

PROJETO DE VIDA NUMA PERSPECTIVA EXISTENCIAL AUTÊNTICA

LIFE PROJECT IN AN AUTHENTIC EXISTENTIAL PERSPECTIVE

Lilian Adila Cruz Silva¹, Nyvia Dolores Fernandes de Oliveira², Sônia Regina Basili Amoroso³

1 Aluna do Curso de Psicologia

2 Aluna do Curso de Psicologia

3 Professora Mestre do Curso de Psicologia

Resumo

A produção de uma existência singular, em que se atinja amplo potencial de funcionamento, tem sido objeto de estudos da psicologia, pois na atual conjuntura pós-moderna, diversos fatores podem diminuir ou mesmo impedir que o indivíduo, imerso na realidade social, econômica, familiar e cultural atinja um projeto de vida congruente com seu Self. Assim, esta revisão bibliográfica buscou identificar quais são os fatores na pós-modernidade que figuram como dificultadores de projetos de vida autênticos. Para sua execução, buscou-se fazer uma análise dos textos de autores de base da abordagem humanista existencial como Heidegger, Sartre, Rollo May, Rogers, entre outros, que embasaram a discussão sobre projeto de vida numa perspectiva existencial autêntica por meio de conceitos importantes como liberdade de escolha, coragem, angústia, finitude e autenticidade. Além disso, foram analisados artigos atuais sobre o tema e sobre pós-modernidade. O resultado aponta que a abordagem humanista existencial não é diretiva, seu objetivo é ajudar os clientes a descobrir suas próprias respostas e direções, pois a ambiguidade e a incerteza nos momentos de escolha são características da existência humana e podem dificultar a produção de um projeto existencial autêntico. Concluiu-se que talvez os maiores dificultadores para construção de um projeto de vida autêntico seja a capacidade de se manter autêntico com seus valores pessoais, desejos e escolhas, o que só é passível de atingimento por pessoas que se constituíram autônomas, independentes e seguras de quem são.

Palavras-Chave: Projeto de vida; existencialismo; autenticidade; coragem; liberdade de escolha

Abstract

Introduction: The production of a singular existence, in which broad functioning potential is achieved, has been the subject of psychological studies, as in the current post-modern situation, several factors can reduce or even prevent the individual, immersed in social, economic, familiar and cultural realities to achieve a life project congruent with their Self. Thus, this bibliographical review sought to identify which factors in postmodernity appear to hinder authentic life projects. For its execution, we sought to analyze the texts of authors based on the existential humanistic approach such as Heidegger, Sartre, Rollo May, Rogers, among others, who supported the discussion about life projects in an authentic existential perspective through important concepts such as freedom of choice, courage, anguish, finitude and authenticity. Furthermore, current articles on the topic and on postmodernity were analyzed. The result shows that the existential humanist approach is not directive, it's objective is to help clients discover their own answers and directions, as ambiguity and uncertainty in moments of choice are characteristics of human existence and can hinder the production of an authentic existential project. It was concluded that perhaps the biggest obstacles to building an authentic life project is the ability to remain authentic with their personal values, desires and choices, which can only be achieved by people who have become autonomous, independent and secure of who they are.

Keywords: Life project; existentialism; authenticity; courage; freedom of choice

Contato: lilian.silva@souicesp.com.br; nyvia.oliveira@souicesp.com.br; sonia.amoroso@icesp.edu.br

Introdução

O projeto de vida se refere à construção de um sentido de vida pessoal, que envolve o desenvolvimento pessoal, a busca por significado e a realização de objetivos e sonhos pessoais. Na perspectiva da abordagem humanista existencial, nascida à luz das ideias heideggerianas e finalizada por Rollo May (1953), a existência autêntica e o projeto de vida estão baseados na ideia de que cada indivíduo é livre para tomar decisões, fazer escolhas, sendo, portanto, responsável pela sua própria existência. Isso implica em estar consciente que suas escolhas e ações trarão mudanças e consequências, e estar comprometido com valores e objetivos que sejam coerentes com seus desejos e necessidades pessoais.

Um projeto de vida autêntico também envolve a aceitação da finitude e da contingência da

existência, ou seja, reconhecer que a vida é limitada e que as coisas nem sempre saem como planejado, de modo que sempre será importante assumir riscos e lidar com as incertezas e frustrações que surgem ao longo do caminho.

Esta compreensão sobre o projeto de vida envolve a "consciência de si", que de acordo com a perspectiva humanista existencial, é um processo contínuo de reflexão e autoconhecimento, no qual a pessoa se torna consciente de sua existência, seus sentimentos e seus pensamentos, que emergem a partir da interação entre o indivíduo e seu ambiente. Assim exigirá a identificação dos valores pessoais e a busca por um compromisso com o próprio ser. Este compromisso passa a ser o norte da jornada do indivíduo em busca de sua realização pessoal e em consonância com suas próprias escolhas.

Essas ideias surgem na abordagem humanista existencial, principalmente em Rollo May, que, já nos anos 50, expressava suas percepções sobre a crise social que se estabeleceria em nossa sociedade, a partir da produção social fortemente calçada no capitalismo. À época, o autor já sinalizava que essa crise atingiria as pessoas de maneira muito central, impactando em seu modo de viver. Isso coincide com o que se observa atualmente, quando uma vasta gama de fatores interfere nas escolhas pessoais dos indivíduos, levando uma grande parte da população a distanciar-se de seu projeto existencial.

Dessa forma, na pós-modernidade, diversos fatores podem diminuir ou mesmo impedir que o indivíduo, imerso na realidade social, econômica, familiar e cultural, atinja um projeto congruente com seu Self. São muitas as imposições sociais, familiares, culturais que, atreladas à disseminação de informações, largamente acessadas na rede de internet, podem levar a crenças de que o consumo, o pertencimento ao mercado de trabalho, nesta ou naquela profissão, são essenciais para viver nesta sociedade capitalista e globalizada. Isso, atrelado a valores compartilhados massificadamente, une-se à fragilidade da “consciência de si” e à ausência de propósitos mais amplos, e pode levar o indivíduo a seguir projetos de vida inautênticos.

