aquela que o coloca como verdadeiro revelador do ser.

Um outro conceito importante é o de autoconsciência. É uma forma do indivíduo se expressar como ser -no- mundo, de ter identidade. Ao interagir com outras pessoas e vivenciar os acontecimentos, o indivíduo cria uma imagem de si e passa a conhecer sua existência. Assim, através do autoconhecimento ele percebe que é finito e tem um tempo para existir; que tem que realizar escolhas e as possibilidades encontram-se em sua existência e que ao mesmo tempo que se relaciona com as pessoas ele é sozinho. Quanto mais o indivíduo tiver consciência dessas condições, mais ele aumenta sua liberdade de escolha. É nessa procura de sua essência, de completar-se, que ele transcende, que se torna um existente.

## **Discussão**

O aprofundamento sobre os conceitos da psicoterapia vivencial revelam a importância dessa metodologia de natureza fenomenológica e existencialista na busca de caminhos que abram possibilidades para as pessoas, cujos projetos de vida foram atravessados por problemáticas causadoras de angústia, insegurança, medo, frustrações de todas as ordens.

Viver é arriscar-se, é estar aberto às imprevisibilidades da vida, que são mais fáceis de serem superadas quando o sujeito individual consegue tomar consciência de ser o autor de sua própria história.

As vivências na forma de “vivido” contam a história de cada ser humano, nos seus passos e descompassos, na sua construção e devir, que envolvem não só as vivências positivas como também aquelas que fazem com que o “self” se despedace e a pessoa se sinta um “nada”, perdida e sem referências. No momento do desespero a Psicoterapia Vivencial pode ajudar o indivíduo a encontrar novas possibilidades de ressignificar essas vivências.

Investir em um projeto de vida original de forma que o sujeito assuma suas escolhas e seja capaz de se fortalecer, como ser livre, que respeita o outro e reconhece que na vida é importante a ação em torno do projeto de vida, que é construção permanente.

Mergulhar na Psicoterapia Vivencial e conhecer as bases teórico-metodológicas dessa intervenção terapêutica fundamentada na Fenomenologia e no Existencial, sobretudo, e que tem em Sartre o seu grande teórico trata-se de uma experiência única para os psicólogos que adotam a Psicoterapia Vivencial.

Acreditar no ser humano, na força da superação pelas possibilidades que se abrem ao indivíduo que vivencia a retomada de seu projeto original, é acreditar que a relação de ajuda que ressignifica as vivências é um caminho de vida, de luz, de liberdade.

Assumir limitações, ter consciência de que a auto-imagem é forjada pela humanidade de cada ser humano é permitir-se viver intensamente a vida de forma autêntica e sempre fundada nas vivências.

A terapia não é algo mágico, é uma relação real entre duas pessoas que se encontram para crescer. É um desabrochar para a possibilidade que cada um é e pode ser. É um encontro que depois será vivenciado em cada relação interpessoal. Mas crescer não é algo que se consegue facilmente. Existem altos e baixos, angústias, medos e culpas que atravessam o ser. Por não suportar a liberdade de escolha e a vulnerabilidade que lhe são próprias, o homem acaba por querer a qualquer preço encontrar referências e controles que lhe permitam escapular destas situações. Entretanto, a tendência para o crescimento se fortifica quando se convive melhor com a angústia e se descobre o prazer do descobridor, diante de tantas pressões e cobranças de papéis no mundo que o circunda, a pessoa precisa viver experimentando sem ser guiada pelo outro. Se alguém se aceita arriscando, ela vai, cada vez mais colocando sua existência em risco; o risco saudável para o crescimento.

Os conflitos fazem parte da vida, e não é na ausência completa deles que encontraremos uma solução. Quando apreendemos através da compreensão, o modo como escolhemos viver, solucionamos os impasses. São muitos os motivos pelos quais as pessoas sofrem: umas, porque são abandonadas, outras, porque precisam deixar alguém; umas, porque não tem opções de escolha, outras, porque não conseguem se decidir entre tantas opções; algumas trazem uma história trágica, diante de outras, demoramos a perceber porque estão tão infelizes. O sofrimento não dá para ser medido. Certas pessoas são invadidas por alguns sentimentos, vivências de mágoa, de desamor, de desencanto, outras perdem o vigor da vida. É exatamente por não ser fácil essa retomada do sentido da vida que a pessoa precisa de terapia, precisa de tempo para pensar na sua vida. Nesse pensar que aprofunda significados, a pessoa tem chance de retomar sua capacidade de sonhar de novo: sonhos novos ou velhos sonhos que podem ser recuperados. E quanto aqueles que não cabem mais em sua vida, talvez seja preciso renunciá-los. Assim, ao mudar seu modo de existir a pessoa realiza o seu projeto pessoal.

Portanto, experimentar as próprias vivências, engajando-se com elas, responsabiliza o cliente por suas experiências, tornando seu estar no mundo mais sadio.

Assim, é preciso atuar junto ao cliente de forma a buscar o que lhe é mais próprio, ajudando o outro a reconhecer-se nas suas escolhas, conseqüentemente na busca da transparência do “eu”. Por tudo isso, confiamos na capacidade “latente” do cliente de compreender a si mesmo e superar seus problemas. O terapeuta somente ajuda o cliente a se compreender contribuindo no processo de mudança do mesmo.

Somos responsáveis por nossas emoções, visto que há maneiras de escolhermos para reagir frente ao mundo. Somos também responsáveis pelos traços duradouros da nossa personalidade. Nossos atos nos definem. Na vida, o homem se compromete, desenha seu próprio retrato e não há mais nada senão esse retrato. Cada ato contribui para nos definir como somos, e em qualquer momento podemos começar a agir de modo diferente e desenhar um retrato diferente de nós mesmos. Há sempre uma possibilidade de mudança, de começar a fazer um tipo diferente de escolha. Temos a capacidade de nos transformar a cada dia.

No entanto, começar de novo não é o mesmo que começar outra vez. Começar outra vez é repetição. Começar de novo tem o caráter de novidade. Por isso a vida é um permanente convite para que realizemos da melhor forma possível aquilo que tivermos possibilidade e oportunidade para realizar.

**Referências Bibliográficas**

ERTHAL, Tereza Cristina Saldanha. Psicoterapia Vivencial: uma abordagem existencial em Psicoterapia. São Paulo: Editora Livro Pleno, 2004.

HEIDEGGER, Martin. O ser e o tempo. São Paulo: Cortez, 2000.

HUSSERL, F. Fenomenologia. Revista Acadêmica. HUCITEC/USP, 1998, nº 3.

SARTRE, Jean Paul. A náusea. São Paulo: Editora Ática, 2000. Col: Grandes Filósofos.

WINNICOTT, W.D. Psicanálise Infantil. São Paulo: Graol, 1999.

SAPIENSA, Bile Tatit. Conversa sobre terapia. São Paulo: EDUC, 2005.