

A PSICOLOGIA CLÍNICA E OS CAMINHOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA DE SI NA VISÃO FENOMENOLÓGICA EXISTENCIAL

CLINICAL PSYCHOLOGY AND THE PATHS TO THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS IN THE EXISTENTIAL PHENOMENOLOGICAL VIEW

Flávia Cristina da Fonseca¹ Sônia Regina Basili Amoroso²

1 Aluna do Curso de Psicologia

2 Professora Mestre do Curso de Psicologia

Resumo

Na visão da fenomenologia existencial, a consciência de si é concebida como um fenômeno complexo e dinâmico, transcendentemente ligado à experiência individual de existir. Destaca a importância de compreender a subjetividade humana a partir da vivência direta e imediata do sujeito, enfatizando a singularidade de cada experiência. Compreender os fenômenos requer uma abordagem centrada nas percepções individuais, na subjetividade, e na ideia de que a consciência desempenha um papel fundamental na representação do mundo. Grandes pensadores, como Edmund Husserl, Jean-Paul Sartre, entre outros, contribuíram significativamente para a formação da psicologia clínica fenomenológica, explorando temas cruciais como livre arbítrio, autenticidade, angústia e sentido da vida. Este trabalho tem como objetivo geral descrever como a abordagem fenomenológica existencial explica o desenvolvimento da consciência de si, conceito central da abordagem. Para isso, apoiou-se na pesquisa de revisão bibliográfica, ou seja, uma pesquisa qualitativa, que parte do cotidiano em busca de uma compreensão aprofundada do modo de vida das pessoas. Utilizou-se, também, o método fenomenológico, que visa voltar às coisas mesmas e olhar o fenômeno como ele aparece. Os resultados apontam que o psicólogo, de modo geral, pode convidar o cliente a expandir sua consciência com liberdade e responsabilidade, e pela abordagem fenomenológica existencial. Esse convite o trará ao retorno dos fenômenos conforme se manifestam em sua consciência e o terapeuta, pela via do acolhimento e da escuta atenta sobre a experiência presente da pessoa, poderá sem julgamento apoiar o cliente em suas próprias descobertas. Concluiu-se que ao introduzir o novo método que preconiza o "retorno às coisas mesmas", Husserl propõe a realização da descrição original da experiência, recuperando, assim, a autenticidade do conceito e adotando um pensamento sem opinião preconcebida, por isso, a relevância de realizar a redução fenomenológica, epoché.

Palavras-Chave: consciência de si; fenomenologia existencial; clínica psicológica; epoché.

Abstract

In the view of existential phenomenology, self-awareness is conceived as a complex and dynamic phenomenon, transcendentally linked to the individual experience of existence. It underscores the importance of understanding human subjectivity through direct and immediate subjective experiences, emphasizing the uniqueness of each individual's journey. Comprehending phenomena requires an approach centered on individual perceptions, subjectivity, and the idea that consciousness plays a fundamental role in shaping one's representation of the world. Influential thinkers such as Edmund Husserl, Jean-Paul Sartre, among others, have significantly contributed to the formation of phenomenological clinical psychology, exploring crucial themes such as free will, authenticity, anxiety, and the meaning of life. The overarching goal of this work is to describe how the existential phenomenological approach explains the development of self-awareness, a central concept within this framework. To achieve this, the study relied on a qualitative literature review, delving into everyday experiences to gain a profound understanding of people's ways of life. The phenomenological method was also employed, aiming to return to the things themselves and observe phenomena as they appear. The results indicate that psychologists, in general, can encourage patients to expand their awareness with freedom and responsibility. Through the existential phenomenological approach, this invitation leads individuals back to the phenomena as they manifest in their consciousness. Therapists, through welcoming and attentive listening to the person's present experience without judgment, can support patients in their own self-discoveries. In conclusion, introducing the novel method advocated by Husserl, emphasizing the "return to the things themselves," proposes the original description of experience, thus reclaiming the authenticity of the concept and adopting a thought without preconceived opinions, underscoring the relevance of conducting phenomenological reduction, epoché.

Keywords: self-awareness; existential phenomenology; psychological clinic; epoché.

Contato: flavia.fonseca@souicesp.com.br e sonia.amoroso@icesp.edu.br.

Introdução

Na visão da fenomenologia existencial, a consciência de si é concebida como um fenômeno complexo e dinâmico, transcendentemente ligado à experiência individual de existir. Essa

abordagem filosófica e psicológica destaca a importância de compreender a subjetividade humana a partir da vivência direta e imediata do sujeito, enfatizando a singularidade de cada experiência. A consciência de si, nesse contexto, não é apenas uma reflexão estática, mas um

processo ativo e contínuo de tornar-se. O “eu” não é percebido como uma entidade fixa, mas sim como um projeto em constante evolução, moldado pelas escolhas, experiências e interações do indivíduo com o mundo ao seu redor.

A fenomenologia existencial propõe uma abordagem holística que busca desvendar as camadas mais profundas da subjetividade, revelando como a consciência de si se entrelaça com a própria essência da existência humana. Nesse paradigma, a consciência de si não é apenas um ponto de partida, mas um caminho de descobertas infundáveis que conduz à compreensão mais profunda do ser.

Na vastidão do campo da psicologia clínica, a abordagem fenomenológica existencial emerge como uma lente fascinante que busca compreender a complexidade da experiência humana. Nesse contexto, o presente artigo se propõe a investigar os intrincados caminhos que a psicologia clínica percorre na promoção do desenvolvimento da consciência de si.

Ancorada na fenomenologia existencial, essa perspectiva transcende as fronteiras tradicionais da psicologia ao explorar as nuances da existência e da subjetividade. Ao longo deste trabalho, mergulhou-se nas profundezas da consciência, desvendando como a psicologia clínica, guiada pela visão fenomenológica existencial, lança luz sobre os meandros do ser humano, delineando estratégias e reflexões que impulsionam o indivíduo em direção a uma compreensão mais profunda de si mesmo.

A presente revisão de literatura empreende uma análise dos caminhos para o desenvolvimento da consciência de si, oferecendo insights cruciais para orientar pesquisas futuras mais rigorosas e detalhadas. A consciência, enquanto habilidade psicológica, desempenha um papel fundamental no desenvolvimento pessoal, profissional e emocional. No entanto, muitos indivíduos enfrentam dificuldades e resistências ao engajamento nesse processo terapêutico, o que pode repercutir negativamente em suas relações interpessoais, carreiras e qualidade de vida.

A relevância desta pesquisa reside na sua capacidade de apresentar a psicologia fenomenológica existencial como uma via para o desenvolvimento da consciência de si, destinada tanto a leigos quanto àqueles que buscam uma exploração mais profunda do eu interior. Objetivou-se que essa compreensão proporcione um desenvolvimento holístico, abrangendo áreas como as esferas emocional, profissional, pessoal e intelectual. Este trabalho tem como objetivo geral descrever como a abordagem fenomenológica existencial explica o desenvolvimento da consciência de si, conceito central da abordagem.

Como objetivos específicos, busca-se identificar as definições de consciência presentes na fenomenologia existencial e no senso comum; conceituar livre arbítrio, autenticidade, angústia e

sentido da vida na abordagem fenomenológico-existencial; e descrever como a clínica fenomenológico-existencial atua frente à busca por autoconhecimento, propondo estratégias para enfrentar os desafios e obstáculos para o desenvolvimento da consciência. Uma questão crucial a explorar é: como os conceitos husserlianos de “epoché” e de “retorno às coisas mesmas” contribuem para a construção da consciência de si, ampliando a compreensão dessa jornada introspectiva.

Noções gerais sobre consciência

Conforme destacado por Paty (2003), a expressão “consciência”, no senso comum, pode ser interpretada como uma disposição inata presente em todos os seres humanos para se ajustarem ao ambiente da existência humana e às demandas da vida cotidiana. Essa disposição ocorre quando integrada aos dados sensoriais, considerando simultaneamente a capacidade de raciocínio e reflexão sobre os elementos da situação vivenciada pelo indivíduo em seu meio.

De acordo com a investigação de Franco (2004), ao examinar a evolução do conceito de consciência no discurso cotidiano, estamos nos afastando das abordagens adotadas por algumas correntes da psicologia convencional. Isso se deve ao fato de que tais correntes caracterizam a consciência como “estar ciente” ou “possuir conhecimento sobre algo”. Nessas perspectivas, a consciência frequentemente implica reagir de maneira apropriada a um estímulo condicionado. Por exemplo, ao perceber um sinal vermelho em um semáforo e responder parando, isso indica ter conhecimento (consciência) das normas e regulamentos de trânsito.

De fato, o estudo da consciência, segundo Franco (2004), tem sido predominantemente uma exploração do pensamento. Isso implica que, ao abordar a consciência, o foco estava essencialmente no pensamento, na esfera das representações e dos conceitos. Essa perspectiva é apropriada quando se trata de investigar o desenvolvimento do conhecimento humano, para o senso comum.