Assim, as crises existenciais, e mesmo o tã narrado vazio existencial, parece ter tomado assento no viver das pessoas em diferentes momentos de suas vidas, independentemente da sua classe social, o que costumeiramente faz com que vivenciem sintomas e sofrimentos diversos.

Assim sendo, pensar sobre a importância do projeto de vida autêntico torna-se relevante, e compreender essa temática sob o viés da abordagem humanista existencial constitui-se a mola desta pesquisa, que traz como pergunta a ser respondida: que fatores na pós-modernidade apontam para projetos de vida inautênticos?

Posto isso, a pesquisa ora apresentada sobre o projeto de vida numa perspectiva existencial autêntica torna-se relevante por diversas razões. Primeiro, porque a abordagem existencial autêntica tem se destacado como uma das principais referências para a compreensão da subjetividade e da condição humana. Nesse sentido, entender como essa abordagem concebe o projeto de vida pode trazer novas perspectivas para a compreensão das dificuldades para o desenvolvimento da subjetividade e da identidade humana, principalmente no atual cenário pós-moderno.

Além disso, a pesquisa sobre o projeto de vida numa perspectiva existencial autêntica pode ter implicações práticas importantes, pois a promoção do projeto de vida autêntico é um tema relevante para a saúde mental, posto que inclui apoio à

educação, à orientação profissional e à psicoterapia, por exemplo. Neste sentido, entender como a abordagem existencial autêntica concebe o projeto de vida e sua contribuição para a criação de intervenções mais efetivas e significativas nessas áreas.

Para a tecitura de uma discussão que responda à pergunta de pesquisa, constituiu-se objetivo geral deste trabalho a busca por identificar quais são os fatores na pós-modernidade que figuram como dificultadores de projetos de vida autênticos.

Adjacente a esse objetivo e complementarmente, esta pesquisa traz como objetivos específicos identificar as principais concepções e teorias sobre projeto de vida na perspectiva existencial autêntica, presentes na literatura científica; analisar as contribuições e limitações da perspectiva existencial autêntica para a compreensão e a promoção do projeto de vida autêntico; discutir as implicações práticas da perspectiva existencial autêntica na visão da clínica psicoterápica; propor possíveis direções para futuras pesquisas sobre o projeto de vida numa perspectiva existencial autêntica. Para o alcance desses objetivos, realizou-se uma pesquisa de revisão bibliográfica que se apoia amplamente em artigos recentes e publicações que auxiliam na aproximação do fenômeno projeto de vida na visão existencial autêntica.

Materiais e Métodos

Esta pesquisa bibliográfica seguiu uma revisão da literatura, com o objetivo de identificar as principais concepções e teorias sobre projeto de vida na perspectiva existencial autêntica presentes na literatura científica. Para a seleção do estudo, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: (1) estudos publicados em periódicos científicos com revisão por pares; (2) estudos que abordem o tema do projeto de vida na perspectiva existencial autêntica (Abordagem Existencial); (3) artigos atuais que falem da pós-modernidade e da produção do projeto de vida. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados eletrônicas da SciELO, entre outras, usando os seguintes termos de busca: “projeto de vida”, “existencialismo” e “autenticidade existencial”. A busca se deu por meio de livros e artigos publicados com a temática e autores que produziram e contribuíram para a teoria humanista existencial.

Após a busca inicial, foram selecionados 15 livros de autores do existencialismo, entre os quais: Bauman (2001, 2008); Buber (1923); Frankl (2005, 2021); Heidegger (1927); Kierkegaard (1979); Maslow (1954); Maté (2023); May (1953, 1986); Reynolds (2013); Rogers (1961); e Sartre (1943, 2010). Além de 08 artigos, seguindo os critérios de inclusão estabelecidos, sendo os autores escolhidos: Almeida; Basseto (2020); Lemos (2020); Lessa; Sá

(2006); Nicolaci-Da-Costa (2004); Pereira; Stengel (2015); Pires (2022); Silva (2018); e Teixeira (2006). Em seguida, foi realizada uma leitura completa dos artigos selecionados, a fim de identificar os conceitos e teorias sobre projeto de vida, na perspectiva existencial autêntica.

Os dados foram estudados por meio de uma análise de conteúdo, a fim de identificar os principais conceitos e teorias sobre projeto de vida, na perspectiva existencial autêntica, presentes na literatura científica selecionada. Os resultados aqui apresentados estão discutidos de forma descritiva e interpretativa, buscando-se identificar as contribuições e limitações da perspectiva existencial autêntica para a compreensão e a promoção do projeto de vida autêntico.

Referencial Teórico

O conceito de Projeto de Vida na Visão Humanista Existencial

O conceito de projeto de vida na visão humanista existencial é baseado na crença de que os indivíduos são livres para escolher seus próprios caminhos e criar um significado em suas vidas. De acordo com essa abordagem, o Projeto de Vida é um processo contínuo de auto exploração, descoberta e criação de um senso de propósito e direção pessoal. É um processo contínuo e se baseia em várias ideias principais, incluindo a autodescoberta, autorrealização, autenticidade, liberdade, responsabilidade, desenvolvimento pessoal, busca por sentido e a importância do presente. "Não há sentido pré-existente para a vida humana, e é o próprio indivíduo que deve criar o sentido de sua própria vida através de suas escolhas e ações" (Sartre, 1943, p. 29).

