

PSICOTERAPIA EXISTENCIAL: CONCEITOS FUNDAMENTAIS PARA A PRÁTICA CLÍNICA E HOSPITALAR

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.046112426094>

Data de submissão: 17/09/2024

Data de aceite: 02/10/2024

Fabio Araujo Dias

Universidade Federal Fluminense, Niterói,
RJ
<https://orcid.org/0000-0002-5659-1458>

Eliane Ramos Pereira

Universidade Federal Fluminense, Niterói,
RJ
<https://orcid.org/0000-0002-6381-3979>

Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva

Universidade Federal Fluminense, Niterói,
RJ
<https://orcid.org/0000-0002-4310-8711>

Angélica Yolanda Bueno Bejarano Vale de Medeiros

Universidade Federal Fluminense, Niterói,
RJ
<https://orcid.org/0000-0001-9061-4476>

a sua existência no mundo. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica exploratória por meio de textos acadêmicos, livros, bibliotecas eletrônicas e base de dados em publicações científicas que apresentaram subsídios para a abordagem do tema proposto. Considera-se que a psicoterapia existencial traz desafios ao psicoterapeuta em termos de conhecimento dos fundamentos e estratégias de intervenção, e de consideração da vivência no encontro terapêutico, na clínica e no ambiente hospitalar.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia clínica. Psicologia hospitalar. Existencialismo. Fenomenologia. Psicoterapia.

INTRODUÇÃO

A Fenomenologia ganhou espaço no campo da Psicologia e das Ciências Humanas frente a questões científicas mais complexas que o dualismo cartesiano e o positivismo não conseguiram abarcar. Com isso, a Fenomenologia buscou uma compreensão mais ampla e profunda dos fenômenos científicos a que se propunha estudar (RAMADAM, 2019).

RESUMO: O objetivo do artigo é apresentar os principais fundamentos e conceitos para a psicoterapia sob a ótica fenomenológica-existencial, para a prática clínica e hospitalar. Os conceitos centrais da psicoterapia existencial são: existência, projeto existencial, autenticidade, liberdade e escolha. A psicoterapia, nesta perspectiva, objetiva facilitar o autoconhecimento e a autonomia para a pessoa atendida para que ela possa assumir livremente

Edmund Husserl, preocupado com o rigor frente a questões científicas e buscando uma melhor compreensão dessas questões, inaugura a corrente do pensamento da Fenomenologia, apresentando um conjunto de propostas para um modo de pensar, compreender, apreender e investigar o mundo. Ele teve seguidores de diversas áreas e tendências ideológicas, entre os quais Heidegger, Merleau-Ponty e Sartre (RAMADAM, 2019).

A Fenomenologia de Husserl contribuiu para a possibilidade de aproximação entre Filosofia e Psicologia na medida em que tomou o mundo vivido como base para buscar o fundamento do próprio conhecimento e de todo saber. Com isso, pode-se ponderar que o conhecimento psicológico se traduz em reflexão e vivência concomitantemente, e indica a descoberta dinâmica da significação no encontro entre psicólogo com sua própria existência e com a de seus semelhantes (FORGHIERI, 2019).

A psicologia clínica – psicoterapia – delineada em perspectivas de cunho fenomenológico e existencial pode ser caracterizada como uma ciência descritiva das vivências. Isto porque pondera sobre as vivências enunciadas pelas pessoas em suas singularidades existenciais e estabelece um espaço simbólico para compreensão e interpretação dessas vivências (FORGHIERI, 2019).

A psicoterapia fenomenológica-existencial desenvolve-se a partir do método fenomenológico (“fenômeno”, do termo grego *phainómenon*, que significa “algo que pode ser visto, o que surge aos olhos, observável, coisa que aparece”) aplicado à existência, isto é, um exercício de recuo para perceber as coisas como são para o outro enquanto um campo de possibilidades de sentido. Esta abordagem em psicoterapia objetiva facilitar o autoconhecimento (apropriação dos sentidos na condição de ser-no-mundo) e a autonomia (aproximação mais íntima de si enquanto ser-no-mundo) para a pessoa atendida para que ela possa assumir livremente a sua existência (TEIXEIRA, 2006).

Ser-no-mundo indica uma estrutura originária e total que se dá a todo instante dialeticamente em devir e carrega consigo sua historicidade na temporalidade em que é concebido. Mundo significa a rede de significações e sentidos atribuídos pelo ser-aí, é o horizonte de sentidos e significados pela presença consciente desse ser. A temporalidade abarca três aspectos: passado (retrovir), o presente (apresentar) e o futuro (advir). Estes são indissociáveis e interdependentes, não se mostram sequencialmente por conta da sua dimensão interrelacional passado-presente-futuro (CARDINALLI, 2015; SILVA, FEIJOO; PROTASIO, 2015).

A perspectiva da fenomenologia hermenêutica e existencial defende que a existência humana não é algo determinado ou dado, mas é constituída num horizonte temporal e histórico (SILVA; FEIJOO; PROTASIO, 2015).