Segundo Deus Cardoso (2013), a percepção da consciência é vista como um fenômeno individualizado e subjetivo. O enfoque desta pesquisa concentra-se na abordagem psicológica fenomenológico-existencial, na qual a relação do indivíduo com suas questões íntimas pode servir como um caminho para a autotransformação. A consciência é considerada uma síntese que os estudiosos interpretam como um processo que influencia a interação entre o ser e seu psiquismo, podendo a imaginação ser concebida como uma forma de consciência com características distintas e percepções emocionais (Spohr, 2011).

Um dos desafios e obstáculos para definir a consciência identificados por autores, como Gallefi

(2000), está relacionado à distinção entre o "conhecimento natural", que é igualmente referido como conhecimento empírico ou sensorial, abrangendo os sentidos (tato, paladar, olfato, audição e visão), e o "conhecimento filosófico", que surge como resultado de uma dúvida inquisitiva. Isso implica uma saída da trajetória comum dos eventos por meio da construção de um "conhecimento transcendental", ou seja, um conhecimento capaz de questionar seu próprio modo de compreensão. Esse processo inicia uma jornada na "crítica da razão", capaz de desbloquear o fluxo do "retorno à consciência", permitindo a experiência reflexiva da consciência por meio da compreensão individual do mundo, sua visão do mundo e sua essência.

Segundo Dos Reis (2005), a consciência é carregada de sentimentos e é ativa, o que formará nossas escolhas e percepções. Comparando a um filme, seremos os diretores e protagonistas do enredo do filme que criamos em nossa mente. A experiência de vida, segundo o autor, é medida pelo referencial de imagens mentais, criado no mundo particular do ser atrelado a sentimentos e sensações, que criará imagens da realidade como um potencial simbólico.

Observa-se que para muitos autores, tais como Matos (1995), Moreira (1997), Dos Reis (2005), Cardoso (2013) e Spohr (2011), a consciência é fruto de um desenvolvimento evolutivo, no qual o sujeito foi, com o passar dos séculos, ganhando propriedade para se perceber, se conhecer, se analisar e, com isso, certos estados de consciência vieram se fazendo presentes na mente, gerando sentimentos e sensações perceptíveis ao ser, o que propiciou à psicologia, por meio do desenvolvimento de suas teorias e abordagens, encontrar caminhos para o autoconhecimento.

Na medida em que a consciência se aprofunda em tais assuntos, é possível que ela se torne mais genuína, ou seja, esteja mais em sintonia com os valores e decisões pessoais, ao invés de se conformar com as normas sociais previamente estabelecidas. De acordo com Reynolds (2013, p. 12), a singularidade humana costuma ser obscurecida e reprimida pelas convenções sociais convencionais, o que significa que aqueles que se dedicam à reflexão sobre os fenômenos da consciência têm uma maior probabilidade de se compreenderem melhor e fazerem escolhas mais acertadas.

Para Rocha (2012), a delimitação da condição de uma pessoa sobre sua existência está intrinsecamente ligada à consciência da experiência vivida. O modo como ela se apresenta e se transforma é moldado pelas articulações possibilitadas por sua consciência intencional de si mesma. De acordo com Rogers, figura proeminente na abordagem humanista (1961/1997), a experiência desempenha um papel fundamental no processo de se tornar quem se é e na otimização das potencialidades individuais, algo que ele considera inerente à própria condição humana. Ele sugere

que "ser verdadeiramente o que se é envolve outros elementos. Um deles, talvez já indicado, é a inclinação do indivíduo para cultivar uma relação aberta, amigável e estreita com sua própria experiência" (Rogers, 1997, p. 196).

Rocha (2012) destaca que a autoexperimentação envolve a consciência pré-reflexiva da condição humana nas escolhas vivenciadas pela pessoa. Isso implica dar prioridade a um tipo específico de experiência que se conecta inseparavelmente consigo mesma. A pessoa não se coloca como objeto de cognição, mas sim como uma novidade assimilável e vivificante. A qualidade da experiência vivida é revelada pela escolha, permitindo à pessoa discernir o que é mais benéfico para seu organismo e desenvolver uma consciência de realidade refinada por suas experiências. Nesse sentido, ela adota um nível de consciência pré-reflexiva como um novo critério para avaliar a experiência.

Rocha (2012) conclui afirmando que a experiência pessoal e o significado extraído dela superam qualquer explicação. A consciência decorrente dessa vivência oferece conhecimento adequado para estabelecer critérios de avaliação ao escolher novas experiências, sem a obrigação de se conformar a normas ou padrões previamente definidos.

Consciência na fenomenologia-existencial

Na visão de Moreira (2010), a fenomenologia é mais do que apenas um método; ela é vista como um movimento intelectual composto por pensadores notáveis, muitos dos quais eram críticos "internos" das ideias de Husserl. Esses indivíduos se tornaram figuras proeminentes na fenomenologia, influenciando, em maior ou menor medida, as teorias nos campos da psicologia e da psiquiatria. No entanto, é importante ressaltar que Martin Heidegger, que foi assistente de Husserl, foi o seu crítico mais proeminente. Tanto que, para alguns, Husserl é visto como o pioneiro da fenomenologia, enquanto Heidegger é considerado o agente de sua transformação (Moran, 2000).

Por isso, o progresso da compreensão da consciência na abordagem fenomenológica existencial apresenta-se como um procedimento profundo e intrincado, centrado na exploração das experiências humanas fundamentais, nomeada já sob a ótica da consciência de si. Sob essa perspectiva filosófica, originada em Brentano e amplamente fundamentada por Husserl, a consciência não é simplesmente observadora passiva do mundo, mas desempenha um papel ativo na construção de significados. Um dos elementos cruciais desse desenvolvimento consiste na busca pela compreensão das estruturas da consciência, para além do que é sensorial, como a intencionalidade, que envolve a capacidade da consciência de estar constantemente voltada para algo no universo, por

isso, a consciência sempre é consciência de algo (Reynolds, 2013). O que nos concede a compreensão de que se toma consciência desse algo a partir de um imbricado processo que vai além do aparato atencional e perceptual. Mas voltado àquilo que se apresenta ao sujeito.

Além disso, a fenomenologia existencial enfatiza a importância da reflexão sobre as questões existenciais profundas, mais bem introduzidas por autores como Jaspers, Sartre, Søren Kierkegaard entre outros. Dentre tais questões, podemos destacar a liberdade, a autenticidade, o sentido da vida e as necessidades de conhecer a essência humana. O desenvolvimento da consciência de si nessa abordagem envolve a exploração corajosa dessas questões, muitas vezes envolvendo a confrontação da angústia existencial, pois acessa uma camada mais profunda do ser. Somos seres de angústia e, como Reynolds (2013, p.12) explica, faz parte do ser humano vivenciar as “experiências fenomenológicas e “disposições” como angústia (ou ansiedade), náusea e tédio”.

Segundo as palavras de Moreira (2010), a fenomenologia teve sua origem na proposta inicial de Edmund Husserl (1859-1938), no final do século XIX, como uma abordagem inovadora, uma tentativa de deslocar a filosofia das especulações metafísicas abstratas para o âmbito dos problemas concretos e da experiência vivida. Inspirada pela Psicologia Descritiva de Franz Brentano (1838-1917), que era professor de Husserl, a fenomenologia foi posteriormente desenvolvida por discípulos deste último, tornando-se uma das principais correntes filosóficas. Essa corrente concentra-se na descrição e análise direta da experiência consciente e da própria consciência, tem o objetivo de descrever e compreender a experiência como ela é, sem recorrer a suposições prévias, teorias ou julgamentos.

Na publicação de Perius (2018), a inovação conduzida por Husserl reside em seu método de pesquisa, o qual enfatiza o retorno aos fenômenos conforme se manifestam na consciência. Trata-se de um método fundamentado na observação original da experiência, que é guiado pelo conceito de “retorno às coisas em si mesmas”. Husserl faz uso da epoché fenomenológica para abrir uma nova perspectiva na busca pelo significado, destacando a importância da intencionalidade. Esse enfoque pode estimular a capacidade da consciência de si, que se direciona intencionalmente para objetos, fenômenos ou vivências, dando-lhes significado.

De acordo com Guimarães (2013), a Fenomenologia representa uma tentativa de aprofundar a compreensão do mundo, convidando o sujeito a adotar um novo modo de pensamento que transcende as abordagens positivistas das ciências, e esse é o grande diferencial dessa abordagem, que teve seu início introduzindo conceitos fundamentais que são essenciais para compreender a metodologia fenomenológica.

De acordo com Gallefi (2000), designa uma perspectiva da fenomenologia transcendental que se concentra na consciência que constitui, e, portanto, essa perspectiva não se relaciona com nenhum princípio objetivo (que diz respeito a objetos que não são a própria consciência...). Ele também argumenta que, na compreensão das conexões dentro do reino do verdadeiro ser, o autoconhecimento é fundamental, e, dessa forma, a investigação das relações gerais entre a ação, o significado e o objeto torna-se a tarefa da fenomenologia transcendental.

