

ANGÚSTIA EXISTENCIAL CONTEMPORÂNEA E SUA EXPRESSÃO EM PSICOTERAPIA

EXISTENTIAL DISTRESS AND THEIR EXPRESSION IN CONTEMPORARY PSYCHOTHERAPY

Anne Tatila Borges¹
Jorge Antonio Vieira²
Lucimeire Ferreira Bonfin³
Raquel Cervinhani⁴

BORGES, A. T.; VIEIRA, J. A.; BONFUN, L. F.; CERVINHANI, R. Angústia existencial contemporânea e sua expressão em psicoterapia. **Akrópolis** Umuarama, v. 19, n. 4, p. 221-228, out./dez. 2011.

RESUMO: O presente estudo se caracteriza como uma revisão bibliográfica da filosofia de Sartre e de outros filósofos existenciais, bem como um aprofundamento do conceito existencial de angústia, sua manifestação na contemporaneidade e em psicoterapia. Tal pesquisa objetiva oferecer um maior entendimento sobre a temática a ser discutida no presente artigo: angústia existencial. Apresentar-se-á a seguir a relação psicoterapêutica numa ótica fenomenológica-existencial, a manifestação da angústia nessa relação e a compreensão da angústia como uma emergência contemporânea. Com a elaboração de tal estudo foi possível perceber que a angústia existencial se configura como um fenômeno pertencente à condição humana, o qual possui fortes contornos expressivos na contemporaneidade.

PALAVRAS-CHAVE: Angústia existencial, Psicoterapia e contemporaneidade.

ABSTRACT: This article is characterized as a review of the philosophy of Sartre and other existential philosophers, and a deepening of the concept of existential angst, and its manifestation in contemporary psychotherapy. This research aims to provide a greater understanding to the topic being discussed in this article: existential angst. It will be presented below the psychotherapeutic relationship in a phenomenological-existential, the manifestation of distress in this relationship and understanding of anxiety as a contemporary emergence. With the development of such an article it is noted that the angst is configured as a phenomenon belonging to the human condition, which has strong expressive contours in contemporary times.

KEYWORDS: Existential angst, Psychotherapy and modernity.

¹Acadêmica do curso de Psicologia da UNIPAR, participante do PIC. Email: anne_tati6@hotmail.com

²Orientador, Doutor em filosofia, professor do curso de Psicologia da UNIPAR. Email: jvieira@unipar.br

³Acadêmica do curso de Psicologia da UNIPAR, participante do PIC. Email: lucimeire_assis@hotmail.com

⁴Acadêmica do curso de Psicologia da UNIPAR, participante do PIC. Email: cervinhani@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O seguinte artigo apresenta o conceito de angústia numa perspectiva filosófico-existencial, bem como as várias facetas existentes e decorrentes de sua vivência, buscando focar como essa se dá na contemporaneidade. A angústia emerge da tomada de consciência do Ser enquanto livre e, portanto um devir de possibilidades, um nada de determinações. Diferentemente do medo, o qual possui um objeto ao qual temer, é entendido que a angústia se instala frente a um futuro a construir, assim como não há um objeto determinado que angustie o homem. Dessa maneira, a angústia manifesta o nada, em que para Heidegger (s/d apud WERLE, 2003), o nada se coloca por si mesmo na angústia, não precisa ser criado, mas se revela na angústia e ao mesmo tempo a provoca, ele é a causa e o efeito ao mesmo tempo.

A angústia decorre também da solidão e do tédio existencial, condições essas espetaculares a determinado momento e contexto de vida do humano. Em se tratando desse fenômeno em contexto contemporâneo, Dantas (2009) afirma que a patologização da angústia é a marca da produção de subjetivação em uma época em que a tecnologia possui uma grande importância na vida do sujeito, pois se configura como um modo de evitação da sua própria angústia, um controle exagerado da sua condição existencial. O desespero do homem contemporâneo apresenta diversas facetas de dor, mas que precisamente é a ausência do Outro o que mais o angustia.