Essa perspectiva enfatiza a importância das escolhas individuais, da responsabilidade e das relações interpessoais na construção de uma vida plena e significativa. "A vida humana é caracterizada pela liberdade, e é através da liberdade que o indivíduo pode criar significado e propósito em sua vida" (Sartre, 1943, p. 29). Baseando-se nas ideias de filósofos e psicólogos como Kierkegaard, Sartre, Frankl, May, Rogers e Maslow, essa visão busca ajudar as pessoas a desenvolver uma vida mais autêntica e significativa, bem como promover o crescimento e a autorrealização do indivíduo.

A visão humanista existencial enfatiza a importância da autenticidade e da responsabilidade pessoal na criação de um Projeto de Vida autêntico. Isso significa que cada indivíduo deve buscar a verdadeira natureza de sua identidade e de seus valores para, em seguida, tomar decisões conscientes e deliberadas que criem uma vida consistente com os aspectos centrais de sua personalidade (Rogers, 1961). O mesmo autor enfatizou a importância da

empatia, autenticidade e aceitação incondicional na relação terapêutica e no processo de auto exploração. Ele acreditava que, ao criar um ambiente seguro e acolhedor, os indivíduos podem explorar seus sentimentos, pensamentos e valores mais profundos e, assim, encontrar um senso de direção pessoal.

A autenticidade é um elemento central do projeto de vida na visão humanista existencial. As pessoas são encorajadas a buscar a verdade interior e a viver de acordo com seus próprios valores e crenças, em vez de se conformar às expectativas da sociedade ou aos desejos dos outros. A autenticidade envolve o reconhecimento e a aceitação da própria liberdade e responsabilidade, assim como a capacidade de enfrentar a angústia e a incerteza inerentes à condição humana.

Pois, segundo Rogers:

(...) a autenticidade é a capacidade de ser verdadeiro consigo mesmo, de expressar seus sentimentos e desejos de forma clara e direta, sem medo da desaprovação ou julgamento dos outros (Rogers, 1961, p. 99).

O desenvolvimento pessoal é outro aspecto importante do projeto de vida na visão humanista existencial. O ser humano é considerado um ser naturalmente motivado a buscar autoconhecimento, autoexpressão e crescimento. "O sentido da vida não é algo que possa ser dado por outra pessoa, mas deve ser encontrado por cada indivíduo em seu próprio caminho" (Frankl, 2021, p. 97). Para isso, é preciso criar um ambiente de empatia, aceitação e não julgamento, que permita a exploração das próprias emoções, pensamentos e comportamentos. A terapia humanista existencial de Rollo May, assim como a terapia centrada no cliente de Carl Rogers ou a logoterapia de Viktor Frankl, visam facilitar esse processo de autodescoberta e desenvolvimento.

As escolhas e a responsabilidade também são fundamentais no projeto de vida numa perspectiva humanista existencial. Os indivíduos são vistos como seres livres e autônomos, capazes de tomar decisões conscientes sobre sua vida e seu futuro. Essa liberdade de escolha vem com a responsabilidade de enfrentar as consequências dessas decisões e de assumir o controle do próprio destino. Aprender a lidar com essa liberdade e responsabilidade é um desafio constante, mas também uma oportunidade para o crescimento e a autorrealização.

Para Sartre (1943):

A liberdade é a condição fundamental da existência humana, e é através dela que o indivíduo pode transcender as limitações de sua existên-

cia contingente e criar sua própria vida autêntica. No entanto, a liberdade também traz consigo a responsabilidade de escolher e assumir as consequências de suas escolhas, o que pode ser uma fonte de angústia e ansiedade (Sartre, 1943, p. 33).

May (1961), enfatizou a importância do livre-arbítrio e da responsabilidade pessoal na criação de um Projeto de Vida significativo. Ele argumentou que, ao reconhecer a nossa liberdade de escolha, assumimos a responsabilidade pela direção de nossa vida e, assim, criamos um senso de propósito e significado pessoal.

As relações interpessoais também desempenham um papel importante no projeto de vida na visão humanista existencial. Os seres humanos são vistos como seres inter-relacionais, que existem e interagem com o mundo ao seu redor. "É um processo que envolve a descoberta e a expressão da própria individualidade, bem como a busca de significado e propósito na vida" (May, 1961, p. 23). Estabelecer conexões genuínas e significativas com os outros é essencial para se desenvolver e construir uma vida autêntica e plena.

Em suma, o projeto de vida na visão humanista existencial é um caminho de autodescoberta, autenticidade e desenvolvimento pessoal, baseado na liberdade de escolha, na responsabilidade e nas relações interpessoais. Ao buscar autoconhecimento, responsabilidade pessoal e autorrealização, os indivíduos podem encontrar propósito e plenitude em suas vidas, mesmo diante dos desafios e incertezas da existência humana.

Autenticidade e Inautenticidade no Projeto Existencial

A autenticidade e a inautenticidade são conceitos fundamentais na perspectiva humanista existencial, que busca compreender a natureza humana e promover o desenvolvimento pessoal. Essa abordagem enfatiza a importância de viver uma vida autêntica, em contraste com uma vida inautêntica, baseada na conformidade e na negação da liberdade e responsabilidade pessoais. Segundo esta abordagem, a vida autêntica é aquela em que o indivíduo vive de acordo com seus próprios valores, enquanto a vida inautêntica é aquela em que o indivíduo se afasta de seus valores em favor de uma conformidade social.

A autenticidade, nessa perspectiva, refere-se à capacidade de ser verdadeiro consigo mesmo e com os outros, agindo de acordo com os próprios valores e convicções. Uma pessoa autêntica reconhece e aceita sua liberdade, responsabilidade e singularidade, enfrentando a angústia e a incerteza que acompanham a existência humana. Ela busca

autoconhecimento e autoexpressão, tomando decisões conscientes sobre sua vida e seu futuro, mesmo quando essas escolhas desafiam as expectativas sociais, familiares ou as normas culturais.