O mesmo autor salienta que Husserl acreditava na edificação de uma ciência transcendental dos fenômenos da consciência enquanto consciência, tomando distância do ceticismo reinante no ambiente intelectual da sua época com o “retorno às coisas mesmas”, provocando, assim, profundas mudanças no horizonte teórico do fazer filosófico. Segundo ele, os objetos se revelam na sua constituição, retornando à “consciência”, os objetos aparecem na sua constituição, ou seja, como correlatos da consciência. Que sentido devemos dar a esse retorno à consciência? O que é que Husserl entende por “consciência”? Trata-se, portanto, de pôr-se no caminho das próprias coisas.

Noções sobre livre arbítrio, autenticidade, angústia e sentido da vida

Para Ferreira (2020), ser dotado de livre-arbítrio é complexo, pois não se trata apenas de uma questão de compatibilidade ou incompatibilidade entre determinismo e livre-arbítrio. Para ele, ser livre é a capacidade de determinar as nossas vontades. Ele não nega a influência de fatores externos, como a sociedade e a cultura, nas escolhas e no comportamento humano. Em vez disso, ele destaca a importância da autenticidade e da tomada de decisões conscientes, mesmo dentro desses contextos. Por outro lado, Searle defende que há uma “causalidade própria” para o livre arbítrio (Costa, 2006).

Já Borges (2009) traz uma forma de ver a liberdade pela visão existencialista de Sartre, que vai afirmar que o homem nasce um “nada” de determinações, pois não possui um destino traçado a priori, ao contrário, passa a se construir a partir da livre escolha de seus projetos e consequentemente da possibilidade de alterá-los, conferida pela liberdade. Dessa forma, estamos condenados a ser livres. A liberdade, dentro da visão existencial, caracteriza-se pela possibilidade do ser para-si (consciência), planejar suas realizações, sem que haja uma natureza humana que o impeça disso, e, assim, o livre-arbítrio pode ser visto como uma capacidade central que os seres humanos têm de fazer escolhas significativas em suas vidas.

Sobre a busca de sentido, na visão de Yano (2012), o sentido advém do resultado da experiência da pessoa e suas ações no mundo, e pela abordagem fenomenológica existencial. Essa

compreensão do sujeito de quem ele é, das suas responsabilidades, da sua autonomia, seus pensamentos, sofrimentos e ações é o que atribui à sua vida um sentido que se dá a partir do resultado da experiência da pessoa e suas ações no mundo, gerando uma consciência de si, criando, assim, um profundo senso de uma vida única e autêntica.

Segundo Ribeiro (2012), autenticidade na visão fenomenológica existencial é um conceito fundamental na filosofia existencialista, especialmente associada a pensadores como Jean-Paul Sartre e Martin Heidegger, que contribuíram muito para a construção desse saber que indica o momento em que o homem alcançou, através de um processo de investigação interna, sua maneira original de ser, e compreendeu modos de agir e pensar que lhe trazem o findar de incômodos e angústias diante da vida e dos outros homens. O vir-a-ser autêntico não significa substituir antigos modos por novos modos que se originam dentro do próprio homem, mas sim, compreender e agir de acordo com características e potencialidades que são únicas e intrínsecas a cada um.

Para Guerreiro (2017), a origem do termo autenticidade vem apontando que ela tem sido discutida em dois campos distintos: na psicologia e na filosofia existencial, remetendo essa interpretação para a relação entre os indivíduos e a sociedade e tendo como autores proeminentes Kierkegaard, Heidegger ou Sartre, que a utilizam como referência à busca por uma compreensão genuína e muito profunda sobre si mesmo, voltando o olhar a sua existência e do mundo ao seu redor, chamado de mundo circundante. Ela envolve a ideia de viver de acordo com a própria natureza e valores, em vez de ser influenciado por normas sociais, expectativas externas ou conformismo.

Souza (2018) afirma que a busca pelo sentido é considerada como motivação fundamental do ser humano. Quando confrontamos a responsabilidade de criar nosso próprio significado e enfrentamos a incerteza inerente à existência humana, a vida se torna mais coerente, e que em seu oposto, a ausência de sentido, contribui para o surgimento de psicopatologias. A presença do vazio existencial é a generalização do sentimento da falta de sentido da vida, associado a inércia, apatia e irritabilidade, e a persistência desse quadro gera a frustração existencial e a angústia, tédio, desânimo da existência, podendo remeter ao dissabor do sentido da vida. Esse tédio pode ser compreendido como a sensação de inutilidade e futilidade do ser, prevalecendo a carência.

Segundo Lima (2008), para a análise existencial, a vida parece ter sentido a partir do momento em que somos lançados neste mundo, faltando a cada um descobri-lo em seu interior, acesando e descobrindo a consciência de si. Atrelando um sentido na vida e alcançando conteúdo significativo para a existência.

O mesmo autor destaca que com a presença do vazio existencial, encontra-se a força intrínseca natural do ser humano, que se chama: a vontade do sentido. Pois, enquanto o indivíduo vivencia o vazio, ele também possui no ser a inquietude de encontrar o sentido da vida, pois a angústia que, segundo Oliveira e Silva (2011), aparece como sinalizador de perigo, e que remete a existência ilegítima do homem, causa um desconforto impulsador para o enfrentamento da realidade de forma singular. A função dela é despertar o sujeito para sua existência, buscando, assim, o sentido de sua vida, uma busca profunda por si mesmo.

Feijoo (2013) traz importantes colocações sobre a angústia nas visões clássicas, como: Sartre (1997, p. 89), no qual encontramos uma expressão mais clara sobre o tema, que diz “é na angústia que o homem toma consciência de sua liberdade, ou a angústia é o modo de ser da liberdade como consciência de ser; é na angústia que a liberdade em seu ser coloca-se a si mesmo em questão”. A angústia, tal como a liberdade, surge num contexto de ausência de qualquer conteúdo ou fundamento na consciência, nada que justifique uma ação ou motivo, havendo somente uma total liberdade de agir, proporcionando que com o nada da existência surja o sentido.

De acordo com a interpretação de Feijoo (2013) sobre Heidegger, a angústia, conforme discutida pelo filósofo, refere-se à condição de indefinição da própria existência. É uma situação constantemente obscurecida pelo ser-aí, que é o ser-no-mundo, lançado de maneira indeterminada e sem um destino imediato em sua vida cotidiana.

Feijoo (2013) destaca que dentro desse estado de angústia silenciosa encontra-se um indivíduo que evita enfrentar-se consigo mesmo e com a liberdade intrínseca de tomar decisões, assim, construindo sua própria identidade. Na perspectiva existencialista, aquele capaz de transcender as influências condicionantes do mundo terá acesso ao seu potencial mais autêntico, à sua finitude, confrontando-se com a oportunidade de escolher e moldar sua singularidade, seu eu no contexto do mundo.

Quando as normas convencionais do mundo são questionadas, abre-se a oportunidade para uma transformação que capacita o ser-aí a atingir seu verdadeiro potencial. Isso implica que sua subjetividade se configura, revelando sua essência e demonstrando sua autenticidade.

As noções sobre livre arbítrio, autenticidade, angústia e sentido da vida são temas fundamentais para o entendimento da complexidade do termo consciência de si na abordagem fenomenológica existencial. Em síntese, segundo a perspectiva fenomenológica, a liberdade está intrinsecamente associada à consciência e à intencionalidade. A autenticidade representa a busca por uma compreensão verdadeira do ser, enquanto a angústia evidencia

a responsabilidade radical inerente à liberdade. O sentido da vida, por sua vez, é uma construção subjetiva que se fundamenta nas escolhas e nas vivências pessoais. Esses conceitos constituem uma base filosófica profunda para a compreensão da essência da existência humana.

O despertar da consciência de si a partir da clínica fenomenológica existencial

O despertar da consciência de si na visão da fenomenologia existencial é também um processo de autoconhecimento profundo, no qual o indivíduo se torna mais consciente de suas próprias experiências, vivências e motivações. Essa clareza da consciência pode levar a uma maior compreensão de si mesmo e dos outros, promovendo uma visão mais rica e significativa da existência. Portanto, o desenvolvimento da consciência na abordagem fenomenológica existencial envolve a exploração das estruturas da consciência, a reflexão sobre questões existenciais e o aprofundamento do autoconhecimento, contribuindo para uma compreensão mais profunda e autêntica da experiência humana, conforme pesquisas feitas para o artigo (Reynolds, 2013).