Apresentar-se-á, por fim, o olhar da psicoterapia existencial sobre o fenômeno da angústia existencial, a qual, a partir dos escritos de Angerami e Feijoo (1999), é manifestada pelo sujeito, em contexto psicoterápico, na tentativa de encontrar justificativas para não se permitir lançar ao devir. Assim, consta no presente estudo algumas condutas incorporadas pelos sujeitos a fim de evitar lançar-se ao mundo de possibilidades, condutas essas que buscam justificar sua liberdade, a qual é negada e mascarada pelo sujeito angustiado.

Ressalta-se nesse artigo a importância de se conhecer os contextos em que o homem se percebe angustiado, bem como os diferentes caminhos dessa angústia. Propõe então, ao leitor, a possibilidade de refletir sobre a existência humana envolta por suas agruras, as quais

contêm, por vezes, estados e sentimentos múltiplos que podem eclodir no homem um novo querer existencial.

O CONCEITO DE ANGÚSTIA NUMA PERSPECTIVA FILOSÓFICA-EXISTENCIAL

No momento em que é lançado ao mundo o homem além de sobreviver, necessita viver nele, projetar-se enquanto existente comungando das coisas e de outrem que se fazem presentes no mundo. É um construir-se aliado a um mundo já criado, construído por outros homens, contudo, inacabado e, portanto passível de acoilar uma nova existência que dentre tantas possibilidades de ser, percebe-se tomada pela angústia primeira, a liberdade de ser o que ele, o homem, escolhe ser.

A angústia, para Heidegger (s/d apud WERLE, 2003), é caracterizada como um traço totalizante e constitutivo da existência do Dasein, ou seja, do homem como um ente que existe imediatamente no mundo. Angústia como sendo aquilo que define a essência do ser humano. Essa é entendida não apenas como um fenômeno psicológico e característico de algo, mas sim de uma dimensão ontológica, isto é, uma condição humana, já que nos remete à totalidade da existência como ser-no-mundo, assumindo um cunho existencial essencialmente humano, como em Kierkegaard. Entretanto, nesse a angústia revela o ser finito, o nada da existência diante da infinitude e do caráter eterno de Deus. Já Heidegger toma a angústia apenas como fenômeno existencial da finitude humana, abandonando a perspectiva teológica de Kierkegaard.

Para Costa (2009) a angústia emerge da tomada de consciência do Ser como livre e, portanto um devir de possibilidades, um nada de determinações. A angústia se instala frente a um futuro a construir, incerto, é uma temporalização do Ser do que ainda não é, ou seja, na angústia, espera-se por um futuro ainda no presente e sem a segurança do passado, o qual se caracteriza como aquilo que já foi.

De acordo com Dantas (2009) a angústia aponta a fragilidade da existência humana perante a vida, uma vez que o homem não possui nenhum fundamento para além da temporalidade. É por essa condição de existente aberto para si mesmo, para construir o ser no mundo, que o homem se angustia. O território da angús-

tia é exatamente esta ausência de qualquer território previamente estabelecido.

Sendo a liberdade uma realidade ontológica da existência humana, essa outorga ao homem a responsabilidade por suas escolhas, não podendo atribuí-la a mais ninguém, a não ser a si próprio. O homem se vê impelido a fazer escolhas para si mesmo, porém em completo desamparo, precursor da angústia, já que se reconhecendo livre o homem se sabe como o único responsável por aquilo que escolhe o que faz com que se movimente num constante recriar de sua existência. No entanto, tal movimento, por mais apreensivo que pareça, não deve ser confundido com o temor (SARTRE, 1987).

A angústia, de acordo com Werle (2003), não deve ser tomada como um mero temor, pois esse é entendido como um estágio mais suave da angústia. O medo é uma disposição central da existência pelo fato de manifestar o mundo no ato de fuga de si mesmo do sujeito. Embora o homem tema por algo objetivo no mundo, o seu temor, não é o objeto fora dele, mas ele mesmo, ou seja, é como se o medo se voltasse para quem teme e não para o que se teme. O temor é sempre um fenômeno privado, embora também possamos temer pelo outro, ao assumirmos o medo dele, o qual, a princípio, não é nosso.

