

# **Minha primeira vez com a Existencial: quatro acadêmicas de psicologia relatam como conheceram a fenomenologia existencial.**

Anannda Ramos da Costa<sup>1</sup>

Bárbara Cristo Reyes<sup>2</sup>

Jussara Santos Oliveira<sup>3</sup>

Rebecca Brunner<sup>4</sup>

## **RESUMO**

Este artigo relata as experiências de quatro alunas do curso de graduação em psicologia do Centro Superior de Ensino de Ilhéus, que no ano de 2020 conheceram a fenomenologia existencial em um grupo de estudo assíncrono, virtual, que adotou esse formato devido às recomendações de distanciamento social durante a pandemia da Covid-19. São depoimentos que destacam diversos aspectos presentes nessas vivências. Desde o encantamento com as características desse saber que propõe um novo olhar sobre o sujeito, até as marcas que constituem a prática da psicopatologia fenomenológica, passando por autores até então desconhecidos a elas, como Karl Jaspers, Merleau-Ponty, Van Den Berg e muitos outros, inclusive já antes conhecidos parcialmente como Sartre, Heidegger e Husserl. Foram dez encontros que constituíram o primeiro módulo desse grupo de estudo e serviram para motivá-las a seguirem conhecendo esta perspectiva psicológica, mesmo entre tantas inseguranças que marcaram aqueles meses de um pandemia que tem abalado o mundo. Da mesma forma que o existencialismo nasceu em um contexto de guerra, essas jovens puderam conhecê-lo em situação quase equivalente, pois guardadas as proporções em relação à natureza dos eventos, origens e injunções, a pandemia também produziu muita angústia entre nós. Anannda Costa destaca a importância de uma visão monista em uma cultura viciada em dualismos; Bárbara Reyes enfatiza a importância de olhar as pessoas além dos seus sintomas; Jussara Oliveira destaca as injunções de uma vida autêntica ou inautêntica e Rebecca Brunner dá relevo à singularidade dos fenômenos referenciando a música “Como uma onda”.

**Palavras-chave:** fenomenologia; existencialismo; psicologia; psicopatologia.

---

## **ABSTRACT**

This article refers to the reports of the experiences of four students of the undergraduate course in psychology at the Higher Education Center of Ilhéus, who in 2020 learned about existential phenomenology in an asynchronous, virtual study group, which adopted this format due to the recommendations of social distance during the Covid-19 pandemic. These are statements that in a very unique way highlight several aspects present in these experiences. From the enchantment with the characteristics of this knowledge that proposes a new look at the subject, to the marks that constitute the practice of phenomenological psychopathology, through authors hitherto unknown to them, such as Karl Jaspers, Merleau-

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ilhéus. ananddamos@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ilhéus. babis14\_reyes@hotmail.com

<sup>3</sup> Discente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ilhéus. jussara.rainha@yahoo.com

<sup>4</sup> Discente do Curso de Psicologia da Faculdade de Ilhéus. psi.brunner@gmail.com

Ponty, Van Den Berg and many others, even partially known as Sartre, Heidegger and Husserl. There were ten meetings that constituted the first module of this study group and served to motivate them to continue knowing this psychological perspective, even among so many insecurities that marked those months of a pandemic that has rocked the world. In the same way that existentialism was born in a context of war, these young women were able to meet him in an almost equivalent situation, since keeping the proportions in relation to the nature of the events, their origins and injunctions, the pandemic also produced much anguish among us. Anannda Costa highlights the importance of a monist view in a culture addicted to dualisms; Bárbara Reyes emphasizes the importance of looking at people beyond their symptoms; Jussara Oliveira highlights the injunctions of an authentic or inauthentic life and Rebecca Brunner emphasizes the singularity of the phenomena by referring to the song “As a wave”.

**Keywords:** phenomenology; existentialism; psychology; psychopathology.

## I-INTRODUÇÃO

Como a proposta aqui não é propriamente discutir fenomenologia existencial, mas compartilhar a primeira experiência que tivemos com ela, a tarefa se tornou factível, porque não ignoramos o quão densa é a fenomenologia, com sua infinidade de autores e conceitos. Não esperem, portanto, mais um artigo profundo discutindo bases teóricas, formação histórica com fundamentos psicológicos, premissas ou proposições estruturais distantes, mas depoimentos claros, verdadeiros e acessíveis.

A existencial propõe sensibilidade, e isso nos impactou, quando confirmamos que não se deve pensar em fazer psicologia longe de uma postura sensível. Foi assim, que logo de início e ao longo dos encontros do primeiro módulo, a palavra que definiu nossa aproximação com a existencial foi sensibilidade, um termo que nos chegou no meio de tantas inseguranças, quando estávamos necessitadas por esperanças quanto ao amanhã.