No intuito de ajudar a pessoa atendida no crescimento pessoal, a psicoterapia fomenta o processo de desapego dos saberes de certezas que trazem sofrimento e procura criar um ambiente propício para o encontro da pessoa com a autenticidade da sua existência, de forma a assumi-la e a projetá-la mais livremente no mundo (TEIXEIRA, 2006).

Esta abordagem compreende a importância de viabilizar um processo de reflexão no cliente para uma aproximação de si num processo de desvelamento das possibilidades de existência, o que permite uma libertação, leveza e maior abertura do ser-no-mundo (TEIXEIRA, 2006).

Cabe salientar que a Psicoterapia Existencial não se constitui como técnica de cura da perturbação mental, tendo em vista que “perturbar-se” é uma possibilidade do existir. A valorização da dignidade existencial opõe-se às classificações psiquiátricas, que fragmentam a totalidade da existência individual. As perturbações mentais são vistas como aspectos integrados na totalidade da existência individual, expressões parciais das modalidades de construção do ser-no-mundo (TEIXEIRA, 2006).

A psicoterapia existencial privilegia a autoconsciência (relação consciente de si no mundo), a autocompreensão e a autodeterminação; centra na existência do cliente, na relação de sentidos com o mundo, ao invés de centrar nas doenças e/ou sintomas; é essencialmente um processo de confronto com as possibilidades existenciais e de mudança pessoal (TEIXEIRA, 2006).

Nesse contexto, a perspectiva fenomenológica-existencial assume relevância no âmbito hospitalar uma vez que oferece uma abordagem centrada no ser humano em sua totalidade e singularidade, valorizando não apenas os aspectos físicos, mas também os existenciais e emocionais.

No ambiente hospitalar, permite que os profissionais de saúde compreendam a experiência vivida do paciente, indo além do tratamento dos sintomas clínicos. Reconhece o paciente como um ser-no-mundo, considerando como a hospitalização, a doença e o sofrimento afetam seu sentido de existência. Ao trabalhar com essa perspectiva, o hospital se torna um espaço não apenas de recuperação física, mas também de reconstrução existencial, onde o paciente pode ressignificar sua dor e encontrar novas possibilidades de sentido em meio ao tratamento.

Essa abordagem é particularmente importante diante das crises existenciais que muitas vezes surgem em momentos de fragilidade, como em doenças graves ou terminais. Oferece a oportunidade de o paciente se reconectar com sua própria liberdade, suas escolhas e valores, permitindo que ele assuma um papel ativo no processo de cura, não apenas física, mas também emocional e espiritual.

Este trabalho pretende fornecer conceitos basilares para uma melhor compreensão da psicoterapia de base fenomenológica-existencial para a prática clínica e hospitalar. Assume um caráter geral e introdutório ao tema.

MÉTODO

Realizou-se uma revisão bibliográfica com pesquisa exploratória de textos acadêmicos, livros, bibliotecas eletrônicas e base de dados em publicações científicas como Medline, LILACS, Pubmed, Biblioteca virtual da saúde (BVS) e Scielo, as palavras-chave utilizadas e suas combinações foram: Psicologia, Existencialismo, Fenomenologia, Psicoterapia. Os artigos selecionados foram os que apresentaram subsídios para a abordagem do tema proposto.

RESULTADOS

Após a análise dos artigos selecionados foram desenvolvidas as seguintes categorias para discussão: 1. conceitos centrais da psicoterapia existencial; 2. objetivos e características da psicoterapia existencial; 3. estratégias de intervenção em psicoterapia existencial; 4. distinções e modalidades em psicoterapia existencial; 5. Possibilidade de atendimento psicológico no cuidado em saúde no hospital.

CONCEITOS CENTRAIS DA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

Alguns conceitos são fundamentais para a psicoterapia de cunho fenomenológico-existencial e serão abordados a seguir: existência, projeto existencial, autenticidade, consciência, liberdade e escolha.

A fenomenologia, conforme Castro e Gomes (2015, p. 90), “durante boa parte do século XX, esteve fortemente associada ao existencialismo e assim se tornou muito conhecida e referenciada por psicólogos e psicoterapeutas humanistas”.

A Psicoterapia existencial tem como fundamento central o conceito de “existência” como ser que se escolhe a si-mesmo com autenticidade, construindo assim o seu projeto existencial, num processo dinâmico de vir-a-ser. Heidegger utiliza o termo alemão *dasein*, que significa “ser-aí”, ou seja, ser existente no mundo e que atribui sentido a este mundo – ser-no-mundo, ser-com. A existência sempre se dá em relação – com o mundo, com sentidos, com outras pessoas, etc. Nessa perspectiva, ser e mundo são cooriginários, portanto devem ser compreendidos em relação constitutiva e inseparável. O fenômeno integra a consciência e o objeto no próprio ato da significação. (FORGHIERI, 2019; TEIXEIRA, 2006; MAGLIANO; SÁ, 2015).

O ser-aí (*dasein*) indica a abertura que permite ao mundo se apresentar ao ser-aí, isto é, abertura que possibilita apreender os significados do que aparece – seja dos entes que ele percebe, seja dele mesmo para si próprio (CARDINALLI, 2015).