Corroborando com o pensamento acima, Kierkegaard (s/d apud ANGERAMI, 2000) diz que o medo se distingue da angústia pela existência de algo concreto no mundo, que parece dizer ao homem o que temer, todavia, na angústia o que se sente é um mal estar, uma insegurança do homem consigo mesmo, com sua própria existência inacabada e ainda por fazer, portanto, um nada, o qual remete a esse homem sua condição de ser livre. O caráter arrebatador da angústia traz em seu bojo a gratuidade da existência humana, ou seja, não há coisa alguma que possa justificá-la no mundo, esta é então contingente, existimos, mas poderíamos não existir.

A diferença entre a angústia e o temor reside justamente no fato de que a angústia é mais abrangente do que o temor, o qual é direcionado a um ente determinado da nossa existência, ao passo que o objeto da angústia, ao qual ela se dirige, é completamente indeterminado, isto é, o simples fato de estar no mundo é motivo de angústia para o humano. Nessa, segundo Werle (2003), não sabemos diante de que nos angustiamos; ela começa a se apresentar quando, em

meio a nossas ocupações do dia-a-dia, nos sobrevém certo tédio. (WERLE, 2003)

Por não haver um objeto determinado que angustie o homem, a angústia manifesta o nada. Enfim, nos angustiamos, mas não conseguimos identificar o objeto de nossa angústia. Para Heidegger (s/d apud WERLE, 2003), o nada se coloca por si mesmo na angústia, não precisa ser criado, mas se revela na angústia e ao mesmo tempo a provoca, ele é a causa e o efeito ao mesmo tempo (WERLE, 2003).

Entende-se então que a angústia não representa o medo da morte pela morte, mas representa a consciência de ter que viver mesmo diante da iminência da morte, da finitude. O paradoxo da angústia reside no movimento do homem em direção a um constante e inquietante devir e, ao mesmo tempo, desvela a insegurança do mesmo em relação ao amanhã, o qual não conhece (ANGERAMI, 2000).

O que angustia o homem é um nada que nadifica constantemente, ou seja, uma existência que sempre se faz circundante e incompleta. Pode-se dizer então que o fenômeno da angústia coloca a existência humana diante de si mesma, fazendo com que o ser existente no mundo alcance uma situação concreta de transcendência, ou seja, que esse possa ultrapassar a si mesmo (WERLE, 2003). No conceito de angústia, Heidegger (s/d apud WERLE, 2003) localiza a real possibilidade de virada da existência humana, a possibilidade de o homem sair da inautenticidade, na qual ele geralmente vive, e assumir a autenticidade.

Todavia, Rojas (1996 apud ANGERAMI, 2000) declara que a exacerbação da angústia pode torná-la patológica, à medida que paralisa a ação humana, dificultando o crescimento e o desenvolvimento do homem que a vivencia. Em termos de psicoterapia, essa deve ser olhada não como um sintoma, mas sim como um fenômeno que auxilie a compreender o projeto que se apresenta em forma de sofrimento.

Angerami (2000) escreve que assim como uma pessoa não é capaz de reviver uma mesma situação, também não pode reviver a angústia sentida e, tampouco, reproduzi-la e/ou generalizá-la a outrem que a vivencie, pois sua vivência é peculiar a cada um que se escolhe estar no mundo, de diferentes maneiras.

Essas diferentes maneiras de se colocar no mundo esbarram tanto nas escolhas realizadas pelos homens que neste habitam, quanto

pela tomada de consciência de que o mundo cotidiano, em que reina a impessoalidade, apresenta modos de existir que se revelam insustentáveis e, por vezes, sem sentido, o que se pode notar com o fenômeno do tédio. A contemporaneidade é esse momento em voga, sobre o qual o homem se insere, vejamos como se processa essa inserção no tópico seguinte.

A VIVÊNCIA DA ANGÚSTIA NA CONTEMPORANEIDADE

Na era do desenvolvimento e avanço de tecnologias das comunicações presenciamos, de acordo com Angerami (1999), o total empobrecimento das relações interpessoais, o que explica o fato de que cada vez mais pessoas se queixam de solidão. Faz-se importante contextualizar o que se entende então por solidão, a qual não é o sentimento que nos acomete em momentos específicos como numa sexta-feira à noite ou um domingo a tarde que não haja programação. A solidão é na verdade uma condição imanente do homem, a qual faz parte da própria vida, contudo, o que se aplica ao início é que por vezes sentimo-la de maneira mais aguda e não sabemos lidar com ela, o que coincide com a angústia existencial, a qual embora própria do sujeito, por vezes o confunde e faz sofrer em demasia. Entende-se que tanto a solidão quanto a angústia, remetem a um desamparo que incita ao homem uma convivência consigo, bem como uma vivência responsável e dependente de suas ações.