Estudar a fenomenologia existencial naquele momento nos inspirou ao questionamento de construções estabelecidas, nos desafiando a olhar com respeito às subjetividades e ampliando o nosso ângulo de visão para uma nova compreensão do mundo e do outro.

Essa abordagem nos trouxe isto, pois apesar de ser uma teoria complexa, nela cabe muita leveza e uma apropriada reflexão sobre o valor do ser humano. A densidade da fenomenologia existencial foi ainda mais delicada com a presença de músicas tão belas no grupo de estudo. Uma referência também à relação da doutrina existencialista com a arte. A fenomenologia, com seu cuidado de ultrapassar a oposição entre idealismo e realismo, nos mostra que a divisão polarizada da existência não é real e que, na verdade, tudo se integra e

se unifica. O que se propõe inclusive a filosofia com fonte de conhecimento não restrito ao campo da teoria, mas com aplicabilidade na da vida cotidiana prática.

Sartre para mostrar como essa oposição foi eliminada, citou Husserl: “Toda consciência é consciência de alguma coisa”, isto é, as ideias só existem porque são ideias sobre coisas. Ideias e coisas não podem ser separadas e constituem, para Edmund Husserl, um único fenômeno, um único processo.

O que nos coloca a pensar em como nós, futuras profissionais da psicologia, seremos capazes de olhar para o sujeito que está a nossa frente e enxergar que a sua existência não está escrita nos manuais de saúde. Além de como poderemos identificar a realidade que vive o sujeito na maneira como ela é, sem as pretensões de teorias e critérios diagnósticos pré-estabelecidos.

Não é à toa que logo no início de sua obra máxima, “O ser e o nada”, Sartre propõe uma séria discussão em torno da importância da atitude monista, uma visão que se sobrepõe ao determinismo dualista paradigmático que permeia na perspectiva ocidental.

Curiosamente, de uma ou outra forma, nestes depoimentos evidenciamos o quanto ficamos impressionadas com a relevância da proposta monista.

Sem mais delongas, vamos aos relatos.

## **II- QUEM É ESTE INDIVÍDUO, ALÉM DOS SEUS SINTOMAS?**

Anannda Ramos da Costa

*“Na vida a gente tem que entender que um nasce pra sofrer, enquanto outro ri”. (Tim Maia)*

A gente tem que entender, mas a gente não tem que aceitar. No sétimo encontro do grupo de estudo em Psicologia Existencial que participei com o Professor Walimir, essa música nos inspirou no meio de uma aula em que aprendíamos a olhar a psicopatologia de um jeito mais profundo, mais social, mais fenomenológico, dando atenção à qualidade das condições gerais de vida de um indivíduo como fator importante em sua saúde mental.

Meu nome é Anannda e sou estudante de Psicologia na Faculdade de Ilhéus – CESUPI. Participar desse grupo foi de grande importância para minha formação, pois através dele tive a oportunidade de conhecer mais profundamente a psicologia fenomenológica-existencial, a qual foi apresentada brevemente na disciplina de Teorias da Personalidade.

O grupo de estudo foi iniciado em 2020, ano em que o mundo parou diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). O forte receio de se contaminar e contaminar os

familiares tornou-se uma angústia para todos nós. Isolados em casa ou saindo só para trabalhar, fomos subitamente lançados numa condição de medo da morte e do desemprego. Era difícil olhar as pessoas e ver estampado no rosto o desespero, o pânico diante de algo invisível e desconhecido.

Tudo isso foi me preocupando e me estressando. Nossa vida virada de ponta-cabeça, sem possibilidade de escolha e convivendo com uma pergunta comum a todos: quando isso acabará?

E as aulas presenciais suspensas viraram aulas remotas. Para mim não foi difícil adaptar-me nessa transição, pois tenho grande afinidade com a tecnologia, conseguindo auxiliar muitos colegas e professores nesse novo formato de comunicação. Entretanto, o ambiente domiciliar nem sempre apresenta condições ideais para o acompanhamento sincrônico das aulas, além de problemas técnicos que chegam a comprometer a experiência e o aproveitamento.

Mas, reservar cerca de trinta minutos de um dia da semana para o grupo de estudo foi gratificante. Eu não tinha muitas expectativas sobre o grupo porque nunca tinha participado antes, então não tinha noção de como seria. Em contraponto, estava ansiosa para conhecer mais sobre a Psicologia Existencial, pois nutri grande curiosidade e interesse já no primeiro contato com o assunto.

Eu conhecia o professor Walmir das aulas presenciais e sabia da sua formação em fenomenologia existencial, estava certa de que seria muito enriquecedor me aprofundar nessa temática a partir da sua experiência, inclusive porque ele torna esse denso assunto o mais acessível possível aos alunos. Tomo a liberdade de dizer que vejo a fenomenologia-existencial pulsando em suas veias.