Em conformidade com Brandenburg (2005), o autoconhecimento possibilita o desenvolvimento de uma consciência mais aguçada em relação a si mesmo, ou seja, uma maior percepção e autodiscriminação em relação aos seus comportamentos, permitindo a distinção mais clara de estímulos e sensações. Eventos que antes estavam armazenados no inconsciente podem ser mais bem compreendidos a partir dessa consciência de si mesmo. O autor ressalta a importância de se observar e realçar as consequências negativas que podem surgir na vida de um indivíduo quando ele não realiza essa autoanálise. Uma dessas consequências é a manipulação dos eventos ambientais e sociais na tomada de decisão, ou a falta dela, pois impede a pessoa de fazer escolhas conscientes, com seu livre arbítrio. Em vez de agir de forma proativa em suas escolhas e decisões, a pessoa pode adotar uma postura de vitimização, perdendo a capacidade de selecionar o que é mais benéfico para si.

O despertar de si, de acordo com Brandenburg (2005), tem o potencial de ajudar a pessoa a assumir um papel ativo na condução de sua vida, especialmente no que diz respeito às escolhas e decisões, aqui o sujeito usa a sua autenticidade e se firma em si. Ainda que se tenham muitos questionamentos sobre as abordagens e correntes teóricas que permeiam a psicologia, um ponto a ser analisado em qualquer uma delas é que todas se concentram no ser humano e a sua relação consigo mesmo, com o mundo e, também, com os outros. Além disso, analisam os possíveis benefícios para a expansão da consciência, no que con-

cerne ao autoconhecimento e a sua transcendência.

Segundo Binswanger (2001), o termo técnico "psicoterapia" possui uma base de significado fundamentada em uma escolha abstrata, reconhecendo que a esfera da existência é subjetiva e pessoal em relação ao próprio indivíduo e ao mundo ao seu redor. O autor argumenta que, em todas as diversas formas e abordagens de psicoterapia, um elemento comum é a presença de duas subjetividades - o sujeito e o cliente. Ambos se encontram frente a frente, estabelecendo geralmente uma relação mútua e criando um campo de influências. Por meio de suas interações, esses dois indivíduos constroem um vínculo que gradativamente destaca questões que necessitam ser trabalhadas, emergindo à margem da consciência.

Para facilitar a compreensão dos processos que envolvem a consciência de si, e sua existência, Lipps (2001) realça que a psicologia utiliza como instrumento a investigação do conhecimento humano, trazendo à tona os elementos da consciência e tornando-os conscientes de si no âmbito psicológico. Isso pressupõe que o indivíduo deve possuir um nível de auto-observação, autoconhecimento que possa permitir a percepção direta de seus sentimentos, pensamentos e representações. Dessa maneira, o sujeito é capaz de identificar como seu corpo está reagindo e como isso pode influenciar sua qualidade de vida.

No entanto, Lipps (2001) reconhece que nem tudo está prontamente disponível na consciência imediata do sujeito. Isso implica que um esforço individual adicional é necessário até que esses elementos possam transcender para a consciência na experiência psicológica do indivíduo, um processo de busca interior a qual é singular. As representações conscientes desempenham um papel importante na vida psicológica do sujeito, proporcionando tanto conforto quanto, por vezes, desconforto, que podem ser necessários para a aceitação e, quando apropriado, a transformação dessas experiências, ou seja, o pagar o preço por sua autenticidade.

A clínica fenomenológico-existencial: autoconhecimento e consciência de si.

Para Magliano (2015), a terapia com abordagem fenomenológica conta com o objetivo de explorar as condições que tornam possíveis a manifestação dos fenômenos no contexto da terapia, com o intuito de guiar o indivíduo (Dasein) na apropriação de seu modo de existir. Nesse contexto terapêutico, a dinâmica estabelecida não se concentra simplesmente na identificação ou reconhecimento dos fenômenos que já foram previamente autorizados pelas abordagens psicológicas convencionais. Muito pelo contrário, ela propõe a suspensão temporária desse modo de pensar, encorajando a adoção de uma perspectiva distinta da atitude natural, que costuma presumir a exis-

tência de uma realidade objetiva que cria uma interconexão entre a atenção fenomenológica e o cuidado clínico psicológico, resultando em uma reflexão sobre a origem dos fenômenos relacionados ao sofrimento e ao adoecimento na experiência humana.

De acordo com Araújo (2010), a fenomenologia de Husserl, seu fundador, descreve os instrumentos metodológicos que inspiraram o pensamento psicológico, os quais são a redução fenomenológica e o princípio da intencionalidade. A redução fenomenológica envolve a suspensão temporária da concepção comum da realidade, com o propósito de se concentrar no fenômeno em si. Esse processo visa alcançar uma compreensão mais profunda do fenômeno, e é uma maneira singular de observar, direcionando a atenção para o fenômeno em questão, em vez de tentar categorizar o cliente fazendo com que a experiência do cliente seja a sua própria explicação, o seu fenômeno existencial.

A perspectiva de Araújo (2010) sobre o existencialismo destaca a ideia de que a existência precede a essência, indicando que uma pessoa primeiro existe e, apenas depois, adquire uma identidade específica. A formação e definição do ser humano resultam de suas experiências e interações com o mundo. O indivíduo nasce sem uma "essência" predefinida e constrói sua identidade ao longo da vida, acrescentando camadas à sua existência. Segundo os existencialistas, o homem é completamente responsável por suas ações, e, portanto, não há uma natureza inata e imutável; ao invés disso, é a liberdade de escolha que constantemente o transforma e o define.

No estudo de Braga (2017), são destacados os elementos relacionados ao filósofo alemão Martin Heidegger, que se dedica à exploração da natureza da existência humana, lançando questões profundas sobre o significado do ser. Ele inicia uma crítica à predominante orientação metafísica no pensamento ocidental, questionando a maneira fundamental pela qual as pessoas vivem, habitam o mundo e, em última instância, conduzem suas vidas, tudo isso com o objetivo principal de apurar o significado da existência humana. Ao introduzir sua própria terminologia, Heidegger procura compreender o sentido do ser, utilizando o termo "*Dasein*" para descrever o modo de ser do ser humano, que pode ser traduzido como "ser-aí". Dessa forma, o *Dasein* pode ser entendido como uma expressão alemã utilizada para se referir ao ser humano, implicando uma presença que abrange o indivíduo no todo, como existente humano.

Pelo texto de Sá (2011), podemos inferir que a abordagem clínica está intimamente ligada à perspectiva fenomenológica, que envolve a suspensão da objetivação da existência e a abertura para a experiência de si mesmo, do autoconhecimento e do outro, enquanto seres-no-mundo-junto,

em uma postura de cuidado ontológico. Essa atitude é crucial para viabilizar uma transformação que não é artificialmente induzida, mas que emerge através de uma reflexão sobre o sentido da existência. A nova "visão" ou ruptura com o habitual pode começar com estranhamentos que ressoam nas lacunas de nossa existência superficial, por meio de "eventos" que, ao provocarem descontinuidade e transição, criam espaço para a construção e reconstrução de significados. Esse processo se inicia quando respondemos ao chamado das características fundamentais e constitutivas (ontológicas) de nosso próprio ser singular. Essa ruptura possibilita mudança e transformação ao desencadear uma crise que dissolve a condição atual do "ser-aí" e o impulsiona a se tornar algo diferente.

Portanto, o autoconhecimento e a expansão da consciência de si trazem ao comportamento humano a observação do fenômeno para que a experiência propicie livre-arbítrio e poder de escolha, que dentro da abordagem fenomenológica existencial trará um cuidado à abertura, à experiência de si mesmo.

Materiais e Métodos

Para Moresi (2003, p. 12), o "método científico é o conjunto de processos ou operações mentais que se devem empregar na investigação". Assim sendo, Gil (2008, p. 8) corrobora essa ideia quando informa que "para que um conhecimento possa ser considerado científico, torna-se necessário identificar as operações mentais e técnicas que possibilitam a sua verificação". Desse modo, seguindo as ideias de Gil (2008), o método de pesquisa usado neste trabalho, e que considera-se importante, é o método científico, permeado por um "conjunto de procedimentos intelectuais e técnicos adotados para se atingir o conhecimento" (Gil, 2008, p. 8).

Este trabalho teve como base a pesquisa bibliográfica que, segundo Gil (2008, p. 50), "é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos", pois esta é uma abordagem de investigação que busca analisar e interpretar criticamente as obras disponíveis na literatura, com o objetivo de compreender, descrever e interpretar fenômenos, teorias, conceitos e perspectivas sob uma abordagem qualitativa.

Lima e Miotto (2007) compreendem a pesquisa bibliográfica qualitativa como uma oportunidade de realizar um processo reflexivo de leitura, de onde se faz a análise e a interpretação crítica das obras consultadas. A pesquisa bibliográfica busca compreender os significados, as nuances, as divergências e as contribuições das diferentes abordagens teóricas presentes na literatura.