Para Dantas (2009) a patologização da angústia é a marca da produção de subjetivação em uma época em que a tecnologia possui uma grande importância na vida do sujeito, pois se configura como um modo de evitação da sua própria angústia, um controle exagerado da sua condição existencial. Tal controle justifica-se pelo medo que o sujeito sente de vivenciar as experiências fundamentais do existir como, por exemplo, a dor, o amor, a liberdade e a morte.

O fundamento da existência, conforme o autor supracitado é a disponibilidade para o uso da tecnologia, da qual o homem é ao mesmo tempo produtor e consumidor. A vivência humana tem o sentido mecânico de produção da subjetividade, orientada por um projeto de exploração e de controle hegemônicos sobre a realidade humana, o que acaba por provocar um empobrecimento de sua criticidade frente aos

ditames sociais.

Heidegger diz que a vivência da angústia permite ao homem ampliar o sentido que ele atribui ao mundo da técnica, dos instrumentos com os quais se relaciona. Entretanto, o homem contemporâneo não só faz uso dessa técnica como também se torna dependente dela, deixa-se capturar e objetivar pela tecnologia, por vezes, de maneira alienada.

A tecnologia, como mecanismo de subjetivação, segundo Dantas (2009) a fim de controlar a conduta e o desejo humano, restringe o homem em seu modo de ser e agir, provocando no homem contemporâneo sofrimento, o qual se manifesta por meio da angústia. Essa por sua vez, denuncia o vazio ante esse cerceamento da existência.

Segundo Bauman (1999 apud DANTAS, 2009) na era da previsibilidade e da padronização não há espaço para a ambivalência, situações dúbias da existência humana. Toda e qualquer indecisão deve ser aplacada, cedendo lugar ao que é exato e controlável.

De acordo com Heidegger (1976 apud DANTAS, 2009) o homem contemporâneo desconhece a prática do questionamento, pois com a emergência da ciência instaurou-se a crença da verdade absoluta e, portanto, inquestionável. Esse homem acostumou-se a aceitar e reproduzir verdades prontas. Tem-se então, um sufocamento da vivência particular em prol da neutralização da existência.

Heidegger postula que a angústia é sempre em relação à finitude, à morte, porém ambas fazem parte da existência humana. Contudo, o homem teme a morte angustiante e dela tenta fugir quando a concebe como sendo impessoal, cotidiana e universal, à medida que evita apropriar-se dela.

Os avanços científicos, conforme Dantas (2009) as indústrias farmacêuticas e os produtos de beleza e rejuvenescimento são artifícios que o homem lança mão para fugir da angústia diante da morte. Tais artifícios denunciam ainda mais o vazio que se instala pela falta de sentido e pela proximidade da finitude.

Ao encarar a morte como inevitável, o homem se vê livre para assumir o seu ser sua angústia passa a ser vivenciada de maneira positiva, pois impele ao homem responsabilizar-se por sua existência, à medida que pede dele uma ação. Essa ação se relaciona com aquilo que o homem escolhe ser, ou seja, com sua singular-

ização, a qual tem o seu aparecimento impedido na contemporaneidade que preza pela homogeneização e massificação dos Homens.

Contrapondo a ideologia de alienação do sujeito, Heidegger (2000 apud DANTAS, 2009) traz o pensamento meditante e a serenidade, os quais se caracterizam por uma postura mais leve do homem em deixar as coisas virem à luz dos acontecimentos, isto é, o homem sente-se absorto pela abertura de sua existência e se move a favor daquilo que quer para seu ser.