A consciência humana é intencional, pois sempre aponta para um objeto, está atrelada à significação atribuída ao fenômeno que se apresenta na própria percepção vivenciada. Em outras palavras, a intencionalidade indica o ato de atribuir sentido ao mundo pela consciência. Com isso, não há possibilidade de cisão entre ser e mundo, entre interioridade e exterioridade (FORGHIERI, 2019).

A existência caracteriza por sua indeterminação e impermanência no horizonte temporal de finitude e aponta para a realização de escolhas livres e intencionais. A pessoa faz-se a si própria escolhendo-se e é uma combinação de realidades/capacidades e possibilidades/potencialidades, está “em aberto” (relaciona-se à escolha e liberdade), ou melhor, está em projeto e em devir (FEIJOO; PROTASIO, 2011; TEIXEIRA, 2006).

A existência caracteriza-se por cuidado, construção e responsabilidade. A pessoa cuida (forma de lidar com a sua existência; atesta uma visão de mundo que a realiza no momento; a pessoa se cuida continuamente, pois constantemente estabelece relação de sentidos) da sua existência, com a possibilidade de procurar conhecer-se e compreender-se, descobrindo-se na relação com o outro, na construção do seu mundo, dando sentido à sua existência, escolhendo viver de acordo com os seus valores (o que confere a ela um caráter único e singular), responsabilizando-se por si próprio na realização do seu projeto existencial (TEIXEIRA, 2006).

A psicoterapia existencial busca aflorar os sentidos de existência na pessoa para que ela se aproxime e se aproprie autenticamente desses sentidos. O discurso da pessoa anuncia os sentidos possíveis para ela, portanto, a pessoa fala de si (ser-no-mundo, ser-com). O pensamento aponta para o mundo empírico (ser-com). A existência é uma totalidade, única (singular) e concreta (TEIXEIRA, 2006).

O projeto existencial é a maneira como a pessoa escolhe ontologicamente estar-no-mundo, sendo que as escolhas são feitas na tríade temporal (passado/presente/futuro) – baseada no passado, para o futuro, que se dá no presente. A ansiedade ocorre pelo inflacionamento da projeção para o futuro, e a depressão pelo inflacionamento da experiência passada (TEIXEIRA, 2006).

A ansiedade, a partir da compreensão fenomenológica-existencial, resulta do confronto com os dados da existência, que são: (a) consciência da morte – Implica a experiência de contingência, enquanto possibilidade do fim de todas as suas possibilidades (existência/finitude), geradora da ansiedade e medo da morte, que emerge do conflito entre a consciência de finitude e o desejo de continuar sendo, isto é, conflito entre a permanência/constância desejada e a finitude real da existência; (b) consciência da liberdade – implica a experiência de responsabilidade e autonomia no sentido das escolhas concretas e situadas que envolvem medo do incerto e do desconhecido. A ansiedade emerge do conflito liberdade/dependência; (c) consciência da solidão – Implica a experiência da singularidade da existência. A pessoa está sozinha no mundo enquanto existência e somente ela pode realizar suas escolhas diante das inúmeras possibilidades de ser-no-mundo. A ansiedade emerge do conflito solidão/sociabilidade; (d) consciência da falta de sentido – implica a experiência de vazio e desespero associado ao absurdo de existir, que aponta para a indeterminação da existência. A ansiedade emerge do conflito falta de sentido/projeto e a coragem é a capacidade para continuar em direção ao futuro apesar do desespero (TEIXEIRA, 2006).

O projeto existencial é a união, o “fio condutor” entre o passado, presente e futuro, a continuidade compreensível das vivências, coerência de si frente ao mundo (ser-com), que reflete a escolha originária que a pessoa fez de si e que aparece em todas as suas realizações significativas, quer ao nível dos sentimentos, quer ao nível das realizações pessoais e profissionais. A pessoa está comprometida com a tarefa, sempre inacabada, de dar sentido à sua própria existência (TEIXEIRA, 2006).

A autenticidade indica a aceitação da condição humana como indeterminada. Uma postura autêntica demanda a capacidade de uma pessoa em conseguir confrontar-se com suas possibilidades e sentidos mais próprios. Caracteriza-se por um encontro mais radical com sua própria existência, por um olhar mais intenso de si no mundo. Trata-se de um processo gradual de autocompreensão com a finalidade de o sujeito vir-a-ser mais verdadeiro e coerente consigo próprio, numa atitude mais equânime e serena diante das possibilidades de existência (TEIXEIRA, 2006).

A escolha é um processo central e inevitável na existência. Aponta para a liberdade de escolher-se, envolve responsabilidade pela autoria e compromisso com o seu projeto existencial. A identidade e as características da pessoa seriam consequências das suas próprias escolhas (TEIXEIRA, 2006).