O método utilizado neste trabalho é o método fenomenológico que, para Gil (2008), visa

voltar às coisas mesmas e olhar o fenômeno como ele aparece. Segundo Gil, (2008, p. 14), “por coisa entende-se simplesmente o dado, o fenômeno, aquilo que é visto diante da consciência”. Cumpre esclarecer que na fenomenologia, o pesquisador “só visa o dado, sem querer decidir se este dado é uma realidade ou uma aparência” (Gil, 2008, p. 14). E a premissa da pesquisadora que usa o enfoque fenomenológico foi mostrar e esclarecer o que é dado, sem, contudo, desejar explicá-lo segundo as leis positivistas, nem tampouco fazer deduções baseadas em princípios prontos, e, portanto, se concentra no que está presente na consciência dos sujeitos. “O que interessa ao pesquisador não é o mundo que existe, nem o conceito subjetivo, nem uma atividade do sujeito, mas sim o modo como o conhecimento do mundo se dá, tem lugar, se realiza para cada pessoa” (Gil, 2008, p.14).

Trata-se, portanto, neste caso, de uma pesquisa qualitativa, pois, como descrito por Gil (2008, p. 15), partirá do cotidiano, buscando obter uma “compreensão do modo de viver das pessoas, e não de definições e conceitos, como ocorre nas pesquisas desenvolvidas segundo a abordagem positivista”. Sob o enfoque fenomenológico, a pesquisa procurará identificar como os sujeitos atribuem significados ao objeto que está sendo estudado, que no caso desta pesquisa é a construção da consciência de si. Assim, considera-se que as técnicas de pesquisa mais apropriadas para o método fenomenológico sejam as de natureza qualitativa e não estruturada.

As principais fontes de dados utilizadas na pesquisa foram bases de dados acadêmicas, como Scielo, Google acadêmico e Scopus, bem como bibliotecas virtuais e repositórios de teses e dissertações, além de livros que possam trazer o conceito à luz de autores clássicos da Psicologia. Foram utilizadas palavras-chave relacionadas ao tema, como “psicologia humanista”, “desenvolvimento da consciência de si”, “fenomenologia”, “existencialismo”, “abordagem humanista na psicologia”, entre outras, para identificar os trabalhos relevantes para a revisão bibliográfica. Para a discussão e considerações finais, a autora se baseou nos dados encontrados e na revisão bibliográfica, elaborando, a partir disso, as considerações finais, que se configura como uma síntese dos principais achados e conclusões da pesquisa. Foram destacadas as contribuições da fenomenologia existencial e mesmo de autores humanistas, para o desenvolvimento da consciência de si e as possíveis implicações para a prática clínica e áreas afins.

Discussão

Em vista de responder como a abordagem fenomenológica existencial explica o desenvolvi-

mento da consciência de si, optou-se por utilizar um caso publicado por Sipahi (2001), que mostra como o autor fez uso da fenomenologia existencial para descrever particularidades do processo terapêutico de um cliente que faz uso e abuso de drogas.

Sipahi (2001) traz o caso do sujeito nomeado por “D”. Um jovem de 19 anos, que atualmente faz uso de drogas, entre elas a maconha, o tabaco e a cocaína. Num primeiro momento, falou das mais leves, e compartilhou durante uma sessão sua experiência com o consumo de cocaína. Descreveu que constantemente sentia uma forte compulsão para consumi-la, e quando não o fazia experimentava um intenso desconforto. Além disso, relatou que só conseguia realizar suas atividades diárias quando estava sob os efeitos da droga, saindo frequentemente para consumi-la ou recorrendo ao uso no banheiro, e lamentou o impacto negativo que isso estava causando em sua vida. Essas breves passagens revelam a dependência em relação ao uso repetido de cocaína, os sintomas de abstinência quando não a utilizava e a interferência do uso da droga em suas atividades cotidianas.

No decorrer do caso citado por Sipahi (2001), evidencia-se um ponto relevante da conversa, em que “D”. expressa uma sensação de desconforto, descrevendo como se sentisse em um estado de declínio ou deterioração e demonstrando uma percepção de que o uso de substâncias não estava lhe fazendo bem, sugerindo que, embora essas substâncias lhe proporcionassem um senso temporário de bem-estar, também estavam causando um grande desconforto. Isso levanta a questão fundamental sobre o propósito desse uso que se acredita estar relacionado a algo anterior à introdução de qualquer droga. Parece derivar de uma compreensão de que, em certos momentos, a vida pode ser incrivelmente difícil e repleta de sofrimento para todas as pessoas.

Essa compreensão parte do pressuposto de que a condição humana, como descrita por Martin Heidegger (1995), é inerentemente desafiadora e pesada para todos os seres humanos. Neste caso, a abordagem clínica fenomenológico-existencial pode propor estratégias para os desafios e obstáculos do ajustamento necessário ao sujeito, caso ele tenha a intencionalidade de se comprometer com seu processo de mergulho interior.

O caso analisado por Sipahi (2001) nos conduz a uma reflexão sobre o vazio existencial e a dependência química. Podemos estabelecer uma ligação com a natureza humana, que, por ser inerentemente carente, muitas vezes recorre à perspectiva do futuro para dar propósito à sua existência. Quando confrontados com a ansiedade relacionada ao desconhecido que o futuro reserva, a ideia de depender de substâncias se torna atraída, pois sugere uma vida que parece ser mais calma e envolvente. Em muitos casos, as pessoas recorrem ao uso de substâncias por várias razões,

como a curiosidade, a necessidade de escapar de situações específicas, o desejo de pertencer a um grupo ou a busca por alívio do estresse.

Essa dinâmica destaca o papel essencial do livre-arbítrio, o qual é um componente central da abordagem fenomenológica existencial. Essa perspectiva renuncia a quaisquer explicações deterministas preconcebidas e se baseia na capacidade de preservar o significado da experiência humana. Isso promove uma compreensão que abre espaço para a descoberta de novos significados e, conseqüentemente, para a adoção de novas maneiras de ser.

A busca por deixar as drogas sinaliza uma potencial necessidade de tomar contato com o que lhe aflige e entender o que de fato ocorre em sua existência, que requer o uso de substâncias que, de certo modo, entorpecem os sentidos e inviabilizam lidar com a angústia de produzir uma vida autêntica. Esse distanciamento do ser em relação a essa angústia, que fica entorpecida pela droga, impede a consciência de si, ou seja, impede o autoconhecimento e, portanto, o enfrentamento às situações cotidianas. Muitas vezes o medo de fracassar, de ser abandonado, de não ser suficiente entre outros faz com que o ser humano fuja das escolhas e da abertura às novas possibilidades.

Pires (2022), em um estudo mais recente apresenta também um caso clínico e nele pode-se entender melhor a abordagem fenomenológica existencial no âmbito do desenvolvimento da consciência de si. Temos nesse estudo uma compreensão das relações entre parceiros íntimos, levando em consideração as relações que passam a ser entendidas como abusivas como um tema que tem aparecido de forma recorrente em clínica, e a aplicação do uso da fenomenologia existencial, atuando e acolhendo com uma escuta, sem julgamentos, e resgatando junto a pessoa a ressignificação de suas vivências com autenticidade.

Em Pires (2022), nesse estudo, o termo "relacionamento abusivo" é definido como qualquer relação afetiva na qual a violência física, moral ou psicológica está presente, independentemente de ser manifestada de maneira explícita ou de forma mais sutil. A violência, quando experimentada em relacionamentos afetivos, é considerada um mecanismo usado para exercer poder, opressão e controle (Souza, 2018). Ao passo que a sua consciência se expande para uma compreensão mais aprofundada das dinâmicas dos relacionamentos humanos. É fundamental esclarecer a concepção de ser humano que está sendo adotada aqui. De acordo com a perspectiva heideggeriana, o ser humano é concebido como "*Dasein*", que pode ser traduzido como "ser-aí." Essa abordagem nos leva a entender que somos, em essência, a nossa própria existência.

Segundo Pires (2022), dentro da abordagem heideggeriana, nossa forma de existência difere das demais entidades, pois estamos constantemente relacionados com nossa própria exis-

tência. Somos lançados no mundo sem que tenhamos feito uma escolha para nascer e sem a capacidade de selecionar as circunstâncias ou o período histórico em que nascemos. Porém, mesmo diante dessas condições não solicitadas, somos chamados a dar um propósito à nossa existência. O conceito de "*Dasein*", que é compreendido como o ser-no-mundo, envolve viver a própria existência, pois estamos continuamente abertos ao futuro.

A pesquisa feita por Pires (2022) traz, em resumo, que a violência vivida em relacionamentos afetivos abusivos, particularmente por parceiros íntimos, frequentemente foi destacada por seu potencial para prejudicar a saúde daqueles que sofrem com essa situação. Além disso, enfatizou-se como ideias patriarcais e machistas desempenham um papel na limitação das escolhas e na restrição das atividades sociais, ao impor a todos a obrigação de se conformar com papéis sociais que seguem a hierarquia de poder centrada na figura masculina (Moura; Henrique, 2014).

Ainda em Pires (2022), e levando em consideração a concepção de ser humano adotada no estudo, restringir as possibilidades equivale a privar o indivíduo de sua capacidade de existir, de ser alguém que, por meio de sua abertura ao mundo, é convocado a fazer escolhas diante de todas as circunstâncias que surgem em sua relação com o mundo.