Todavia, Angerami (1999) menciona que o desespero do homem contemporâneo apresenta diversas facetas de dor, mas que precisamente é a ausência do Outro o que mais o angustia. Pautando-se no pressuposto de que para o existencialismo a vida é absurda, ou seja, não tem um sentido de ser a priori, o sujeito busca por realizações significativas que visem dar sentido e cor a sua existência. Portanto, entende-se que o sentido da vida encontra-se no fato de que o homem existe a partir de seus projetos, realizações e relações estabelecidas com o Outro.

Desse modo, se explica o porquê do desespero do homem contemporâneo relacionar-se à existência do Outro, já que o significado desse está diretamente relacionado com sua presença e ausência, embora, Angerami (1999) afirme que na ausência esse Outro se torna muito mais presente do que em situações de presença física real. O Outro existe dando também significação a minha própria existência, já que esse não é somente aquele que eu vejo, mas ainda é aquele que me vê. Diante disso, a solidão é considerada como a configuração extremada da ausência do Outro e em como eu me relaciono com esse Outro que se faz presente na própria ausência, confirmando em mim a necessidade de me relacionar com outros, que não eu.

No entanto, a tomada de consciência da condição de ser só, leva o sujeito à percepção de que por ser só, é dele que depende suas escolhas e a resolução de seus conflitos, é a partir de então que esse toma a frente de sua vida, assumindo-se como responsável por essa. Constatar-se responsável pela própria existência requer o conhecimento de que há sempre algo por fazer, porém ainda que a existência humana caracterize-se como uma totalização em curso, uma constante inacabada, a sensação de não estar exercendo as possibilidades vitais e de estar parado na vida provocam o tédio existencial, o qual pode tornar-se excessivamente doloroso,

aproximando-se do tédio patológico. (ANGERAMI, 1999)

Na vivência do tédio há um comprometimento na temporalidade, já que as instâncias de tempo são sentidas como longas e insignificantes, seja passado, presente ou futuro estes nada representam para o sujeito entediado.

Muitos buscam a saída do desespero por meio do entorpecimento de drogas e em processos de alienação. Contudo, essas buscas não alcançam seus fins e os sujeitos deparam-se cada vez mais com o absurdo da própria existência, ou seja, seu caráter contingente e incerto. Entretanto, Angerami (1999) nos trás que somente assumindo projetos possíveis e verdadeiramente significativos é que o indivíduo tende a ultrapassar o tédio. É o sentido que damos a vida o que nos mantém vivos.

Sem ação concreta não se sai deste aniquilamento existencial que é o tédio: se você está explodindo silenciosamente, então é melhor viver, sair da solidão [...] Ir de encontro às pessoas, tentar novas possibilidades, outros trabalhos, outro casamento, outros ambientes (ANGERAMI, 1999 p. 26).

O sentimento diante a não realização de uma série de possibilidades vitais, diante o próprio tédio e da dúvida perante a própria vida é caracterizado como a angústia existencial. Essa é libertária, pois ao constatarmos nossa acomodação diante determinadas situações da vida buscamos a transformação a fim de que a angústia seja esvaída. Diante disso, entende-se que a angústia amplia a possibilidade de tomada de consciência da própria condição humana do ser, o qual se difere dos demais seres existentes pela condição de ser livre e, portanto, dono dos seus próprios atos. “Minha angústia me leva ao encontro da minha libertação ao tirar-me do quietismo” (ANGERAMI, 1999 p. 30).

A libertação ocorre quando, após o sofrimento e as crises existenciais os quais tem como precursora a angústia diante o existir, no qual, segundo Angerami (2000), o homem assume que algo precisa e pode ser feito para que possa ser liberto, usufruindo e ampliando as possibilidades de existência. Ao assumir a condição de ser livre, o homem se reconhece como sendo o único Ser que pode atribuir significado ao mundo, ou seja, o mundo só existe pelo e através do homem e o homem só se sabe homem, quando situado no mundo.

Embora ao homem contemporâneo não falte problemas que tendem a limitar e/ou dificultar sua existência, assim como a libertação do tédio apenas acontece a partir da ação, o mesmo ocorre ao se tratar da angústia. Angerami (1999) menciona que, conquanto a atual sociedade tenha tudo para aniquilar o indivíduo nos seus diversos níveis de convivência (profissional, afetivo e sexual), cabe somente a ele decidir por libertar-se dessas condições ou aceitar o estrangulamento e vivenciar o tédio diante de tal aniquilamento existencial.