May, citado por Rogers (1961) define a vida autêntica como:

(...) aquela que é vivida com integridade, honestidade e autenticidade. É a vida que é vivida em busca de significado e propósito, e que envolve a realização do potencial máximo de cada indivíduo. É uma vida que é vivida de acordo com os valores e crenças pessoais, em vez de ser influenciada pelas expectativas e pressões externas (May, 1961, apud Rogers, 1961, p. 45).

Por outro lado, a inautenticidade é caracterizada pela negação da liberdade e responsabilidade pessoais, pela conformidade às expectativas alheias e pela supressão da verdadeira identidade e desejos.

Em Heidegger temos que:

A inautenticidade é a condição na qual o indivíduo vive uma existência alienada de si mesmo, imerso em uma compreensão comum e superficial do mundo e das coisas" (Heidegger, 1927, p. 38).

Uma pessoa inautêntica evita enfrentar a angústia e a incerteza inerentes à condição humana, buscando refúgio em comportamentos, crenças e valores impostos pela sociedade. A inautenticidade ocorre quando uma pessoa se conforma com as expectativas sociais, normas culturais ou aos desejos dos outros e nega as suas escolhas. Essa negação do Self autêntico pode levar a um senso de vazio, desconexão e insatisfação.

Na perspectiva humanista existencial, a busca pela autenticidade é vista como um processo contínuo de autoconhecimento, autoexpressão e desenvolvimento pessoal. A terapia humanista existencial, tem como objetivo ajudar os indivíduos a explorar e confrontar suas inautenticidades, facilitando a descoberta de seus verdadeiros valores, desejos e potenciais.

Segundo Frankl:

(...) a vida autêntica é aquela que é vivida com um senso de propósito, um senso de significado e direção. É a vida que é escolhida conscientemente, em vez de ser vivida como uma série de eventos aleatórios e sem sentido" (Frankl, 2021, p. 97).

Embora a autenticidade seja geralmente considerada um ideal positivo na visão humanista existencial, é importante reconhecer que também pode

haver aspectos negativos associados a ser autêntico. A busca pela autenticidade pode conflitar com as expectativas sociais, as normas culturais ou as necessidades relacionais. Rogers (1961) acredita que a autenticidade é a coragem de sermos nós mesmos em um mundo que constantemente nos pressiona a sermos como esperado.

A transição da inautenticidade para a autenticidade envolve o reconhecimento e a aceitação da própria liberdade e responsabilidade, bem como a disposição de enfrentar a angústia e a incerteza. A autenticidade para Heidegger, trará exigências ao indivíduo, dentre as quais “que assuma a responsabilidade por sua própria vida e escolhas, em vez de se conformar às expectativas e padrões impostos pela sociedade” (1927, p. 62). Isso pode incluir a reavaliação das crenças e valores adotados, a exploração das próprias emoções e desejos, e a construção de relacionamentos autênticos com os outros. Ao longo desse processo, os indivíduos podem descobrir um maior senso de propósito, significado e satisfação em suas vidas, promovendo seu crescimento e autorrealização.

Um dos aspectos negativos da autenticidade, segundo este autor, pode ser a alienação social. A busca pela autenticidade pode levar a uma ruptura com as normas e valores estabelecidos da sociedade. Nesses casos, ser autêntico pode resultar em afastamento, rejeição ou crítica por parte de outros que não compreendem ou não aceitam a expressão do Self autêntico. Outro desafio é o conflito interpessoal, pois a autenticidade também pode ser emocionalmente desgastante. Manter-se fiel a si mesmo e agir de acordo com os próprios valores e convicções pode exigir um esforço mental e emocional significativo, especialmente quando enfrenta oposição ou crítica. Esse esforço pode levar ao esgotamento emocional ou à sensação de sobrecarga e angústia existencial.

A autenticidade também pode entrar em conflito com as necessidades e expectativas dos outros. Ser autêntico pode significar confrontar e estabelecer limites, o que pode gerar tensão e desentendimentos com amigos, familiares, colegas de trabalho, entre outros.

Prossegue Rogers, afirmando que:

Para ser o que se é, é necessário reconhecer a sua própria singularidade e viver de acordo com os seus valores e interesses pessoais, sem se submeter às expectativas e padrões impostos pela sociedade (Rogers, 1961, p. 120).

Enfrentar a liberdade e responsabilidade associadas à autenticidade pode ser desconfortável e assustador. Isso pode resultar em sentimentos de ansiedade, medo e incerteza, à medida que a pessoa lida com as implicações de viver de acordo com

seus próprios valores e convicções, ao invés de seguir a segurança de atender as expectativas sociais.

Em May, temos que:

A liberdade significa abertura, disposição para evoluir; significa ser flexível, pronto para mudar em vista de valores humanos mais importantes. Identificar liberdade com determinado sistema é negá-la, cristalizá-la, transformá-la num dogma (May, 1953, p. 50).

Apesar desses desafios, a visão humanista existencial enfatiza que a busca pela autenticidade é fundamental para o crescimento pessoal e a autorrealização. A aceitação e enfrentamento desses aspectos negativos podem ser vistos como uma parte necessária do processo de desenvolvimento humano. Reconhecer e abordar essas dificuldades pode enriquecer a experiência de vida e promover um maior senso de propósito e significado. Esses aspectos podem ser desafiadores, e enfrentá-los é uma parte essencial do processo existencial autêntico.

Em resumo, Frankl (2021), May (1986) e Rogers (1961), além de vários outros autores que apresentam a abordagem humanista existencial, ajudam a compreender a autenticidade e a inautenticidade, que são conceitos essenciais na perspectiva humanista existencial, pois enfatiza a importância de viver uma vida verdadeira e congruente com os próprios valores e convicções. Ao buscar a autenticidade e enfrentar a inautenticidade, os indivíduos podem encontrar maior plenitude, significado e satisfação em suas vidas, promovendo seu desenvolvimento pessoal e autorrealização.