Nesse cenário delineado por Pires (2022), a abordagem fenomenológica existencial aflora como um recurso valioso no processo de conscientização, auxiliando na compreensão das percepções sobre a violência interpessoal. Essa violência, quando combinada com a limitação das possibilidades, pode conduzir ao abuso. Na situação descrita, a pessoa se encontra confinada à repetição dos padrões de relacionamento já existentes, incapaz de explorar e estabelecer novos significados e propósitos para sua existência.

Quando alguém deixa de se reconhecer como "*Dasein*", como no caso da pessoa que é vítima de violência, ela pode enxergar apenas as opções que correspondem aos padrões impostos pelo contexto social em que está inserida. Conforme observado por Flores e Magna Bosco (2019), as mulheres que enfrentam violência doméstica frequentemente perdem a conexão consigo mesmas, deixando de perceber sua autonomia e a capacidade de fazer escolhas, inclusive a capacidade de criar modos novos de existência, que sejam distintos daqueles que lhes são impostos pelos seus parceiros.

Como ser-no-mundo, obviamente somos seres de relação, assim, para produzirmos nossa existência precisamos estabelecer relações com o mundo objetivo, com as pessoas e conosco. Se em alguma dessas esferas do viver do "*Dasein*" houver bloqueio, haverá perda da fluidez e, portanto, não será possível produzir uma existência

autêntica e estar aberto a novas e importantes possibilidades.

Com o intuito de contribuir sobre casos clínicos, um caso interessante sob uma perspectiva fenomenológica foi descrito por Archanjo (2003), e envolve um adolescente de 17 anos. Esse jovem apresentava um comportamento que estava em conformidade com o esperado para sua idade, mas tanto ele quanto seus familiares o percebiam como inadequado. O estudo explorou aspectos relacionados à formação da identidade e à auto-percepção do cliente. Ao final do processo, observou-se uma melhoria significativa na autopercepção e uma maior capacidade de autonomia na tomada de decisões por parte do cliente.

Segundo Archanjo (2003), os exemplos foram retirados das sessões de psicoterapia para abordar algumas questões relacionadas à adolescência, que incluem relações familiares conflituosas, a dicotomia entre dependência e independência, o desejo de alcançar autonomia, a identificação com grupos, flutuações de humor e comportamentos destrutivos. Em muitos casos, esses comportamentos são percebidos pela sociedade como psicopatológicos. Porém, levar em consideração as características únicas da adolescência nos aspectos psicológicos, sociais, familiares e individuais pode contribuir para que o adolescente transite para a fase adulta de uma maneira que seja satisfatória para ele e que permita uma adaptação adequada aos valores e normas sociais.

Inicialmente, o objetivo da terapia consistia em proporcionar um espaço para que o cliente expressasse suas queixas e experiências vivenciadas, com o propósito de tentar compreender como ele mesmo se percebia e se sentia diante dessas situações, o processo de conhecer a si mesmo.

Archanjo (2003) descreve que "V" enfrentou desestruturação familiar durante sua infância, devido à separação de seus pais quando ele tinha apenas 3 anos de idade. Em sua experiência escolar, o cliente relatou um comportamento problemático, frequentemente criando conflitos e atribuindo a culpa aos amigos. Ele tinha preferência por brincar sozinho e se isolava, o que levou a mãe a ser chamada algumas vezes na pré-escola devido a essa tendência. Aos 9 anos, o cliente sofreu um acidente de bicicleta que resultou em uma semana de internação na UTI devido a uma fratura na clavícula e inchaço no cérebro. Quando "V" tinha entre 10 e 11 anos, surgiu uma forte desconfiança por parte de seu pai em relação ao suposto roubo de uma foto de sua filha com a segunda esposa, o que resultou no fim do contato entre eles. O cliente mencionou que a desconfiança do pai poderia estar relacionada ao seu comportamento naquela época, que incluía pegar dinheiro de familiares (mãe, avó, padrasto) sem comunicar previamente.

Durante a adolescência, por volta dos 13 aos 15 anos, o cliente compartilhou que estava envolvido na fabricação de explosivos com um

amigo e os utilizava para vandalizar muros. Como consequência dessa atividade, ele enfrentou um processo judicial, mas conseguiu sair ileso ao inventar uma história que convenceu o juiz. Durante esse período, ele experimentou fumar por aproximadamente 2 meses, mas afirmou que nunca teve envolvimento com drogas. Ele decidiu encerrar a amizade com o colega envolvido na fabricação de explosivos, principalmente porque esse amigo ofereceu maconha a ele.

Archanjo (2003) traz que "V" relatou a relação com a religiosidade, o cliente afirmou que sua família era seguidora da denominação religiosa testemunha de Jeová e que ele frequentou a igreja quando tinha 15 e 16 anos. Pela época da terapia, somente comparecia vez ou outra, pois pensava que eles faziam discriminação socioeconômica entre os fiéis. E sobre a vida amorosa, afirmou que foi marcada por várias garotas, mas namorou apenas duas. Teve a primeira relação sexual aos 16 anos com uma garota que conheceu pela Internet, mas não tinha mais contato com ela. Disse ter sido uma experiência boa e sem planejamento. Depois disso, não se relacionou sexualmente com mais ninguém.

Nas questões existenciais para análise do estudo de Archanjo (2003, p. XX), quanto à queixa assinalada pelo cliente – “revoltado” e de fácil irritação com as pessoas –, não se pode desconsiderar o período de vida pelo qual ele estava passando, ou seja, a adolescência. Ser ou estar irritado ou nervoso com familiares ou outras pessoas de seu convívio corresponde a um fator ligado ao “mundo próprio” (Forghieri, 1993) do jovem nessa faixa etária, pois é por intermédio dessas relações estabelecidas com o “mundo humano” (Forghieri, 1993) e com o “mundo circundante” (Forghieri, 1993) que será possível a construção de uma identidade que permita à pessoa descobrir e reconhecer a si mesma, bem como atualizar suas potencialidades. Juntamente com a queixa, foram relatados episódios de destrutividade voltada para o meio externo, os quais, em um primeiro momento, foram ligados ao relacionamento conturbado com o pai e à necessidade de chamar a atenção.

Ao explorar as questões pessoais do indivíduo mencionado como "V" no estudo de caso apresentado por Archanjo (2003), tornou-se evidente que ele tinha uma visão desfavorável de suas ações passadas e de seu potencial futuro, em muitos aspectos semelhante à maneira como percebia o comportamento de seu pai. Esses sentimentos levavam-no a desenvolver uma autoimagem negativa, resultando em insegurança em relação às suas reais opções e à capacidade de enfrentar e superar desafios específicos. Além disso, outros aspectos do caso são importantes ser discutidos, pois como se tratava de um adolescente bastante influenciado pelas opiniões e decisões tomadas por amigos e familiares, o papel da terapia foi bastante ativo no sentido de refletir de maneira sistemática, junto com o cliente, as

condutas acatadas por ele, ou seja, a forma como vinha escolhendo agir e reagir sobre seu mundo.

A Psicologia, de modo geral, pode convidar o cliente a expandir sua consciência com liberdade e responsabilidade, e pela abordagem fenomenológica existencial esse convite o trará ao retorno dos fenômenos conforme se manifestam em sua consciência e o terapeuta que, pela via do acolhimento e da escuta atenta sobre experiência presente da pessoa, poderá sem julgamento apoiar o cliente em suas próprias descobertas. Os casos apresentados ilustram como a psicologia clínica sob a perspectiva fenomenológica existencial pode servir como um caminho para o aprimoramento da consciência de si, revitalizando a capacidade de fazer escolhas e agir, fortalecendo a coragem de tomar ações e assumir o controle de sua própria vida, promovendo a autenticidade com base em suas experiências e vivências, sem modelos prontos.

Conclusão

Ao concluir esta pesquisa, é relevante enfatizar as análises e conclusões obtidas sobre as contribuições significativas da fenomenologia existencial para a compreensão do conceito de consciência. Isso ganha destaque devido à constatação de que a compreensão da consciência ainda é frequentemente influenciada por explicações provenientes do senso comum e de outras abordagens.

Nesse contexto, percebe-se que a compreensão e aplicação do conceito de consciência podem, em diversos momentos, sujeitar-se a interpretações que limitam, de certa forma, sua verdadeira essência. A concepção de consciência é notavelmente moldada por perspectivas comuns e até por abordagens divergentes.

Portanto, é válido ressaltar que a compreensão e utilização do conceito podem, em alguns casos, restringir-se a interpretações que não capturam plenamente sua essência. Ao introduzir o novo método que preconiza o "retorno às coisas mesmas", Husserl propõe a realização da descrição original da experiência, recuperando, assim, a autenticidade do conceito e adotando um pensamento sem opinião preconcebida, pela redução fenomenológica, a suspensão dos juízos, ou seja, a epoché. Isso implica em abordar estritamente o que se manifesta na experiência, neutralizando o modo prévio de ver, contribuindo, assim, para a construção da consciência de si. Vale destacar que, uma vez que toda consciência é sempre intencional, a mobilização da época, com a suspensão do juízo, desempenha um papel crucial nesse processo.