As dimensões constitutivas da existência são: (a) física – é o mundo natural (*Umwelt*), o da relação do indivíduo com os aspectos biológicos do existir e com o ambiente; (b) social – é o mundo da relação com os outros (*Mitwelt*), do estar-com e da intersubjetividade onde se revela e descobre o que se é, mundo que envolve as atitudes e os sentimentos em relação aos outros. Inclui os significados que os outros têm para nós. Esta dimensão relacional é uma premissa fundamental do modelo existencial; (c) psicológica – é o mundo da relação consigo próprio (*Eigenwelt*), da existência fenomenológica de si-mesmo, da construção do mundo pessoal, com autopercepção de si, da sua experiência passada e das suas possibilidades, recursos, fragilidade e contradições, profundamente marcado pela procura da identidade própria, assente na autoafirmação e numa polaridade de atividade/passividade; (d) espiritual – é o mundo da relação com o desconhecido (*Ueberwelt*), que envolve uma relação com o mundo ideal, a ideologia e os valores, onde se pode exprimir o propósito da existência, numa tensão permanente entre o propósito/absurdo e esperança/desespero (TEIXEIRA, 2006).

A perspectiva fenomenológica-existencial considera que a psicopatologia surge quando o projeto se desvia da intenção, quando a realidade da história (projeto histórico) se desvia ou afasta do projeto existencial. A história afasta-se do projeto por intermédio da vivência de contradição (intrapessoal e/ou interpessoal) na sequência da qual a pessoa escolhe afastar-se ou é afastada. A psicopatologia aponta para a restrição de sentido – ou restrição de possibilidades – pela pessoa, que não consegue se afastar das suas certezas – cristalização de sentidos – diante das mudanças de realidade. Caracteriza-se essencialmente por uma existência limitada, cristalizada e bloqueada: limitada e

aprisionada, porque aderida dos seus valores e cristalizada em relação às possibilidades de existência. A pessoa não experimenta a sua existência de forma autêntica e não se afasta das certezas para perceber outras possibilidades de ser-no-mundo. Cristalizada pelo seu passado, na medida em que o indivíduo continua a viver em função de identidade e características que já não são as presentes. Bloqueada no seu desenvolvimento, porque não consegue projetar-se no devir (TEIXEIRA, 2006).

OBJETIVOS E CARACTERÍSTICAS DA PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

Os objetivos da psicoterapia existencial são: (a) convidar a pessoa a uma reflexão em prol de uma atitude mais autêntica em relação a si própria; (b) instigar uma abertura menos densa/cristalizada das perspectivas da pessoa em relação a si própria e ao mundo – O principal objetivo é proporcionar o máximo de autoconsciência para favorecer um aumento das possibilidades de escolha; (c) incentivar uma ação em novas direções – o foco é a autodeterminação, enquanto poder da pessoa de decidir o que lhe convém ser e fazer, exercendo a sua liberdade de escolha. Trata-se de fomentar na pessoa a abertura a novas possibilidades de vir-a-ser; (d) instigar o encontro da pessoa com o sentido/significado da sua existência – O foco é a procura de sentido que permite a autorealização, enquanto tudo o que a pessoa é capaz de vir-a-ser; (e) fomentar o confronto com a superação da ansiedade que emerge dos dados da existência, nomeadamente da inevitabilidade da morte, da liberdade de escolha, da solidão e da falta de sentido para a vida; (f) o foco é a responsabilidade da liberdade de escolha da pessoa. A palavra-chave é construção, uma vez que se trata de desafiar a pessoa a ser construtora da sua existência de forma mais autêntica (TEIXEIRA, 2006).

A psicoterapia ocorre por meio do encontro terapêutico, caracterizando-se pela apreensão da presença do outro “tal como” ele aparece diante do terapeuta – apreensão da presença do outro tal como ele se fenomenaliza frente ao terapeuta, sem distorções interpretativas – pelo que é necessário estabelecer contato (sintonizando), aceder ao seu estado de consciência (empatizando) e compreender, captando as modalidades de constituição da sua presença no mundo. O foco é a realidade do outro, isto é, a experiência que ele tem do mundo. Caracteriza-se por uma relação existencial que envolve estar-com e estar-para. As características principais do encontro terapêutico são: a coerência (comportamento mútuo de correlação); o caráter fortuito, uma vez que o encontro pode chegar no instante de forma imprevista; a liberdade de deixar o outro ser como é; a abertura a novas possibilidades (TEIXEIRA, 2006).

No encontro terapêutico, é necessário considerar um conjunto de focos e dinâmicas existenciais: experiência/vivência existencial; intencionalidade; liberdade e responsabilidade; escolhas; autenticidade; o mundo pessoal (dimensões da existência, sonhos, projetos); incorporação do passado e do futuro no presente; comprometimento para vir-a-ser (TEIXEIRA, 2006).

O encontro terapêutico consiste no desvelamento de novos sentidos, possíveis pela abertura ao mundo que a pessoa é e vive. E isso se dá pela apropriação do próprio ser como liberdade. A dinâmica terapêutica é de desvelamento, calcada na liberdade ontológica e existencial do ser humano (MAGLIANO; SÁ, 2015).