Pós-Modernidade e Produção do Projeto de Vida

Segundo Pereira e Stengel (2015), a Pós-Modernidade nasce no questionamento do Período Moderno, que colocou a ciência como a salvação de todos as questões da humanidade, mas em cenários tão devastadores quanto as duas guerras do início do século XX, a ideia de modernidade do período entrou em declínio. Nesse contexto, emergiram movimentos que questionavam a noção de "novo" e a crença no futuro, valores propagados pela Modernidade. Esse período é caracterizado pelo rompimento dos modos antigos de pensar, assim como dos paradigmas, questionando a ideia de progresso linear e valorizando a diversidade, o individualismo e o relativismo cultural.

Ainda os mesmos autores referem-se que o surgimento da Pós-Modernidade é marcado por uma grande interligação global, o que resulta em

uma era de riscos mundiais, com ameaças econômicas, terrorismo e aumento da desigualdade social. Nesse cenário, as ideias de certeza, segurança e controle estão perdendo espaço gradativamente, e os indivíduos passaram a ser constantemente confrontados com múltiplas opções e informações. Dessa forma, o futuro é caracterizado por um estado de vigilância e sensação de incapacidade, destacando a separação entre atitudes e suas consequências, que antes possuíam uma conexão direta. A era pós-moderna carrega consigo o desconforto em relação ao futuro e o perigo iminente, originado pelo desaparecimento da ligação entre o objetivo e o propósito.

Assim, a produção do projeto de vida adquire novos contornos e significados, levando em conta as transformações e desafios complexos que a sociedade pós-moderna impõe aos indivíduos com implicações significativas para a vida. Nesse cenário, a busca da autenticidade e autorrealização no projeto de vida existencial torna-se essencial e conflitante, uma vez que os indivíduos são constantemente confrontados com múltiplas opções e informações, o que pode levar à confusão e à perda do senso de identidade. Heidegger argumenta que a produção do projeto de vida é um “processo árduo e exige que o indivíduo assuma a responsabilidade por sua própria vida e escolhas” (1927, p. 376). Por isso, conceber que o objetivo e o propósito de uma escolha, que participará do projeto de vida, passam a não ser mais conectados, permite-nos olhar para a fragmentação que geralmente ocorre nas escolhas.

A fragmentação e o individualismo tornam-se elementos centrais na produção dos projetos de vida na pós-modernidade. A ênfase em aspectos pessoais e subjetivos permite que os indivíduos desenvolvam seus próprios caminhos e busquem a realização pessoal de acordo com suas preferências e valores. Nesse sentido, os projetos de vida se tornam plurais e diversificados, refletindo a complexidade das identidades. Não obstante, sabemos que o ser humano é dotado de uma capacidade de evoluir e buscar essa evolução, fazendo movimentos sempre direcionados à sua atualização e autorrealização

Rogers (1961) define a autorrealização como:

A autorrealização é o processo em que o indivíduo procura desenvolver e expressar seu potencial único e tornar-se a pessoa que ele é capaz de ser. É um processo de crescimento pessoal contínuo que envolve a busca de significado e propósito na vida, e a realização de objetivos pessoais e profissionais (Rogers, 1961, p. 56).

Ainda o mesmo autor, que é um dos fundadores da abordagem humanista da psicologia, desenvolveu a teoria da autorrealização, sugerindo que cada indivíduo tem um potencial inato para se

tornar a melhor versão de si mesmo. Ainda segundo Rogers (1961), a autorrealização envolve a realização de nosso potencial único, seguindo nossos próprios valores e crenças, e alcançando um estado de congruência entre o eu ideal e o eu real. Ele acreditava que o desenvolvimento pessoal é um processo contínuo e que a autorrealização é um objetivo alcançável, desde que as condições certas estejam presentes, incluindo a aceitação incondicional de si mesmo, empatia genuína dos outros e um ambiente que permita a livre expressão de emoções e experiências. Para o autor, a autorrealização é um processo de autodescoberta e crescimento, que permite uma vida de amplo funcionamento e satisfação.

A ideia de autorrealização proposta por Rogers (1961) está diretamente relacionada com a produção de um projeto de vida autêntico. Quando uma pessoa está em busca da autorrealização, ela está buscando viver de acordo com suas próprias necessidades e desejos, e não simplesmente seguindo o que é esperado dela pela sociedade ou por outras pessoas. Para alcançar a autorrealização, é necessário que a pessoa se conheça profundamente, incluindo seus valores, crenças, interesses e objetivos. Com essa compreensão, ela pode desenvolver um projeto de vida autêntico, que reflita quem ela realmente é e o que deseja para sua vida. Esse projeto de vida autêntico pode servir como uma bússola para a pessoa, guiando suas escolhas e ações em direção à realização de suas metas e, conseqüentemente, da autorrealização.

A sociedade pós-moderna é identificada pela incerteza e pelas rápidas transformações tecnológicas, econômicas e culturais. Dessa forma, a produção do projeto de vida deve levar em conta a necessidade de flexibilidade e adaptabilidade diante de mudanças e imprevistos. Os indivíduos são convidados a desenvolver habilidades que lhes permitam lidar com ambiguidades e se reinventar constantemente, de modo a alcançar seus objetivos em um mundo em constante evolução. Nesse sentido, a construção do projeto de vida se torna um processo mais fluido e menos previsível, pois os indivíduos são confrontados com múltiplas possibilidades, o que pode gerar angústia e incerteza, mas também abre espaço para a experimentação e a busca por novas formas de realização pessoal e profissional. A realização do potencial humano é o objetivo mais elevado e mais nobre de toda a vida humana. É a busca pela autotranscendência, através da autorrealização e da autoatualização, que leva o indivíduo a se tornar tudo o que ele é capaz de ser (Maslow, 1954).