A relevância da psicologia clínica e das vias para o desenvolvimento da consciência de si na perspectiva fenomenológica existencial é significativa para aqueles interessados na abordagem humanista e para indivíduos que buscam uma

terapia mais profunda. Isso se deve ao fato de que essa abordagem psicoterapêutica possibilita uma compreensão mais aprofundada do indivíduo, ampliando suas percepções enquanto ser no mundo.

As percepções individuais de cada ser humano são fundamentais para a compreensão de todos os fenômenos do mundo, uma vez que esses fenômenos se manifestam e ganham forma na consciência de cada indivíduo. A abordagem clínica fenomenológica intervém oferecendo estratégias para lidar com os desafios e obstáculos enfrentados pelo cliente, proporcionando, assim, o desenvolvimento do autoconhecimento, capacidade de tomada de decisões autônomas e expressão da autenticidade.

Em conclusão, este estudo proporcionou uma exploração abrangente da fenomenologia existencial na compreensão e desenvolvimento da consciência de si na prática clínica. Ao adotar uma abordagem fenomenológica, centrada na epoché e no retorno às experiências vividas, identificamos caminhos significativos para expandir a consciência do indivíduo. Esse método, inspirado por pensadores como Husserl e Sartre, revela-se valioso na clínica psicológica, permitindo ao terapeuta acolher e compreender a experiência subjetiva do cliente sem pré-julgamentos. O convite à livre exploração da consciência, aliado à responsabilidade do indivíduo sobre seu próprio processo, emerge como uma via promissora para o desenvolvimento pessoal e emocional.

A aplicação prática da fenomenologia existencial na clínica, apresentada, destaca-se pela ênfase na autenticidade, liberdade e na descrição original das experiências. Sem necessariamente enfatizar casos específicos, observamos que essa abordagem facilita uma compreensão mais profunda do cliente, promovendo um ambiente terapêutico que fomenta a autorreflexão e a descoberta pessoal. A epoché, ao suspender juízos prévios, abre espaço para uma apreciação mais genuína da subjetividade do indivíduo, contribuindo para o enriquecimento da terapia.

Assim, ao considerar a fenomenologia existencial como uma bússola na jornada do autocohecimento, este trabalho não apenas delineou os conceitos fundamentais dessa abordagem, mas também evidenciou como eles podem ser integrados de forma sutil e eficaz na prática clínica. A consciência de si, nesse contexto, é percebida não como um destino final, mas como uma jornada contínua, enriquecida pela aplicação reflexiva e cuidadosa da fenomenologia existencial na clínica psicológica.

A fenomenologia existencial atua como um método de investigação dos fenômenos existenciais inerentes ao mundo objetivo, integrando-os à consciência e destacando-a como intencional. Nesse sentido, atribui sentido aos fatos e aborda as coisas exatamente como são, sem impor ou criar caminhos que não correspondam à verdade

do mundo existencial do ser. Esse enfoque, por meio de uma escuta atenta e acolhedora, proporciona oportunidades para enfrentar os desafios inerentes ao processo de autoconhecimento. Portanto, para buscar o desenvolvimento pessoal e a compreensão de si mesmo, é sugerido que o indivíduo dedique tempo à reflexão sobre sua própria existência

Agradecimentos

À espiritualidade que me permitiu manter o equilíbrio e a serenidade para ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho;

Gostaria de expressar meu profundo agradecimento à professora Mestre do curso de Psicologia, Sonia Regina Basili Amoroso, pelo seu apoio integral na concepção deste projeto de pesquisa.

Aos meus familiares, em especial ao meu namorado e amigo Everson, por todo apoio e paciência ao longo dessa construção.

Referências

AMORIM, Teresa Gomes Waismarck. A EXPLORAÇÃO FENOMENOLÓGICA DA CONSCIÊNCIA. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, v. 12, n. 1, p. 183-188, 2006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735503019.pdf>. Acesso em: novembro de 2023.

ARAÚJO, Ariana Maria Leite. O diagnóstico na abordagem fenomenológica-existencial. **Revista IGT na Rede**, v. 7, n. 13, 2010, Página 315 de 323. Disponível em: <http://www.igt.psc.br/ojs/> ISSN 1807-2526. Disponível em: <https://biblat.unam.mx/hevila/IGTnarede/2010/vol7/no13/6.pdf>. Acesso em: outubro de 2023.

ARCHANJO, Auryana Maria; ARCARO, Nicolau Tadeu. Estudo de caso de um adolescente atendido em psicoterapia com enfoque fenomenológico. **Boletim de Iniciação Científica em Psicologia**, v. 4, n. 1, p. 77-91, 2003. Disponível em: https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Psicologia/boletins/4/Estudo_de_caso_de_um_adolescente_atendido_em_psicoterapia.pdf. Acesso em: outubro de 2023.

BINSWANGER, Ludwig. Sobre a psicoterapia. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 4, p. 143-166, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/DJXM84Z3zh4KkRv6scQ99qL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: outubro de 2023.

BORGES, Anne Tatila *et al.* O CONCEITO DE LIBERDADE NO EXISTENCIALISMO SARTREANO. **Akrópolis-Revista de Ciências Humanas da UNIPAR**, v. 17, n. 1, 2009. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/akropolis/article/download/2838/2106/9556>. Acesso em: outubro de 2023.

BRAGA, Tatiana Benevides Magalhães; FARINHA, Marciana Gonçalves. Heidegger: em busca de sentido para a existência humana. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, v. 23, n. 1, p. 65-73, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v23n1/v23n1a08.pdf>. Acesso em: setembro de 2023.

BRANDENBURG, Olivia Justen; WEBER, Lidia Natalia Dobrianskyj. Autoconhecimento e liberdade no behaviorismo radical. **Psico-USF**, v. 10, p. 87-92, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/hpCbBhNcb3zzdD6ftcLCTq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: agosto de 2023.

CAVALCANTI, Albérico Cony. SAÚDE MENTAL NUMA PERSPECTIVA HUMANISTA: CONGRUÊNCIAS ENTRE JUNG E ROGERS. **Revista Saúde Viva Multidisciplinar da AJES**, v. 1, n. 1, 2018. Disponível em: <https://www.revista.ajes.edu.br/revistas-noroeste/index.php/revisajes/article/view/6/16>. Acesso em: agosto de 2023.

CONSCIÊNCIA. In: DICIO, Dicionário online de Português. Porto: 7 Graus, 2023, Disponível em: <https://www.dicio.com.br/consciencia/>. Acesso em: 13 de maio de 2023.

DE DEUS CARDOSO, Thiago Rezende; ALMADA, Leonardo Ferreira. O que é consciência? Uma análise a partir da perspectiva de Searle. **Kínesis**, Vol. V, nº 10, Dezembro 2013, p. 22-243.

Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/kinesis/article/view/4543>. Acesso em novembro de 2023.

DOS REIS, Ademar Arthur Chioro. **MODELOS DE CONSCIÊNCIA ATUAL**. Fevereiro de 2005. Disponível em: https://www.cpdocespirita.com.br/Trabalhos/Modelos_de_Conscincia_Atual_Ademar.pdf. Acesso em setembro de 2023.

FEIJOO, Ana Maria Lopes Calvo. O homem em crise e a psicoterapia fenomenológico-existencial. **Fenomenologia & Psicologia**, v. 1, n. 1, 2013. Disponível em: <https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/fenomenolpsicol/article/view/1345>. Acesso em: agosto de 2023.

FERREIRA, Mônica Liliana Costa. **A natureza da Ação Humana Racionalidade, Intencionalidade e Livre-arbítrio em John Searle e Harry G. Frankfurt**. 2020. Dissertação de Mestrado: Faculdade de Letras da universidade do Porto, 2020. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/131470/2/436156.pdf>. Acesso em: agosto de 2023.

FRANCO, Maria Laura Puglisi Barbosa. Representações sociais, ideologia e desenvolvimento da consciência. **Cadernos de pesquisa**, v. 34, n. 121, p. 169-186, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/Lng4HFC8fGVLmWxzDrTWCCs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: junho de 2023.

GALEFFI, Dante Augusto. O que é isto—A fenomenologia de Husserl. **Ideação, Feira de Santana**, n. 5, p. 13-36, 2000. Disponível em: <http://unilago.com.br/download/arquivos/30194/fenomenologia.pdf>. Acesso em: agosto de 2023.

GALVÃO, Taís Freire; PEREIRA, Mauricio Gomes. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília**, v. 23, n. 1, p. 183-184, jan-mar 2014. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/pdf/ess/v23n1/v23n1a18.pdf>. Acesso em: abril de 2023.

GIL, Antonio Carlos **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUERREIRO, J. André. A questão da autenticidade—do objetivismo à fenomenologia do turismo. In: **IX Congresso Português de Sociologia: Portugal, território de territórios**. 2017. p. 1-14. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/305279908_A_questao_da_autenticidade_-_do_objetivismo_a_fenomenologia_do_turismo. Acesso em: agosto de 2023.