Esse intento da sociedade em conduzir o homem ao aniquilamento de seu ser é exemplificado por Sartre (1997, p.105-107) na figura do garçom, o qual, para exercer sua profissão, precisa cercar-se de uma conduta, trejeitos e vestimentas que o caracterizem socialmente como sendo um garçom, apenas um garçom perante seus clientes. Essa caracterização parece encerrar qualquer capacidade reflexiva para além de servir à mesa ou segurar uma bandeja, tem-se aí uma objetivação desse homem em sua função de garçom, o qual pode escolher-se alienado ou liberto frente a esse rótulo social, corresponder ou transcender essa condição.

O tédio, a angústia e a própria solidão exigem do homem contemporâneo uma radical transformação rumo a formas dignificantes de vida, em que as pessoas não precisem recorrer ao entorpecimento da consciência por meio do uso de drogas, a fim de suportar as adversidades da existência.

O OLHAR DA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL SOBRE O FENÔMENO DA ANGÚSTIA EXISTENCIAL

Considerando que o existencialismo é uma filosofia que se ocupa em conhecer como o homem se escolhe, como desenha sua existência, tem-se que esta é uma corrente filosófica do cotidiano, o qual envolve o homem em situações reais e concretas, nas quais tende a se relacionar com outros homens e com um mundo mais objetivo, o mundo das coisas. A psicoterapia existencial surge desse entrelaçamento de uma visão de homem livre e responsável pelo que é e da relação, proveniente da psicoterapia, em que há uma disposição de estar junto, a fim de o psicoterapeuta intentar compreender como se constrói uma dada existência individual do cliente que a ele se apresenta (NICOLAU, 2007).

O mesmo autor disserta ainda que o homem que se sabe artífice de sua existência está engajado em seu projeto de existir e isso só acontece a partir da relação com o Outro, o qual é seu fundamento, pois esse o reconhece como um ser no mundo diferente dele. De acordo com Sartre (1997), esse reconhecimento se dá a partir de meu nascimento, em que dependo dele não só para sobreviver, mas também para me tornar humano, isso se dá por meio do contato direto ou indireto com o Outro, que me permite a aquisição de características humanas, as quais certificam ao homem sua existência no mundo com esse Outro que como ele, é livre e construtor de seu mundo.

Ao dizer que o Outro me fundamenta, digo que ao fitar seu olhar sobre mim o Outro me constitui um novo tipo de Ser que “deve sustentar qualidades novas, este novo Ser que aparece no Outro não reside no Outro, eu sou responsável por ele”, mas preciso do Outro para captar estruturas em meu Ser (Sartre, 1997, p.290-291). É como se somente o Outro, por ser diferente de mim, pudesse saber o que sou quando estou diante dele, assim o Outro se insere em minha existência de maneira a organizar o meu modo de existir no mundo.

O meu projeto de existir nesse mundo objetivo esbarra, inevitavelmente, no projeto de existência do Outro, o qual é diferente do meu. Portanto, tenho que conviver com a liberdade do Outro, o qual assim como eu necessita cartografar sua existência através de suas escolhas, atos e projetos. Essa liberdade aliada à responsabilidade de se fazer de maneira autônoma suscita no homem uma angústia diante o seu próprio existir, pois deve considerar além de seu querer, o querer do Outro e o mundo das coisas, isto é, deve-se conhecer convivendo em meio a demais projetos (SARTRE, 1997).

Embasada pelo existencialismo, a psicoterapia existencial, segundo Angerami (1984), é entendida como um processo de libertação do sujeito, sobre o qual estão envolvidos psicoterapeuta e cliente, numa relação de ajuda, na qual o psicoterapeuta se compromete a estar junto ao cliente num momento em que esse último se propõe a caminhar ao encontro de novas possibilidades de existência. O sujeito é compreendido em sua singularidade e respeitado em sua vivência. Somente ele é capaz de conhecer a si e transformar sua existência, conforme seus projetos. Cabe ao psicoterapeuta apreender

qual fenômeno está sendo manifestado nesse sujeito e auxiliá-lo a refletir sobre escolhas e possibilidades.