A globalização e o avanço das tecnologias também exercem grande influência, promovendo maior interconexão entre os indivíduos e possibilitando o surgimento de novas formas de comunicação e interação, como a internet e as redes sociais, que contribuem para uma maior flexibilidade e

adaptabilidade, trazendo impacto significativo no projeto de vida, e exigindo que os indivíduos aprendam a lidar com as incertezas e as constantes mudanças do mundo globalizado. Nicolaci-da-Costa (2004) destaca a prevalência da globalização, comunicações eletrônicas, flexibilidade e facilidade na mobilidade na transição da modernidade para a pós-modernidade. A autora observa que as barreiras e fronteiras são rompidas, novas organizações surgem em decorrência de fusões, e ocorrem descentralização e extraterritorialidade do poder. Além disso, o consumismo é enfatizado e a imprevisibilidade torna-se uma constante, acompanhada do sentimento de imediatismo.

Com a popularização da internet e das redes sociais, o mundo digital trouxe consigo uma série de promessas, como a democratização da informação e a possibilidade de conexão global. No entanto, essa mesma facilidade de acesso à informação pode levar a uma pulverização de conteúdo e dificuldades de enquadre do projeto de vida autêntico. Como aponta Lemos (2020), estamos submersos em um excesso de informação, e é fatídico ver nossos projetos de vida serem tragados pela rapidez da tecnologia e pela ilusão do presente contínuo, que se refere à forma como as pessoas estão constantemente buscando e consumindo informações em tempo real, de forma contínua e em diversos dispositivos. Assim, é preciso estar atento à forma como utilizamos as ferramentas digitais e como elas podem impactar nosso processo de autorrealização e construção de um projeto de vida autêntico.

As redes sociais também podem ser uma fonte de inspiração e apoio para a realização de objetivos, mas também podem criar pressões e expectativas irreais, levando as pessoas a se compararem constantemente e a buscarem validação externa. Segundo Rogers (1961), para abraçar nossa verdadeira essência, devemos reconhecer nossa singularidade intrínseca e viver em consonância com nossos valores e interesses individuais, libertando-nos das expectativas e normas sociais impostas.

Por isso, o autoconhecimento e a autodeterminação se tornam ainda mais relevantes, pois as pessoas precisam estabelecer seus próprios valores e objetivos, em vez de simplesmente seguir padrões preestabelecidos.

A construção do projeto de vida existencial autêntico na pós-modernidade exige dos indivíduos uma profunda autorreflexão e autoconhecimento, assim como a coragem de assumir a responsabilidade por suas escolhas e ações.

Maslow define a vida autêntica como:

(...) uma vida em que o indivíduo é livre para seguir seus próprios valores, crenças e objetivos, e em que suas escolhas e ações são guiadas

por seu próprio senso de integridade e honestidade (Maslow, 1954, p. 65).

O processo envolve a identificação e a valorização dos próprios valores, desejos e metas, em vez de simplesmente aderir a normas e expectativas externas. Isso envolve a capacidade de enfrentar as incertezas e os desafios da pós-modernidade, mantendo-se fiel aos próprios princípios e propósitos.

A construção do projeto de vida na pós-modernidade apresenta implicações sociais significativas. A diversidade de trajetórias e possibilidades pode levar a uma maior tolerância e respeito pelas diferenças, contribuindo para a construção de sociedades mais inclusivas e democráticas. No entanto, essa diversidade também pode gerar tensões e conflitos, especialmente quando há choques entre valores e perspectivas distintas. Segundo Heidegger ao falar do vir a ser, ou seja, seja si mesmo "requer coragem e determinação, pois exige que o indivíduo enfrente a angústia e o medo do desconhecido" (1927, p. 381).

É possível observar que o consumismo e a cultura da imagem são aspectos marcantes da pós-modernidade e influenciam diretamente na construção do projeto de vida. Bauman (2001), acredita que no mundo pós-moderno, o consumismo tornou-se uma espécie de crença, onde a satisfação pessoal é determinada pelo acúmulo de bens materiais e o êxito é avaliado com base na capacidade de aquisição. O desejo de consumo e a busca pela satisfação imediata muitas vezes se sobrepõem a outros valores e propósitos, moldando a forma como as pessoas percebem e planejam suas vidas. Segundo Frankl, "a vida autêntica é vivida em busca de um sentido, e não de prazer ou satisfação imediatos" (2021, p. 115).

Além desses aspectos, destaca-se também a importância atribuída à imagem e às aparências, que pode levar os indivíduos a priorizar metas que estejam relacionadas à projeção de uma imagem idealizada de si mesmos. Bauman (2008) pontua que o modo de vida consumista nos persuadiu a desembolsar recursos financeiros inexistentes em itens desnecessários, com o objetivo de causar impactos temporários em indivíduos que não conhecemos. Isso pode levar a sentimentos de ansiedade, insegurança e vulnerabilidade, exigindo o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais para enfrentar essas dificuldades.

A complexidade e a ambiguidade do mundo contemporâneo podem levar à confusão e à dificuldade de identificar um caminho claro a seguir, criando obstáculo para o processo de autorreflexão e de busca pela autenticidade. No entanto, a busca pela autenticidade no projeto de vida existencial também traz oportunidades e benefícios. Os indiví-

duos que se comprometem com essa jornada podem experimentar um maior senso de realização e satisfação pessoal, à medida que desenvolvem resiliência e capacidade de navegar pelas incertezas e mudanças da pós-modernidade. Além disso, a autenticidade pode contribuir para a construção de relacionamentos mais profundos e significativos, baseados na honestidade e no respeito mútuo.

Buber acredita que:

(...) a conexão com o outro não é apenas uma questão de contato físico ou social, mas é uma conexão que envolve o reconhecimento e a aceitação mútua das individualidades de cada um (Buber, 1923, p. 37).