GUIMARÃES, A. C. Uma aproximação aos conceitos básicos da fenomenologia. **Fenomenol e Psicol.** v. 1, n. 1, p. 138-148, 2013. Disponível em: <file:///C:/Users/42021801/Downloads/1353-Texto%20do%20artigo-26778-1-10-20180423.pdf>. Acesso em setembro 2023.

LIMA, Adriana Brait; SANTA ROSA, Darci de Oliveira. O sentido de vida do familiar do paciente crítico. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 42, p. 547-553, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/hpgfGCrHnCLLcjmZV9ChZcS/?format=html&lang=pt>. Acesso em novembro 2023.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamaso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Rev. Katál. Florianópolis**, v. 10 n. esp. P. 37-45 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rk/a/HSF5Ns7dkTNjQVpRyvhc8RR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: maio de 2023.

LIPPS, Theodor. O conceito de inconsciente na psicologia. **Natureza humana**. Disponível em: v. 3, n. 2, p. 335-356, 2001. Acesso em agosto 2023.

MAGLIANO, Fernando da Rocha; SÁ, Roberto Novaes de. Reflexões heideggerianas sobre técnica, liberdade e práticas psicológicas clínicas. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 67, n. 2, p. 19-32, 2015. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-52672015000200003&script=sci_arttext. Acesso em setembro 2023.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria Galvão. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm.** v. 17, n. 4, p. 758-64, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?format=pdf> Acesso em: abril de 2023.

MOREIRA, Ana Regina de Lima. Algumas considerações sobre a consciência na perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty. **Estudos de Psicologia (Natal).** Disponível em: v. 2, p. 399-405, 1997. Acesso em outubro 2023.

MOREIRA, Virginia. Possíveis contribuições de Husserl e Heidegger para a clínica fenomenológica. **Psicologia em estudo.** Disponível em: v. 15, p. 723-731, 2010. Acesso em maio 2023.

MORESI, Eduardo. Metodologia da Pesquisa. Eduardo Moresi (Organizador). Brasília – DF. Mar 2003. **UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA – UCB. PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO.** Disponível em: <http://www.inf.ufes.br/~pdcosta/ensino/2010-2-metodologia-de-pesquisa/MetodologiaPesquisa-Moresi2003.pdf>. Acesso em: maio de 2023.

PATY, Michel. A ciência e as idas e voltas do senso comum. **Scientiae Studia.** Disponível em: v. 1, p. 9-26, 2003. Acesso em novembro 2023.

PERCHES, Tatiana Hoffmann Palmieri. **Plantão psicológico:** o processo de mudança psicológica sob a perspectiva da psicologia humanista. 2009. Disponível em: <https://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/handle/123456789/15653>. Acesso dezembro 2023.

PERIUS, Cristiano. Três definições da fenomenologia. **Princípios: Revista de Filosofia**, v. 25, n. 47, p. 121-141, 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7008514>. Acesso em outubro de 2023.

PESSOA DA SILVA, Gabriel Ferreira Bomfim *et al.* Os Significados do Conceito de Abordagem Teórica e as Implicações na Prática do Psicólogo: um estudo com graduandos de Psicologia. **Seminário Estudantil de Produção Acadêmica.** Disponível em: v. 17, 2018. Acesso maio 2023.

PIRES, Letícia Dias *et al.* **Relacionamentos abusivos:** um olhar fenomenológico. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/54482>. Acesso em novembro 2023.

REYNOLDS, Jack. **Existencialismo.** Tradução de Caesar Souza. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013. – (Série Pensamento Moderno). Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=mdsbBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=REYNOLDS,+Jack.+Existencialismo.+Tradu%C3%A7%C3%A3o+de+Caesar+Souza.+Petr%C3%B3polis,+RJ:+Vozes,+2013.+%E2%80%93+\(S%C3%A9rie+Pensamento+Moderno\).+&ots=7snCE0j4fc&sig=73ADb0yHXYvgAnQWxYsRWSC3ls#v=onepage&q=REYNOLDS%2C%20Jack.%20Existencialismo.%20Tradu%C3%A7%C3%A3o%20de%20Caesar%20Souza.%20Petr%C3%B3polis%2C%20RJ%3A%20Vozes%2C%202013.%20%E2%80%93+\(S%C3%A9rie%20Pensamento%20Moderno\).&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=mdsbBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=REYNOLDS,+Jack.+Existencialismo.+Tradu%C3%A7%C3%A3o+de+Caesar+Souza.+Petr%C3%B3polis,+RJ:+Vozes,+2013.+%E2%80%93+(S%C3%A9rie+Pensamento+Moderno).+&ots=7snCE0j4fc&sig=73ADb0yHXYvgAnQWxYsRWSC3ls#v=onepage&q=REYNOLDS%2C%20Jack.%20Existencialismo.%20Tradu%C3%A7%C3%A3o%20de%20Caesar%20Souza.%20Petr%C3%B3polis%2C%20RJ%3A%20Vozes%2C%202013.%20%E2%80%93+(S%C3%A9rie%20Pensamento%20Moderno).&f=false). Acesso em agosto 2023.

RIBEIRO, Rafael Monho Pinto. Conceitos de “autenticidade” e “inautenticidade” na obra “Ser e Tempo” de Martin Heidegger. **Revista Publica.** v. 7, n. 1, 2012. Disponível em: [file:///C:/Users/42021801/Downloads/admin,+MSIC+-+HS+048%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/42021801/Downloads/admin,+MSIC+-+HS+048%20(2).pdf). Acesso em dezembro 2023.

ROCHA, Marcio Arthoni Souto da; BORIS, Georges Daniel Janja Bloc; MOREIRA, Virginia. A experiência suicida numa perspectiva humanista-fenomenológica. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v. 18, n. 1, p. 69-78, 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-68672012000100010&script=sci_arttext. Acesso em abril 2023.

SÁ, Roberto Novaes de; BARRETO, Carmem Lúcia Brito Tavares. A noção fenomenológica de existência e as práticas psicológicas clínicas. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 28, p. 389-394, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/YxnvbDMYQnRZLQTNFBVVRBf/?lang=pt>. Acesso em agosto 2023

SIPAHI, Fabiano Matos; DE CAMARGO VIANNA, Fernanda. Uma análise da dependência de drogas numa perspectiva fenomenológica existencial. **Análise Psicológica**, v. 19, n. 4, p. 503-507, 2001. Disponível em <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/380>. Acesso em maio 2023.

SOUZA, Kathyelle Ninfa Moneta; CUNHA, M. R. S. Nomofobia: o vazio existencial. **Psicologia. pt-O Portal dos Psicólogos**, p. 1-12, 2018. Disponível em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1166.pdf>. Acesso em outubro 2023.

SPOHR, Bianca. A noção de psíquico na teoria do imaginário de Sartre. **Psicologia USP**, v. 22, p. 907-926, 2011. Disponível em: https://psiclin.ufsc.br/files/2010/08/A-compreensao-do-psiquico-na-teoria-do-imaginario-de-Sartre_dissertacao.pdf. Acesso em: abril de 2023.

TARGINO, Zé Henrique; ROLIM, Sérgio Arthuro Mota. Uma breve história da consciência: aspectos neurocientíficos e filosóficos. **Revista Tavola Online**. Disponível em: <http://nucleotavola.com.br/revista>. julho, 2012. Disponível em: <http://nucleotavola.com.br/revista/uma-breve-historia-da-consciencia-aspectos-neurocientificos-e-filosoficos/>. Acesso novembro 2023.

YANO, Luciane Patrícia. Psicoterapia existencial humanista-fenomenológica: o olhar para além das imperfeições. **Revista de Iniciação Científica da Faculdade da Amazônia Ocidental**, v. 5, p. 326-335, 2012. Disponível em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/100720778/PSICOTERAPIA_EXISTENCIAL_HUMANISTA_FENOM-libre.pdf?1680697136=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPSICOTERAPIA_EXISTENCIAL_HUMANISTA_FENOM.pdf&Expires=1703111377&Signature=GF6WMFdoUSWfESLCSDczfjafTAFfLqD-kO-5av1wVO40ydMVAz8WAqWMR1KL79a8xUmpzZOGuWRUNUh9JCZpybk-KP-Mw~dL2ZtWpysP-oTWHMEdVfRQ-EN1654HfRLn-Yk832KRzZCCHRZWfu7AIBK2xCZxVxwCHjSkVR0jKrhUSQR1Uodm2dHsDGfT4~Hzmp-1joUgYG6DbB9WIONzrpL27lvre~BE8-eX2-h7vQmuOj1nAbAZSnATrZEYozwLfczuCc1CW8Rcxct5XsFvuoy4HRqj~RhOo8kKtAsmJcxH3~sfanS8TDwPCGPJEUDrn8PERBcspo4THrTdnbUvQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA. Acesso em novembro 2023.