Outro ponto positivo foi a introdução de músicas, que serviam para ilustrar os assuntos abordados, dando um toque de leveza poética à teoria, expressando o modo como a fenomenologia vê o ser humano e reafirmando o quanto a psicologia deve caminhar entre a ciência e a arte.

Logo no primeiro encontro percebi a importância de conhecer as raízes filosóficas que constituem o berço da Psicologia. E conforme nossos estudos foram avançando, fui compreendendo cada vez mais sobre a fenomenologia-existencial e sua contribuição para a clínica psicológica.

Para mim, o monismo é a palavra-chave, transformadora, que a fenomenologia traz como base epistemológica para a psicologia existencial, lembrando que os indivíduos e as

coisas se compõem dialeticamente de contrários, que se complementam para os constituir. Essa visão é importante, porque nos leva a maior criticidade sobre o fazer do profissional da psicologia, requerendo que ao olharmos o sujeito não o identifiquemos com uma patologia, mas como um ser que existe além de qualquer sintoma, lembrando que a linha entre o normal e o patológico é tênue e não fixada por um padrão biomédico psiquiátrico, como observamos em Dalgarrondo (2008), no DSM-V (APA, 2014) e no CID-10 (WHO, 1993).

Por isso, nesse grupo de estudo, o tema que mais me impactou e me influenciou para a mudança de postura em relação à minha futura profissão foi a “Psicopatologia Fenomenológica” principalmente a Parte II. Nela pude compreender o quanto a nossa Psicopatologia, inspirada no modelo médico, enfatiza mais a doença do que a pessoa doente, utilizando critérios diagnósticos generalistas e relegando a segundo plano ou até mesmo ignorando a subjetividade e a historicidade.

A proposta fenomenológica é que a Psicologia tenha um olhar mais acolhedor e compreensivo sobre o indivíduo, além da psicopatologia que ele manifesta, pois, com a psicologia utilizando os mesmos critérios e métodos da medicina psiquiátrica, como faz atualmente, qual tem sido sua contribuição para uma mudança de paradigma na Psicopatologia?

Que possamos olhar nossos pacientes/clientes como indivíduos singulares, que necessitam serem ouvidos, acolhidos e compreendidos, e não apenas categorizados e julgados por meio de critérios positivistas e deterministas.

#### **Referências:**

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 1120 p.

World Health Organization Geneva (WHO). **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10**: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artmed, 1993.

DALGARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

TIM MAIA. **Azul da cor do mar**. Rio de Janeiro: Vitória Régia Discos, 1970.

### III – LIBERDADE, ANGÚSTIA E SENTIDO

Bárbara Cristo Reyes

Somos livres, mas liberdade produz responsabilidade e também angústia. Se não fosse essa liberdade geradora de angústia, como encontraríamos sentido? Este é gerado em um caminho existencial repleto de interrogações, opções e conflitos, que não são acolhidos sem alguma aflição. A liberdade é um espaço de expressão que possibilita que o indivíduo conheça

a si mesmo, aos outros, ao mundo, e assim encontre sentido. Todavia isto implica em assumir as consequências de nossas escolhas e construções.

Eu sou Bárbara Cristo Reyes, acadêmica de Psicologia na Faculdade de Ilhéus e este relato ilustra os eixos que constituem a psicologia existencial: liberdade, angústia e sentido, que não surgem como um engessamento, mas como o inevitável caminho de formação de significado, via experiência de viver. Este é um depoimento de quem navegando por esse oceano de possibilidades chamado psicologia e se deparou com a fenomenologia existencial.

Sempre tive muito interesse pela psicologia, porém levei certo tempo para encontrar a coragem e a oportunidade de viver o que me dá significado. Impulsionada por minhas leituras de Contardo Calligaris e pelas experiências vividas em psicoterapia, ingressei na psicologia interessada na psicanálise, mas no percurso fui me apaixonando também por outras áreas.

Atualmente, quanto às abordagens, tenho curiosidade pela existencial. Não vejo essa multiplicidade de interesses como contradição, pois isso diz muito sobre mim, uma mulher que estuda psicologia, faz teatro, adora ler, escrever e vê arte em praticamente tudo.

A graduação tem oferecido pouco contato com a psicologia existencial, apenas noções básicas, deixando muitas dúvidas sobre como essa abordagem compõe a psicologia e observa o sujeito. Mas essa noção introdutória avivou em mim grande interesse em relação a este saber, sendo o meu primeiro contato atividade do “aluno de elite”, com o professor Marcos Lordão, com uma discussão leve, reflexiva e aberta, que me deixou com muitas interrogações e bons insights.