Essa prática psicoterápica, conforme Nicolau (2007) tem como foco captar a pessoa no mundo e não uma suposta patologia que, caso exista, é vista como uma vivência inautêntica do sujeito que escolhe não assumir suas escolhas frente ao mundo, a qual não deve ser explicada e sim compreendida em psicoterapia, para que cômico de suas ações o sujeito tenha a oportunidade de transcendê-las e experienciar outras vivências com mais propriedade e autenticidade. O encontro psicoterapêutico significa auxílio ao Outro que se alegra, teme e sofre e que necessita ser ouvido em sua dor, sem críticas ou julgamentos. Ou seja, *“tem-se como pretensão ajudar o cliente a descobrir o seu poder de auto-criação e aceitar a liberdade de ser capaz de usar as suas próprias capacidades para existir, conforme ele próprio nos esclarece”* (ERTHAL, 1999, p. 25).

A angústia existencial, a partir de relatos de Angerami e Feijoo (1999), é manifestada pelo sujeito, em contexto psicoterápico existencial, na tentativa de encontrar justificativas para não se permitir lançar ao devir. A partir de Heidegger (1989 apud ANGERAMI E FEIJOO, 1999), a angústia é decorrente do temor experienciado pelo sujeito ao ter de escolher dentre possibilidades futuras, ou seja, refere-se à vivência do temor diante a possibilidade de escolher sem a certeza de que se está optando pela melhor direção, uma vez que, ao eleger algo diversas possibilidades são abandonadas.

A angústia é, por vezes, expressa pelo cliente em psicoterapia por meio de condutas paralisantes, que o aprisionam e o impedem de seguir determinados caminhos e tomar certas atitudes. Isso porque ele acredita que não escolhendo, não corre riscos, bem como assume o controle do tempo. Ressalta-se que para não escolher o sujeito constrói inúmeras justificativas, seja pelo Outro que o impede de realizar, seja por medo ou pânico (ANGERAMI e FEIJOO, 1999). Entretanto, essa não escolha não se faz verdadeira, já que até mesmo essa é uma atitude de decisão.

Ao psicoterapeuta cabe atuar com o cliente angustiado, o qual não encontra alternativas que se diferem de suas condutas, de maneira a promover a ampliação da vivência de angústia, pois é a partir dessa que o sujeito

poderá se deparar com as reais possibilidades que vem negligenciando, bem como vislumbrá-las, caso ainda não tenha feito, e a partir da tomada de consciência dessas possibilidades, optar e então, decidir-se permanecer paralisado ou assumir sua liberdade e escolher o agir atuante (ANGERAMI e FEIJOO, 1999).

O fenômeno da angústia, uma vez manifesto em psicoterapia, necessita ser compreendido a partir do cliente, isto é, de acordo com Angerami (2000) é de fundamental importância que o psicoterapeuta se preocupe em questionar como o cliente sente e vivencia esse fenômeno. Para tanto, a escuta deve-se voltar para aquilo que o cliente sente quando diz estar angustiado, ou seja, estar atento à maneira como descreve e vivencia a angústia, suas sensações, sintomas e medos decorrentes dela.

Alguns clientes relatam a angústia como sendo o medo da não realização das possibilidades existentes. Outros, por sua vez, trazem o medo de ficarem enredados pela angústia, pois alegam não encontrarem saída para o sofrimento. Há aqueles ainda que temem morrer e por isso deixam de viver, como se pudessem evitar a morte ao optar por uma existência inerte. Nesse caso não se fala de uma angústia própria da realidade humana, mas sim de uma angústia que prende, sufoca e impede o cliente de viver plenamente (ANGERAMI, 2000).

A reflexão efetuada em psicoterapia a respeito da angústia como escreve Angerami (2000), intenta levar o cliente ao reconhecimento de sua atual situação e a visualizar-se responsável pelos seus atos e que assim assuma uma postura autêntica e decisiva sobre sua existência. Entende-se que uma vez que o cliente diz querer modificar sua existência, esse necessita ser o seu legislador, tomando para si as rédeas de seu caminho à medida que se apropria de um querer ou de um não querer para sua existência. Empodera-se de seu poder de escolha, de decisão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aguisa de finalizar este estudo considerase a angústia existencial como um fenômeno pertencente à condição humana, emergente do nada e do caráter contingente da existência. Portanto, observou-se que a angústia se diferencia do medo por não ter esta um objeto temido e sim um existir que se faz angustiante pela re-

sponsabilidade de cada sujeito, diante de uma escolha feita ou por fazer.