A atitude fenomenológica indica uma postura de aproximação ao mundo do outro com abertura e espírito de descoberta dos significados que ele atribui, permitindo: aumentar a consciência que o cliente tem da sua experiência (autoconsciência); compreender a importância que dá para suas escolhas (atribuição de sentidos); perspectivar a autenticidade em termos de agir, fundadas na sua existência e integradas no seu projeto existencial (TEIXEIRA, 2006).

A relação existencial, no âmbito da psicoterapia, é ser-com porque é encontro enquanto tal, de uma existência com outra existência, e caracteriza-se por um movimento em prol da abertura de um horizonte possível de sentidos, implicando: uma presença sentida (ser-por-si); abertura (ser-para-o-outro); cuidado (cuidar-de-si, existência cuidativa); uma atitude de desvelamento de sentidos; convite ao diálogo autêntico, a partir das vivências ou intencionalidades significativas (TEIXEIRA, 2006).

Cabe ressaltar algumas características desejáveis do psicoterapeuta existencial: (a) capacidade de autorreflexão; (b) postura atenta e autêntica (ao invés de impessoal); (c) atitude fenomenológica; (d) abertura a várias perspectivas e possibilidades (TEIXEIRA, 2006).

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO EM PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

As estratégias de intervenção em psicoterapia existencial são: (a) utilizar a atitude fenomenológica no processo terapêutico, considerando os sentidos expostos pelo cliente através dos seus gestos, produções discursivas, valores, crenças, construções sobre si e o mundo (possibilidades de perguntas: Qual a minha essência construída a partir da minha existência? Como percebo e identifico as minhas qualidades enquanto possibilidades de sentido? O que é importante para mim? Quais as pessoas mais importantes para mim? O que é o mundo? Considero o mundo seguro ou ameaçador?). O método fenomenológico é usado para compreender o campo de possibilidades de sentidos no qual a pessoa se encontra, remete à suspensão de pressuposições ou juízos, ao estranhamento da relação homem-mundo, a uma atitude de recuo (*epoché* – suspensão fenomenológica, uma postura de estranheza e abertura de possibilidades de sentidos do fenômeno) para melhor perceber o campo de possibilidades de sentidos do cliente; (b) confrontar com as limitações existenciais, nomeadamente no que concerne à autodecepção/frustração (ajudando a redescobrir as oportunidades e desafios esquecidos), à angústia existencial (facilitando a consciência das limitações provenientes da inevitabilidade da morte), à culpabilidade existencial, às consequências das escolhas passadas e futuras (reconhecendo limitações e possibilidades) e as contradições próprias relacionadas com sucesso/fracasso, liberdade/necessidade e certeza/dúvida; (c) incentivar a exploração do mundo pessoal em relação

às quatro dimensões da existência (física, psicológica, social e espiritual) para identificar prioridades e impasses, bem como eventuais preocupações em níveis particulares da existência. Inclui também a eventual exploração dos sonhos enquanto possibilidades de sentidos para o cliente; (d) fomentar a elucidação de significados, encorajando uma atitude de procura focalizada em si próprio, com abertura a um olhar mais atento para se encontrar de forma autêntica (possíveis perguntas: Como se identifica a si próprio e ao mundo? O que é que lhe interessa realmente neste momento? Que conflitos encontra? Quais são os desejos ou projetos? Quais são os obstáculos?) (TEIXEIRA, 2006).

As estratégias de intervenção citadas possuem o objetivo de incentivar o confronto ativo do cliente com o seu projeto existencial, questionando a sua existência e facilitando a abertura às possibilidades de vir-a-ser, para que possa mudar o presente e o futuro. Esta reconstrução alternativa da experiência destina-se a proporcionar mudança e deve ter em conta que a mudança terapêutica é um processo de construção gradual que implica comprometimento com o desejo (projeto), escolha e ação (TEIXEIRA, 2006).

DISTINÇÕES E MODALIDADES EM PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

As psicoterapias que possuem base fenomenológica-existencial partem, de modo geral, da premissa de que “a existência precede a essência”, tal como preconizado por Sartre. Portanto, não há uma estrutura apriorística determinativa da pessoa que é forjada em sua própria liberdade e constrói sua “essência” a partir das suas vivências e percepções.

As psicoterapias de cunho humanista (experiential) assumem certo pressuposto estrutural, denotando uma essência ou estrutura do ego (ou “self”) que aponta para uma tendência à autoatualização ou autorrealização, portanto haveria no sujeito uma estrutura já estabelecida que tende à concretização de potencialidades e crescimento. O quadro abaixo expõe as principais diferenças entre as perspectivas mencionadas:

	PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL	PSICOTERAPIA EXISTENCIAL
Influências	Kierkegaard / Buber / William James	Kierkegaard / Husserl / Heidegger / Sartre
Objeto	Vivência (concreta)	Existência (abstrata)
Dimensão	Atual (aqui e agora)	Histórica (não determinante)
Objetivo	Crescimento (acúmulo de experiências)	Autonomia (liberdade existencial)
Método	Heurística	Hermenêutica
Dinâmica Psicológica	Emoções (dinâmica psíquica do self)	Construtos pessoais (projetos existenciais)
Capacidade de mudança	Concretização de potencialidades	Responsabilidade da liberdade de escolha
Conceitos-chave	Atualização. Descoberta	Construção. Projeto
Finalidade	Autodescobrir-se	Construir a sua existência

Quadro 1 – Psicoterapia Existencial X Psicoterapia Experiential (Humanista)

Fonte: Teixeira (2006).