Comentava sobre nossa tendência de querer que o outro nos traga respostas, quando na verdade cada um tem sua própria resposta, sua escolha e seu tempo. E tudo bem voltar, recomeçar ou refazer. Naquele momento me questioneei sobre muita coisa, passei a me observar mais, aguçando a visão sobre singularidade. Mas não tinha até então acesso a leituras profundas sobre a teoria, por isso fiquei tão motivada quando soube que o querido professor Walmir Monteiro havia criado um grupo de estudos sobre a temática existencial. Estava ali a oportunidade de me apropriar de algumas terminologias e poder iniciar um contato profundo com a matéria.

A proposta do grupo de estudos foi feita no mês de outubro de 2020, ano em que tivemos que enfrentar a Covid-19, uma pandemia, o distanciamento social e sobretudo uma convivência ainda maior com nós mesmos. Como diria a professora Sheila Lima, a pandemia não gerou todos os sentimentos que temos, mas nos permitiu sentir e ver tudo aquilo que já sentíamos e não tínhamos tempo de perceber. E foi exatamente isso. Vivemos uma grande

adaptação, com insegurança, mas também com muitas descobertas. Em um contexto que apenas a via remota é a utilizada ou pelo menos a mais recomendada, as conexões mudam, as relações, as dinâmicas e assim, as pessoas. E tudo que era sentido na perspectiva de uma vida corrida e externa que tínhamos, vimos se voltar para o interno, que por muito tempo talvez tenha sido deixado de lado.

Em um ano delicado, feito de fins, recomeços, perdas, lágrimas, videochamadas, aulas remotas, adaptações e convívio familiar intenso, pude enfrentar alguns semestres exaustivos, porém acolhedores, por parte dos amigos, colegas e professores. Esse ciclo ficará marcado na história de cada um de nós, sobreviventes de 2020 e ainda 2021.

O grupo de estudos em psicologia existencial me fez sentir e pensar muitas coisas, eram aulas remotas, mas ainda assim eu conseguia alcançar tudo, anotar, dar risada, refletir sobre como somos ensinados a ver o paciente, sobre a saúde, sobre o ser. Fiquei cansada em muitos momentos antes de iniciar algumas aulas, mas com o decorrer do discurso do professor Walmir eu fazia conexões de assuntos, lembrava de aulas anteriores, associava a temas da psicopatologia, das teorias da personalidade, pensava sobre filmes como o Nise, O coração da Loucura (2015) e percebia bem as metáforas que vinham através das músicas ao final das explicações, que eram momentos de leveza e suavidade, por meio da arte, sempre com uma letra muito bem colocada e explicativa.

Em algumas aulas eu sentia aquele estalo de “como não tinha parado para pensar nisso?” e também me senti abraçada, pois sabia que assim como estávamos em casa assistindo as gravações, o professor estava na casa dele selecionando cuidadosamente assuntos, pontos, referências e músicas, para nos permitir entender de modo acessível essa introdução à psicologia existencial. Com músicas de Lenine, Belchior, Lulu Santos e outros, pude me conectar ainda mais às aulas e associar seus conteúdos às letras das canções.

As videoaulas eram postadas de modo assíncrono, portanto podíamos assistir de acordo com nossas disponibilidades, deixando observações e dúvidas nos comentários. Eu conhecia a dinâmica do professor nas aulas presenciais, e percebi que seu discurso e metodologia foram adaptados, seguindo a sua didática que sempre disponibiliza excelentes referências.

No Módulo I as aulas abordaram conteúdos novos e autores que ainda não conhecia, como Yalom, Karl Jaspers, Georges Canguilhem, Merleau-Ponty, Minkowski e outros que serviram de embasamento para a compreensão dos preceitos da Fenomenologia Existencial, além obviamente de Sartre com sua máxima “a existência precede a essência”, mostrando que

nada nos determina e que vamos nos constituindo por meio de experiências, (des)construções, sentimentos e ideais. E foi assim, que descobri que a Fenomenologia emerge de tudo e se manifesta nos fenômenos psicossociais, nas relações, nos sujeitos e no tempo-espaço.

As aulas de Psicopatologia Fenomenológica tiveram grande destaque, com explicações muito esclarecedoras e perspectivas diferenciadas, com foco na necessidade do desligamento de uma visão patologizante do adoecer, valorizando a singularidade de cada fenômeno, pensando nas condições variáveis das subjetividades, sem abordar o sujeito a partir de uma orientação mecânica.

Potencialidade, possibilidade e existencialidade são elementos que cobrem de modo singular todo o percurso de uma existência. São aspectos importantes a serem estudados para que se possa entender o melhor desenvolvimento de um conjunto de condições e potencialidades.