A produção do projeto de vida requer um compromisso contínuo com o desenvolvimento pessoal e a integridade, o que contribui para uma relação genuína com o outro, exercendo a capacidade de navegar pelas incertezas e mudanças do mundo contemporâneo, mantendo-se fiel aos próprios princípios e propósitos. Ao buscar a autenticidade e o autoconhecimento, os indivíduos podem alcançar um maior senso de realização, satisfação pessoal e bem-estar, contribuindo para a construção de uma vida mais rica de experiências e significativa em um contexto pós-moderno.

Para Buber:

A relação interpessoal autêntica é aquela em que o indivíduo se relaciona com o outro como um Tu, ou seja, como um ser humano único e irrepetível, em vez de como um objeto a ser utilizado ou manipulado em benefício próprio. É uma relação que envolve o diálogo autêntico, a escuta atenta e a empatia para com o outro (Buber, 1923, p. 23).

Desse modo, a pós-modernidade traz consigo uma série de desafios e oportunidades para a produção do projeto de vida existencial autêntico, torna-se fundamental que os indivíduos reflitam sobre suas próprias convicções, valores e objetivos, desenvolvendo um profundo autoconhecimento e assumindo a responsabilidade por suas escolhas e ações.

Assim sendo, o projeto de vida na sociedade pós-moderna deve levar em conta a necessidade de flexibilidade e adaptabilidade diante de mudanças e imprevistos, permitindo aos indivíduos desenvolver habilidades que lhes possibilitem lidar com ambiguidades e se reinventar constantemente, de modo a alcançar seus objetivos em um mundo em constante evolução. Assim, a construção do projeto de vida se torna um processo mais fluido e menos previsível, que requer que os indivíduos assumam a responsabilidade por sua própria vida e escolhas,

buscando sempre a autorrealização e a autenticidade.

Implicações Práticas da Perspectiva Existencial Autêntica

O ser humano constantemente busca um propósito para sua existência. "Ele está sempre em movimento, procurando encontrar um significado para sua vida" (Frankl, 2005). No entanto, em tempos de crise existencial e societária, essa busca pode se tornar complexa e desafiadora, trazendo consigo uma série de transformações sociais, políticas e econômicas que afetam a maneira como o indivíduo percebe a si mesmo e ao mundo ao seu redor, que o impulsiona a confrontar a realidade da sua existência.

De acordo com Frankl (2021), o propósito da vida não é algo universal e imutável, mas sim algo que varia de acordo com o indivíduo, o momento e a situação. Por isso, não é útil procurar um sentido geral para a vida, pois cada pessoa tem sua própria missão ou vocação que deve cumprir. Tentar encontrar um significado abstrato seria como pedir a um campeão de xadrez para mostrar a melhor jogada sem levar em conta a situação específica do jogo e a personalidade do oponente. Assim como no xadrez, na vida não há uma resposta universal e única para a questão do propósito; cada um deve encontrar sua própria tarefa específica, que traga realização (Frankl, 2021).

O propósito da vida varia de indivíduo para indivíduo, de um dia para outro e de hora em hora. Portanto, o que importa não é o sentido geral da existência, mas sim o objetivo específico da vida do indivíduo em um determinado momento.

A crise existencial ocorre quando nos deparamos com questões fundamentais sobre o sentido da vida, como "quem sou eu?", "qual é o propósito de minha existência?" Ou "o que realmente importa?". Esse processo pode ser desencadeado por eventos significativos, como a perda de um ente querido, uma mudança radical de vida ou o reconhecimento da finitude da vida (Heidegger, 1927).

A perspectiva existencial autêntica apresenta implicações práticas significativas que podem ser aplicadas no dia a dia das pessoas, impactando diversos aspectos de suas vidas. A busca pelo autoconhecimento e a compreensão de que cada indivíduo é responsável por suas próprias escolhas e ações pode levar a uma vida mais reflexiva e intencional. Essa conscientização incentiva a tomada de decisões alinhadas com valores e convicções pessoais, reconhecendo e aceitando a liberdade de escolha inerente à condição humana.

Conforme Frankl (2005) afirma, a liberdade humana é limitada pelas condições, mas não é

completamente condicionada por elas. “O homem não é livre de certas condições, mas é livre para tomar posições diante delas. As condições não o condicionam inteiramente” (Frankl, 2005, p. 50). Portanto, cada pessoa deve assumir a responsabilidade por suas ações e viver de acordo com os princípios que considera importantes. Esse processo permite aos indivíduos alcançar uma maior satisfação e realização pessoal, ao invés de se conformar às expectativas sociais.

A autenticidade envolve buscar um propósito e um significado na vida, em vez de aceitar passivamente a existência sem questionar seu valor.

Frankl afirma que:

Nenhum instinto lhe diz o que deve fazer e não há tradição que lhe diga o que ele deveria fazer; às vezes, ele não sabe sequer o que deseja fazer. Em vez disso, ele deseja fazer o que os outros fazem (conformismo), ou ele faz o que outras pessoas querem que ele faça (totalitarismo) (Frankl, 2021, p. 131).

Isso pode envolver a exploração de diferentes áreas da vida, como relacionamentos, trabalho e espiritualidade, na busca por uma direção que seja relevante e gratificante, enfatizando a importância da relação genuína como uma parte fundamental da experiência humana.

Para Buber (1923), o relacionamento autêntico não é apenas uma forma de conexão interpessoal, mas sim uma experiência que permite ao indivíduo transcender sua própria subjetividade e se conectar com o mundo de forma mais ampla e significativa. Ele defende que o encontro autêntico com o outro não se baseia em objetivar a outra pessoa, mas sim em reconhecer a humanidade e a dignidade do outro ser humano. Esse tipo de relação é construída através do diálogo genuíno e do compartilhamento de experiências e perspectivas, em que ambos os indivíduos se tornam ativos na criação de um significado compartilhado.