Cabe também salientar que, mesmo sob o título, por vezes, de “Psicoterapia Existencial”, há distinções entre algumas psicoterapias em termos de ênfase e escopo teórico. O quadro abaixo apresenta as principais correntes ou modalidades nesse contexto:

MODALIDADES	AUTORES
Dasein análise	L. Binswanger, M. Boss, G. Condrau
Logoterapia	V. Frankl, J.P. Fabry, A. Tengan, P. Wong
Psicoterapia existencial-humanista norte-americana	Rollo May, J. Bugental, I. Yalom, Kirk Schneider
Psicoterapia existencial britânica	D. Laing E. Spinelli, E. Van Deurzen-Smith, H. Cohn
Psicoterapia existencial breve	F. Strasser, A. Strasser
Psicoterapia existencial sartreana	M. Villegas, T. Erthal, B. Cannon

Quadro 2 – Modalidades de Psicoterapia Existencial

Fonte: Teixeira (2006).

Cabe ressaltar essas distinções com a finalidade de melhor situar epistemologicamente as variadas psicoterapias que, em certa medida, receberam originalmente influência de vieses existenciais, fenomenológicos e humanistas. Uma visão geral de cada uma destas modalidades está descrita a seguir:

Dasein análise

A Dasein análise é uma abordagem psicoterapêutica proposta por Ludwig Binswanger (BINSWANGER, 1958), que aplica os conceitos de Martin Heidegger (HEIDEGGER, 1927) sobre “ser” e “existência” ao campo da psicoterapia. A palavra “Dasein” significa “ser-aí”, ou seja, a existência humana no mundo. A Dasein análise foca na experiência singular da pessoa, buscando compreender como ele se relaciona com o seu ambiente, suas escolhas e sua autenticidade. O psicoterapeuta atua como facilitador de uma análise que ajuda o paciente a reconhecer suas próprias possibilidades existenciais e a encontrar seus sentidos próprios na existência.

Logoterapia

A Logoterapia, desenvolvida por Viktor Emil Frankl (FRANKL, 1946; MEDEIROS; PEREIRA; SILVA, 2023), é uma abordagem psicoterapêutica centrada na busca de sentido para a vida. Frankl, sobrevivente de campos de concentração nazistas, baseou-se em sua experiência pessoal para criar uma terapia que afirma que a principal força motivacional do ser humano é a busca por um sentido, mesmo nas situações mais difíceis. A Logoterapia ajuda os indivíduos a enfrentarem o sofrimento, a dor e a morte, incentivando-os a encontrar um propósito maior que lhes dê razão para viver.

Psicoterapia Existencial-Humanista Norte-Americana

Essa abordagem combina os princípios da psicologia humanista e existencial. Pioneiros como Carl Rogers (ROGERS, 1951) e Rollo May (MAY, 1967) foram influentes na criação de um modelo de psicoterapia que coloca o foco na experiência subjetiva do cliente e em sua capacidade de autoatualização. A psicoterapia existencial-humanista norte-americana enfatiza a liberdade, responsabilidade e busca por significado, oferecendo um espaço para que o cliente explore seus próprios valores e escolhas em um ambiente de aceitação incondicional.

Psicoterapia Existencial Britânica

Desenvolvida no Reino Unido por pensadores como Emmy van Deurzen (VAN DEURZEN, 2012) e Ernesto Spinelli (SPINELLI, 1997), a psicoterapia existencial britânica foca na exploração das questões fundamentais da existência humana, como liberdade, morte, isolamento e significado. Diferente de outras abordagens mais técnicas, a psicoterapia existencial britânica adota uma postura fenomenológica, buscando compreender a experiência vivida do cliente sem impor diagnósticos ou soluções pré-concebidas.

Psicoterapia Existencial Breve

A Psicoterapia Existencial Breve (STRASSER; STRASSER, 1997) é uma variação da psicoterapia existencial que se adapta às demandas modernas por intervenções mais curtas e focadas. Essa abordagem mantém os princípios da fenomenologia existencial e da exploração da experiência subjetiva, mas o faz em um tempo limitado, geralmente concentrando-se em um tema ou problema existencial específico. O objetivo é ajudar o paciente a tomar consciência de sua situação e encontrar novas perspectivas dentro de um período mais curto.

Psicoterapia Existencial Sartreana

A Psicoterapia Existencial Sartreana é baseada nas ideias de Jean-Paul Sartre (SARTRE, 1943; BARNES, 1996), que vê o ser humano como radicalmente livre e responsável por suas escolhas. A ênfase dessa abordagem é na liberdade do indivíduo, na sua capacidade de construir sua própria vida, e na angústia que acompanha a responsabilidade dessas escolhas. Para ele, a existência precede a essência. Sartre considerava que as pessoas estão constantemente criando seus próprios valores e essências que, ao evitarem sua liberdade, podem cair na má-fé (do francês *mauvaise foi*). A psicoterapia sartreana trabalha com esses conceitos, ajudando os indivíduos a confrontarem sua liberdade e a aceitar a responsabilidade de suas decisões.