O tema que fechou o primeiro módulo ajudou a assimilar todo o trajeto, propiciando um entendimento mais fluido, ajudando a ver o sujeito adoecido como um ser de possibilidades em torno de suas vivências e sua maneira única de percebê-las. Por meio das investigações de Minkowski, o professor apurou nosso olhar para uma compreensão mais humana e acurada das pessoas com sofrimentos mentais.

Em sua obra “A estrutura do comportamento”, Merleau-Ponty(2006) mostra que a percepção é um modo de sentir o mundo e não somente algo construído. Em “Fenomenologia da Percepção” Merleau-Ponty(1999) expõe a percepção como um “acontecimento da corporeidade”, privilegiando a relação, a experiência sensível, sensorial e particular; de acordo com nossa subjetividade, autenticidade ou inautenticidade.

Aprendi coisas notáveis com esse grupo de estudo, entendendo como a fenomenologia existencial é mais que uma linha, é uma visão de mundo, um modo de ser; confirmei que devemos olhar a pessoa além dos seus sintomas, independentemente de quais sejam esses sintomas; tudo se resumindo em uma grande recomendação que um psicoterapeuta pode receber: seja um terapeuta compreensivo.

Há uma harmonia poética que nos impacta quando pensamos a existencial como uma psicologia voltada para um olhar que busca compreender o indivíduo por novos ângulos, com uma estrada que vai muito além de uma patologia; além de modo arrepiante nos questionar sobre quem esse sujeito é, quem ele pode ser. Que eu então possa me construir como uma psicóloga compreensiva, empática, dedicada e preparada para ver na diversidade seu temor e beleza.

### **Referências:**

CALLIGARIS, Contardo. **Cartas a um jovem terapeuta**. Belo Horizonte: Planeta, 21004  
MERLEAU-PONTY, M. **A estrutura do comportamento**. Rio de Janeiro: M. Fontes, 2006.  
MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção**. Rio de Janeiro: M. Fontes, 1999.  
**NISE: O Coração da Loucura**. Direção: Roberto Berliner. São Paulo: Imagem Filmes  
Produtora Ltda e W Mix Distribuidora de Filmes, 2015.  
SARTRE, Jean-Paul. **O ser e o nada: ensaio de ontologia fenomenológica**. Petrópolis:  
Vozes, 1943.

## **IV - A ARTE DE REMENDAR CAMINHOS**

Jussara Santos Oliveira

Uma das primeiras coisas que aprendi nesse grupo de estudo é que tudo sempre está por se completar e que na verdade nada concluímos, em uma síntese do conceito de fenômeno, nada se repete, tudo está em constante mutação. Mas há nisso uma chama de esperança, já que traz a possibilidade de resgate, retorno e transformação. É a ideia do devir, da vida como constante processo.

Recordo o professor Walmir dizendo que “a vida é a arte de remendar caminhos”, pois a gente planeja tanta coisa, com tudo parecendo tão perfeito no papel e na cabeça, mas depois temos que sair recortando, remendendo, refazendo.

Eu refletia sobre isso no contexto da pandemia, forçados que fomos a suspender nossa rotina, planos e projetos; numa reinvenção diária, na ausência de perspectivas, buscando força e esperança. E a vida tinha que seguir, eu tinha que seguir adiante, remendendo meus projetos.

Comecei 2020 empolgada com as novas disciplinas do curso e tudo estava indo bem até que surgiram as primeiras notícias sobre a covid-19. Não demorou muito para aquilo tudo ser também a nossa realidade. Foi tudo meio caótico. E mais rápido do que supúnhamos, o medo e a incerteza passaram a tomar conta. Até que a nossa Faculdade adotou o método remoto de ensino.

No início não tive dificuldades, pela minha experiência com o EAD, que é um pouco parecido, sendo tranquilo interagir com a turma e os professores por meio da tecnologia. Só que não imaginava que se prolongaria tanto, e acredito que poucos chegaram a imaginar que o Coronavírus iria causar tantos estragos no mundo.

Decorrido um tempo, com a soma de vários fatores veio o cansaço. Tudo parecia maior do que era. As atividades e leituras ficaram mais enfadonhas, só que em nenhum momento

pensei em desistir. Busquei as colegas e passamos a compartilhar nossas aflições. E assim fomos adiante.

Nem todos os dias foram fáceis, havia dias em que a atenção se dispersava com mais facilidade, manter a concentração na aula desde o meu ambiente doméstico com todas suas demandas, sem um espaço previamente planejado para os estudos, tornou o processo mais difícil. Porém, aos poucos, com a compreensão dos professores, da coordenação e com o apoio dos colegas, foi sendo possível.

Meu primeiro breve contato com a fenomenologia existencial foi bem no início do curso, com um professor de abordagem psicanalista, que ligeiramente nos apresentou o existencialista Merleau-Ponty. Não eram estudos sobre a fenomenologia-existencial, longe disso, pois estávamos na disciplina “Psicologia: ciência e profissão”. Todavia, conhecer um pouco do pensamento de Merleau-Ponty foi suficiente para me encantar.