Foi possível perceber ainda que na angústia o que se sente é um mal estar, uma insegurança do homem consigo mesmo, com sua própria existência inacabada e ainda por fazer, portanto, um nada, o qual remete a esse homem sua condição de ser livre. O caráter arrebatador da angústia traz em seu bojo a gratuidade da existência humana, ou seja, não há coisa alguma que possa justificá-la no mundo, esta é então contingente, existimos, mas poderíamos não existir, contudo, uma vez que existimos, somos impelidos pela angústia a nortear nossa existência.

É na contemporaneidade que esse afã da existência se intensifica, pois o homem se vê envolto por um incessante avanço tecnológico que incide nele: angústia patológica, ou seja, uma angústia que, ao invés de impulsioná-lo a recriar sua existência, intenta aprisioná-lo em meio aos instrumentos técnicos, denunciadores de um irremediável vazio. Esse vazio é propulsor da angústia, a qual parece sufocar e aniquilar o homem quando esse escolhe se alienar às imposições sociais.

Enfim, reconhece-se a angústia existencial como um fenômeno libertador, a qual é passível de reflexão também em contexto psicoterápico, tendo por objetivo fazer com que o homem possua uma consciência reflexiva sobre sua condição, bem como sobre suas escolhas frente sua existência. Portanto, quando angustiado pelas transformações e facticidades do mundo esse pode escolher se manter inerte ou assumir sua liberdade de existir diante das possibilidades que possui.

REFERÊNCIAS

ANGERAMI, V. A. **Angústia e psicoterapia**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. 194 p.

_____. **Existencialismo e psicoterapia**. São Paulo: Traço Editora, 1984. 88 p.

_____. **Solidão: a ausência do outro**. São Paulo: Pioneira, 1999. 116 p.

ANGERAMI, V. A.; FEIJOO, A. M. L. C. A psicoterapia existencial: uma pesquisa fenomenológica. In: ANGERAMI, V. A. **A prática da psicoterapia**. São Paulo: Pioneira, 1999. p. 7-35.

COSTA, V. de. **Ontologia da negatividade em Sartre**. 2009. 139 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós Graduação em Filosofia, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2009.

DANTAS, J. B. et al. A patologização da angústia no mundo contemporâneo. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 6, n. 2, 2009.

NICOLAU, A. A. **Ser-no-mundo na contemporaneidade**. 2007. 69 f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) - Centro Universitário Newton Paiva, Belo Horizonte, 2007.

SARTRE, J. P. **O existencialismo é um humanismo**. São Paulo: Nova Cultural, 1987. 194 p.

_____. **O ser e o nada: ensaio de ontologia fenomenológica**. Petrópolis: Vozes, 1997. 782 p.

WERLE, M. A. A angústia, o nada e a morte em Heidegger. **Trans/Form/Ação**, Marília, v. 26, n. 1, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010131732003000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 29 jun. 2010.

ANGUSTIA EXISTENCIAL CONTEMPORÁNEA Y SU EXPRESIÓN EN PSICOTERAPIA

RESUMEN: Este estudio se caracteriza como una revisión bibliográfica de la filosofía de Sartre y de otros filósofos existenciales, bien como una profundización del concepto existencial de angustia, su manifestación en la contemporaneidad y en psicoterapia. Esta investigación busca ofrecer mayor entendimiento sobre la temática a ser discutida en el presente artículo: angustia existencial. Se presentará la relación psicoterapéutica en una óptica fenomenológica existencial, la manifestación de angustia en esa relación y la comprensión de la angustia como una emergencia contemporánea. Con la elaboración de tal estudio fue posible percibir que la angustia existencial se configura como un fenómeno perteneciente a la condición humana, el cual posee fuertes contornos expresivos en la contemporaneidad.

PALABRAS CLAVE: Angustia existencial psicoterapia, y contemporaneidad.