POSSIBILIDADE DE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO NO CUIDADO EM SAÚDE NO HOSPITAL

A psicoterapia existencial no hospital pode ajudar pacientes a encontrar sentido em situação de doença. Ela foca em questões como a finitude, a liberdade e a responsabilidade, ajudando os pacientes a lidarem com o sofrimento e a refletir sobre suas vidas e escolhas. O objetivo é oferecer suporte psicológico, promovendo uma maior compreensão da existência e aceitação da finitude, das experiências de vida e das condições de saúde.

A psicoterapia existencial, no contexto hospitalar, pode tratar das preocupações fundamentais dos pacientes, como o medo da morte, a impossibilidade de previsibilidade do futuro, a sensação de perda de controle e a busca por significado diante da doença. Com isso, procura ajudar o paciente no enfrentamento da doença e melhor percepção da realidade em que se situa, promovendo um espaço de acolhimento e escuta para que possa expressar seus sentimentos e preocupações mais profundas. O psicoterapeuta existencial privilegia os sentidos trazidos pelo paciente e o acolhe sem julgamentos. Para tanto, assume uma postura de suspensão de juízo – *epoché* – no atendimento.

A atuação no hospital do psicoterapeuta existencial abarca a oferta de suporte ao paciente e quem o acompanha como integrante da sua rede de apoio. Ele deve, portanto, oferecer escuta ativa quanto aos sentidos trazidos pela pessoa atendida, demonstrando-se interessado em compreender a vivência do momento de vida do paciente.

O contexto hospitalar pode aguçá-lo o sentimento de vulnerabilidade da vida, e isso pode oportunizar um incentivo ao autoconhecimento e apropriação dos sentimentos, emoções e sentidos próprios vivenciados pelo paciente. A própria presença do psicoterapeuta já oferece a possibilidade de trazer uma percepção de acolhimento e cuidado por parte do paciente.

A fenomenologia existencial, influenciada por filósofos como Martin Heidegger e Jean-Paul Sartre, busca compreender a experiência humana a partir da existência concreta, considerando as vivências da pessoa e suas relações com o mundo. No contexto do cuidado em saúde, a aplicação da fenomenologia existencial ao atendimento psicológico no hospital oferece uma abordagem profundamente centrada na experiência do paciente.

O atendimento psicológico em hospitais pode ser uma oportunidade de cuidar não apenas do corpo, mas também das dimensões existenciais da vida, tais como o sentido, a liberdade, a finitude e as relações interpessoais. O paciente hospitalizado muitas vezes enfrenta uma ruptura em sua existência cotidiana devido à doença ou à hospitalização. Nesse cenário, o sofrimento físico é acompanhado por questionamentos existenciais, como o medo da morte, a perda de controle sobre o próprio corpo, a dependência de outros e a busca por sentido diante da dor.

O atendimento psicológico pautado na fenomenologia existencial busca acolher essas questões, oferecendo um espaço para que o paciente explore suas angústias e reflexões. O psicólogo, nessa abordagem, atua como um facilitador que escuta e dialoga sem impor respostas ou julgamentos, ajudando o paciente a tomar consciência de sua própria condição existencial e a encontrar um caminho de ressignificação da sua vivência. Portanto a proposta de atenção psicológica no âmbito hospitalar vai além da preocupação com a saúde física e mental, abrangendo também o cuidado com a dimensão das emoções, sentimentos e afetos (MEDEIROS; PEREIRA; SILVA, 2023).

Além disso, essa abordagem valoriza a singularidade do paciente e suas escolhas, privilegiando a liberdade de expressar suas emoções, medos e esperanças. Ela não se limita à resolução de sintomas psicológicos, mas foca no processo de reconstrução da experiência de ser no mundo, mesmo em um contexto hospitalar onde a vulnerabilidade é acentuada.

O atendimento psicológico, fundamentado na fenomenologia existencial, pode, portanto, proporcionar um cuidado integral que abarca os aspectos psíquicos e existenciais, promovendo o bem-estar emocional e uma maior compreensão e aceitação da própria condição de ser humano. Em última instância, trata-se de promover uma saúde que transcende a mera ausência de doença, buscando restaurar, ainda que em meio ao sofrimento, o sentido da existência.

No contexto hospitalar, a psicoterapia existencial oferece um espaço de suporte para os pacientes, no sentido de acolhê-los sem julgamentos e facilitar o processo de autoconhecimento, autenticidade, aceitação da finitude, busca de sentido para a existência.

CONCLUSÃO

Apsicoterapia, sob a perspectiva fenomenológica-existencial, tem sua fundamentação histórica na fenomenologia de Edmund Husserl. Recebe ainda influências de Heidegger, Sartre, dentre outros.