No decorrer do curso conheci Walmir Monteiro, um existencialista por paixão. Em suas aulas ele sempre fazia reflexões fenomenológicas e existenciais que me tocavam e fizeram crescer a minha admiração e curiosidade sobre essa abordagem. E ao tomar conhecimento da proposta desse grupo de estudo, fiquei entusiasmada. E apesar do cansaço, pensei: “por que não?”

Com as aulas permanecendo gravadas no Canal, vi que poderia assisti-las no momento em que fosse possível pra mim. E assim ingressei no grupo, sendo apresentada aos principais nomes da existencial por meio de uma narrativa leve, cheia de detalhes curiosos e com canções que facilitavam a assimilação do conteúdo trazido pelo professor sobre esses personagens: Raymond Aron, Lévi-Strauss, Merleau-Ponty, Simone de Beauvoir e claro o maior expoente da existencial, Monsieur Jean-Paul Sartre. A duração das videoaulas em torno de 30 minutos colaborou para que não ficassem exaustivas. E ao final da primeira aula do grupo, fiquei ali fascinada com tantas histórias interessantes e pensamentos instigantes a respeito da existência humana e suas novas concepções.

Sartre considera que o homem vem sem nada para o mundo e então se constrói a partir de suas experiências e escolhas. Cada sujeito se faz e se refaz, livre para escolher e reformular seus projetos em meio de suas vivências. O homem para Sartre é protagonista de sua própria história e a essência humana é construída ao passo que se vive.

No decorrer do grupo de estudo, no quinto encontro, para ser exata, me encontrei novamente com Merleau-Ponty e sua contribuição para a psicologia existencial que até então eu não tinha tido aprofundamento, Ponty apresentou três eixos para a compreensão do

funcionamento do inconsciente, que são: a autenticidade, a corporeidade e a relação entre consciente e inconsciente. Quando eu penso em fala autêntica e em vida autêntica, não vejo como ser possível separar isso do fazer psicológico. Sinto que é essa a linguagem que eu como futura psicóloga devo ter com meus pacientes/clientes.

Essa autenticidade na fala, que também é transmitida através de nosso corpo, está inter-relacionada com o consciente e o inconsciente. São as nossas verdades.

Só sendo autênticos poderemos expressar o que há em nós, o que nos incomoda, o que nos prejudica e o que queremos verdadeiramente. Durante a aula uma música apresentada pelo professor contextualizou perfeitamente a importância de se ter uma vida autêntica.

A canção “Jura Secreta” composta por Abel Silva e Sueli Costa e interpretada por Zélia Duncan, conta a tristeza de uma personagem que se frustrou por não ter ousado em relação ao que mais queria e por ter guardado um segredo próprio, que merecia ser revelado. Conta também da tristeza de ter escolhido ser conciliadora, em detrimento da sua felicidade. Enfim, uma canção sobre desejos não vividos e arrependimentos tardios de uma vida vivida de forma inautêntica, como Merleau-Ponty discutiu.

Somos seres únicos, temos nossas próprias percepções e subjetividades. Por isso precisamos de um olhar respeitoso e sensível, principalmente diante de um sofrimento/adoecimento, seja ele: psíquico, físico ou biológico. A partir dos estudos que realizei ao longo da graduação e também nesse grupo de estudo, entendo a psicologia como uma profissão que deve acolher sem julgamentos, sem rotulações, sem padronizações, respeitando a existência de cada um e adaptando métodos ou práticas a cada caso em particular.

Ter uma perspectiva do ponto de vista da existencial-fenomenológica deveria ser de interesse de todos os profissionais da psicologia, independente da abordagem em que atue. Mesmo iniciante, já me sinto privilegiada pela oportunidade de fazer parte desses estudos extraclasse, organizados e planejados com tanto cuidado e atenção para os alunos.

*Que te aceitem como és, sem a exigência de seres o que o outro espera. Que te ouçam corajosamente, sem o trato do pensamento censor. Derrame palavras, desejos e sentimentos, sem medo de perde-los. Ache um interlocutor mais criança e menos juiz e liberte-se do medo de ser, dos fantasmas que te fazem refém de uma imagem estranha a ti. Reconheça-te no direito de viver com as tuas verdades e com o teu modo de ver o mundo e a ti mesmo. Comece pela fala autêntica, sem mordanças, mas com profundo respeito ao outro. Cante um canto livre, olhe um olhar destemido, pense sem acorrentamentos. Percorra sua estrada se permitindo ser até*

*mesmo no inconsciente, no orgulho de seus próprios erros e na verdade de seus prováveis titubeios.* Monteiro (2019).

### **Referências:**

- MONTEIRO, W. Psicoterapia Existencial: fundamentos e prática. São Paulo: Amazon, 2019.  
MERLEAU-PONTY. O visível e o invisível. São Paulo: Perspectiva, 2019.  
MERLEAU-PONTY. Fenomenologia da Percepção. Rio de Janeiro: M. Fontes, 1999  
DE BEAUVOIR, Simone. Memórias de uma moça bem comportada.  
SARTRE, Jean-Paul. O ser e o nada: ensaio de ontologia fenomenológica. Petrópolis:Vozes, 1943.  
--  
JURA SECRETA, Abel Silva e Sueli Costa. Zélia Duncan. Sony Music: 1979.

### V -TUDO SEMPRE PASSARÁ

Rebecca Brunner

Fernando Brant, compositor brasileiro, escreveu uma pérola musical chamada “Há canções e há momentos”, que traz um verso assim: "Há canções e há momentos que não sei como explicar, há momentos que se casam com a canção”.

Em um grupo de estudo remoto em 2020, sobre fenomenologia existencial, pude vivenciar isto, quando em algum momento fui convidada a adotar um “olhar fenomenológico” ao refletir sobre a música “Como uma onda”. Esta letra de Nelson Motta, conhecida na voz de Lulu Santos diz que "nada do que foi será de novo do jeito que já foi um dia", trazendo-me uma nova percepção dessa canção.

Há momentos que se casam com a canção e foi assim que aprendemos algo do pensamento filosófico de Heráclito, um pré-socrático, que segundo Osborne (2013), é conhecido nos meios acadêmicos como "pai da dialética".

E ainda em torno da citação mais famosa de Heráclito, pudemos associar a frase "não se banha no mesmo rio duas vezes" com a letra de “Como uma onda”, que diz que “a vida vem em ondas como o mar, num indo e vindo infinito”.

E quando a gente ouve que “tudo o que se vê não é igual ao que a gente viu há um segundo”, fica mais fácil entender Monteiro (2016) quando diz que “tudo que acontece é fenômeno e todo fenômeno é irrepetível, cada experiência é única e suas vivências são pessoais; cada um é de um jeito e o seu caminho é você quem faz”.

Merleau-Ponty(1999), nos introduz ao pensamento fenomenológico mostrando que as coisas se estruturam a partir da nossa percepção, que tudo começa pelos nossos sentidos, porque a

percepção é um modo de sentir o mundo e não uma construção, ou seja, não é um processo mentalista, mas um acontecimento da corporeidade.

Então, é contemplando os fenômenos que percebemos o que se mostra, dando-lhes algum sentido. E é dessa forma que Cerbone (2012) assinala a distinção entre o que vemos e o nosso ver das coisas.

Em muitas outras músicas que o professor trouxe, encontramos nas letras semelhanças que ilustravam o conteúdo dado, elucidando ainda mais as ideias postas.

Meu nome é Rebecca e sou estudante de psicologia. Em setembro de 2020, no meio dessa pandemia - que pegou o mundo de surpresa - eu estava envolvida com a agitação das aulas remotas, provas e trabalhos, quando tive a oportunidade de descobrir e entrar nesse grupo de estudos sobre Fenomenologia Existencial, realizado com novo formato devido à necessidade de distanciamento social, com aulas gravadas que permaneciam disponíveis na plataforma, mantendo assim um contato remoto.

Na verdade, depois de praticamente um ano inteiro tendo aulas à distância, não tive grandes dificuldades ou resistência em acompanhar as aulas. Apesar de não ter a mesma magia de uma aula presencial, onde é possível ver todos os rostos ali presentes, com suas expressões autênticas ao ouvir determinadas frases, podendo fazer comentários imediatos ou apresentando as dúvidas que podem surgir ali na hora, sentindo-se integrante de um todo... O fato de as aulas serem assíncronas, permitiu que cada aluno pudesse fazer seu próprio horário de estudos, que pudesse ouvir quantas vezes quisesse o mesmo conteúdo e até em outros momentos, tendo assim novas percepções. Afinal, não se banha no mesmo rio duas vezes. E a fenomenologia aborda justamente esse eterno devir, essa constante transformação das coisas: tudo muda o tempo todo no mundo.

O conteúdo foi dado a princípio de forma introdutória, iniciando com Sartre, o maior expoente do Existencialismo, e ao ouvir sobre ele fiquei admirada com suas reflexões. E, então, aos poucos, fomos entrando em tópicos mais específicos, sob a ótica da Clínica Existencial.

Em alguns encontros era possível fazer uma analogia musical, que o professor trazia brilhantemente no final das videoaulas, evidenciando que a sensibilidade artística e o conteúdo das letras das canções tinham tudo a ver com o que estávamos estudando.