Os conceitos centrais da psicoterapia existencial são: existência, projeto existencial, autenticidade, liberdade e escolha. A existência indica a presença da pessoa como ser-no-mundo, que constrói seu projeto existencial em devir. A psicoterapia procura fomentar a singularidade da pessoa em sua própria autenticidade de existir. No âmbito da existência há a liberdade e o imperativo das escolhas que operam na consciência intencional do existente enquanto ser-no-mundo.

A psicoterapia existencial tem como objetivo central propiciar um espaço de reflexão para a pessoa atendida em prol da sua autenticidade, autoconhecimento, apropriação da sua liberdade e responsabilidade de escolhas. Fomenta a assunção da autonomia na construção da sua existência em fluxo do devir.

A estratégia central de intervenção em psicoterapia existencial é utilizar a atitude fenomenológica desprovida de preconceções acerca da pessoa a ser atendida - suspensão de juízos (ou *epoché*) - em busca de uma compreensão das possibilidades de sentidos expostos pelo cliente. E, a partir desse olhar diferenciado do psicoterapeuta, fomentar uma maior aproximação, compreensão e adesão da singularidade existencial do cliente.

Há ainda algumas variações de ênfase e escopo teórico tanto nas psicoterapias de inspiração existencial como nas psicoterapias de cunho humanista. Ainda assim, todas elas preocupam-se em oferecer uma base para a psicoterapia em termos de acolhimento e compreensão da pessoa a ser atendida pelo psicoterapeuta.

Considera-se que a psicoterapia existencial traz desafios ao psicoterapeuta em termos de conhecimento dos fundamentos e estratégias de intervenção, e de consideração da vivência no encontro terapêutico.

Pode-se concluir que a atenção psicoterapêutica no âmbito hospitalar tem como foco proporcionar uma escuta ativa e sensível do paciente na sua experiência com a doença como ser singular em sofrimento físico e psíquico. Procura fomentar o encontro das potencialidades do paciente no enfrentamento da situação vivida e como esta pode ser encarada com sentido, possibilitando uma melhora emocional e conseqüentemente uma possível força para encarar um tratamento ou uma condição de terminalidade face à finitude da vida.

REFERÊNCIAS

BARNES, H. **Humanistic Existentialism: The Literature of Possibility**. Lincoln: University of Nebraska Press, 1996.

BINSWANGER, L. **Being-in-the-world**. Nova York: Basic Books, 1958.

CARDINALLI, I. E. Heidegger: o estudo dos fenômenos humanos baseados na existência humana como ser-aí (Dasein). **Psicologia USP**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 249-258, 2015. <https://doi.org/10.1590/0103-656420135013>.

CASTRO, T. G.; GOMES, W. B. Da intencionalidade da consciência ao método progressivo regressivo em Husserl. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 90-99, 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-656420130021>.

FEIJOO, A. M. L. C.; PROTASIO, M. M. Análise existencial: uma psicologia de inspiração kierkegaardiana. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 63, n. 3, p. 72-88, 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672011000400007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 5 set. 2024.

FORGHIERI, Y. C. **Psicologia Fenomenológica: fundamentos, método e pesquisa**. São Paulo: Cengage Learning, 2019.

FRANKL, V. E. **Em Busca de Sentido (Man's Search for Meaning)**. Boston: Beacon Press, 1946.

HEIDEGGER, M. **Ser e Tempo (Sein und Zeit)**. Tubinga: Niemeyer, 1927.

MAGLIANO, F. R.; SÁ, R. N. Reflexões heideggerianas sobre técnica, liberdade e práticas psicológicas clínicas. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 2, p. 19-32, 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672015000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 05 set. 2024.

MAY, R. **Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology**. Nova York: Basic Books, 1967.

MEDEIROS, A. Y. B. B. V.; PEREIRA, E. R.; SILVA, R. M. C. R. A. A Cura Médica de Almas: uma estratégia de acolhimento em saúde mental pós-pandemia. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, n. 6, p. e20220331, 2023. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0331>.

RAMADAM, Z. B. A. Apresentação. In: FORGHIERI, Y. C. **Psicologia Fenomenológica: fundamentos, método e pesquisa**. São Paulo: Cengage Learning, 2019.

ROGERS, C. **Client-Centered Therapy**. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

SARTRE, J.-P. **O Ser e o Nada (L'Être et le Néant)**. Paris: Gallimard, 1943.

SILVA, J. N.; FEIJOO, A. M. L. C.; PROTASIO, M. M. Psicopatologia em uma perspectiva de análise existencial. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 280-291, 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/1415-4714.2015v18n2p280.7>

SPINELLI, E. **Practising Existential Psychotherapy: The Relational World**. Londres: SAGE Publications, 2007.

STRASSER, F.; STRASSER, A. **Existential Time-Limited Therapy: The Wheel of Existence**. Nova York: Wiley, 1997.

TEIXEIRA, J. A. C. Introdução à psicoterapia existencial. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 24, n. 3, p. 289-309, 2006. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312006000300003&lng=pt&nrm=iso>. Acessado em 05 set. 2024.

VAN DEURZEN, E. **Existential Counselling and Psychotherapy in Practice**. Londres: SAGE Publications, 2012.