O Existencialismo não concebe no homem uma essência a priori que o determine. Logo, ele não tem uma essência. Com essa afirmação, já fica evidente sua oposição conceitual em relação ao Humanismo. E a minha aula favorita nesse grupo de estudo foi: “Existencialismo não é humanismo”.

Mas afinal, pensamos: por que insistem em relacionar existencialismo e humanismo como uma coisa só? O humanismo, ao contrário do existencialismo, afirma que o homem tem uma essência boa, já nasce essencialmente bondoso, como vemos na frase muito conhecida de Jean-Jacques Rousseau: O homem nasce bom, a sociedade é que o corrompe. Entretanto, essência é aquilo que é, e não pode deixar de ser. Logo, se o humanismo acredita que o homem é essencialmente bom, ele sempre seria bom, independentemente do que lhe acontecesse.

E pensando nessa perspectiva, vemos o quanto esse conceito humanista de bondade humana é romantizado. É só olhar ao redor. Não podemos atribuir nossa maldade ou bondade à natureza ou como se fosse algo determinado sobre nós, sem o exercício da escolha. E o que o Existencialismo defende nesse aspecto é que sendo livres para o que quisermos, somos responsáveis por isso, afinal somos nós que decidimos.

### **Referências:**

BRANT, Fernando. **Há canções e há momentos**. Rio de Janeiro: Ed Musical Biscoito Fino, 1990.

CERBONE, David. **Fenomenologia**. Petrópolis: Vozes, 2013.

MERLEAU-PONTY. **Fenomenologia da Percepção**. Rio de Janeiro: M. Fontes, 1999.

MOTTA, Nelson. **Como uma onda**. Rio de Janeiro: Ed. Musical Som Livre, 1987.

MONTEIRO, W. **Crônica Existencial II**. São Paulo: Amazon, 2016

OSBORNE, Catherine. **Filosofia pré-socrática**. Porto Alegre: L&PM, 2013

ROSSEAU, Jean. **Do contrato social**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2016.

## **VI - CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com tudo o que vivenciamos nestes encontros com a Psicologia Existencial através deste grupo de estudos, restam-nos importantes reflexões sobre a sensibilidade que precisamos desenvolver no nosso olhar, falar, ouvir e fazer como profissionais de saúde mental, buscando viabilizar relações terapêuticas mais humanas e menos patologizantes, mantendo o foco no sujeito e compreendendo que uma pessoa é mais que um diagnóstico psicopatológico: é uma existência com subjetividade e história.

Não há como separar o indivíduo adoecido do conjunto dos seus componentes subjetivos, assim como não se pode separá-lo da totalidade das condições singulares que se formam em torno dele, ao longo da sua vida.

É imprescindível, para lidar bem com a saúde mental, ter uma escuta acolhedora e compreensiva, porque somente assim seremos capazes de perceber e olhar de forma empática o sofrimento do outro, viabilizando processos de tratamento e crescimento.

Nesse sentido, para que um encontro seja humanizado, com foco sobre a pessoa e não sobre a patologia - diferentemente dos processos da psicopatologia clássica - há de se ter um olhar para o subjetivo.

Na relação do paciente/cliente com o profissional, o olhar deve se voltar à criação de autênticos encontros existenciais, com os objetivos sendo construídos no caminho e não pré-estabelecidos, de modo que na diversidade do seu existir, cada sujeito se perceba acolhido, respeitado e compreendido – dentro de suas possibilidades; podendo desenvolver qualidade de vida sendo ele mesmo, de acordo com sua maneira de ver e viver a vida.

Os nossos encontros com as ideias e propostas do pensamento fenomenológico existencial, trouxe-nos contatos com diversos autores, entre os quais destacamos Sartre, um dos maiores filósofos do século XX, expoente não só na psicologia e na filosofia, mas também na literatura, dramaturgia e na política, tendo sido essencial no âmbito intelectual e nas artes, imprimindo grandes valores e perspectivas ao tratar da construção do ser, seu devir e a ênfase em nossa existência sem determinismos e preconceções.

O existencialismo nos faz olhar para o ser humano como um ser não essencialmente bom ou mau, mas dotado de capacidade e potencialidade de ser o que decidir ser. Isto porque somos indivíduos existenciais, livres para fazer nossas escolhas e construir nossos projetos, requerendo porém coragem e responsabilidade para assumirmos as consequências das nossas decisões.

Agradecemos ao curso de Psicologia da Faculdade de Ilhéus, ao nosso Coordenador Lahiri Lourenço Argollo, e ao Professor Walmir dos Santos Monteiro, que ministrou as aulas do grupo de estudos. Agradecemos também ao Conselho Editorial da Revista “Conversas em Psicologia”, pela oportunidade desta publicação.