Dessa forma, o relacionamento autêntico é visto por Buber (1923) como um caminho para a realização pessoal e para o encontro de um propósito maior na vida. Ele destaca a importância de se estabelecer conexões interpessoais profundas e significativas como uma forma de transcendência e como uma fonte de significado na vida.

Isso envolve estar presente e consciente nas interações com os outros, cultivando a empatia e a compreensão mútua, e estabelecendo conexões profundas e duradouras. À medida que os indivíduos buscam um maior autoconhecimento, assumem responsabilidade por suas ações, enfrentam desafios e incertezas, buscam propósito e significado, e valorizam as relações interpessoais. Essa abordagem promove um estilo de vida mais consci-

ente e intencional, permitindo que as pessoas vivam de acordo com seus próprios valores e princípios. Frankl afirma que “o homem não é subjugado pelas condições diante das quais se encontra. Ao contrário, são elas que estão submetidas às suas decisões” (2005, p. 51).

Quando o indivíduo não vive seu projeto de vida autêntico, pode surgir uma crise existencial, trazendo consequências como questionamento profundo e introspecção, no qual enfrenta sentimentos de desorientação, vazio e angústia relacionados à sua própria existência. A ligação entre a perspectiva existencial e a crise existencial reside no fato de que ambas abordam os desafios inerentes à condição humana e buscam explorar o sentido e o propósito da vida.

Diante disso, a abordagem humanista trabalha com o objetivo de compreender e valorizar o ser humano em sua totalidade, reconhecendo sua subjetividade e singularidade, enfatizando a importância da autorrealização, da liberdade, da responsabilidade pessoal e da dignidade humana. Essa abordagem, segue na direção de propiciar o desenvolvimento e o crescimento (natural e espontâneo) do indivíduo, a fim de tornar autêntica sua existência, ou melhor, a atitude dele para com a sua existência (Teixeira, 2006).

Também se concentra na compreensão das experiências subjetivas e vivências emocionais das pessoas, e não somente nos comportamentos observáveis. Buscando entender as motivações internas, as necessidades e os valores pessoais de cada indivíduo, confrontando a ansiedade, que é vista como um elemento-chave nas crises existenciais pois, segundo May (1953):

A ansiedade é um elemento mais fundamental do que o vazio e a solidão, pois a sensação de vazio e solidão só nos afeta quando estamos presos naqueles sentimentos desconfortáveis e desordenados que são conhecidos como ansiedade (May, 1953, p. 10).

Em outras palavras, o autor argumenta que a ansiedade é a raiz de muitos dos nossos sentimentos de desconforto e sofrimento emocional, e que a sensação de vazio e solidão só se torna perceptível quando estamos sofrendo de ansiedade. Portanto, é importante entender a natureza da ansiedade e aprender a lidar com ela de forma eficaz, como um passo fundamental para encontrar uma maior paz e significado na vida.

Além disso, a abordagem humanista enfatiza a importância do relacionamento entre o terapeuta e o cliente, reconhecendo que a empatia, o respeito e a autenticidade do terapeuta são essenciais para o sucesso da terapia, valorizando a autoexploração

e a autodescoberta, encorajando o cliente a assumir a responsabilidade por suas escolhas e a buscar a realização pessoal.

A Psicoterapia Existencial se baseia no cuidado envolvido em estar no mundo com os outros, ou seja, enquanto “ser-no-mundo-com-o-outro”, em vez de se basear em interpretações pré-concebidas ou explicações causais sobre a experiência vivencial do cliente. Se houver alguma interpretação, ela deve surgir da elaboração temática da existência do cliente, que se revela como um projeto. O papel do psicoterapeuta é incentivar o cliente a se voltar para si mesmo, reconhecer sua natureza impessoal e questionar-se, para assim encontrar suas próprias respostas quanto às questões que surgem em sua vida. Essa abordagem enfatiza a responsabilidade pessoal e a liberdade de escolha, permitindo que o indivíduo encontre significado e propósito na vida por meio de sua própria jornada pessoal (Lessa; Sá, 2006).

A assunção de responsabilidade pessoal é considerada crucial para o desenvolvimento da autenticidade e para o enfrentamento das crises existenciais. May defende a ideia de que a liberdade é fundamental para a autenticidade existencial, pois para ele “liberdade é a capacidade de o homem contribuir para a sua própria evolução. É a aptidão para nos amoldarmos” (May, 1953, p. 50). No entanto, também reconhece que a liberdade vem acompanhada de limites e restrições. Ajudar o indivíduo a explorar essa tensão entre liberdade e limites, resulta num equilíbrio que permita uma vida autêntica e genuína.

Quando se trata da crise societária, ela é caracterizada por transformações e conflitos nesse nível e no nível cultural, em que os valores, crenças e normas de uma sociedade são questionados e desafiados. Segundo Silva (2018), essa crise pode gerar um sentimento de alienação, em que os indivíduos se sentem desconectados das estruturas sociais e culturais em que estão inseridos.

A pressão social e cultural para seguir certos padrões e expectativas pode fazer com que nos afastemos do que realmente importa para nós. Em ambos os casos, as crises nos impulsionam a refletir sobre nossas ações e escolhas. No entanto, muitas vezes somos pressionados por expectativas externas e nos vemos obrigados a seguir um projeto incongruente. Essa situação pode levar a um sentimento de inautenticidade e insatisfação, impedindo o desenvolvimento do potencial humano e a busca por uma vida com propósito e significado (Rogers, 1961).

O terapeuta pode ajudar o indivíduo a identificar e lidar com suas ansiedades e medos, promovendo um processo de autoconfrontação, examinando seus relacionamentos, e assim desenvolver habilidades de comunicação e empatia, além de promover conexões mais autênticas com os outros,

bem como encorajá-lo a assumir a responsabilidade por suas ações e escolhas, mesmo diante das circunstâncias mais desafiadoras. Assim sendo, dentro do que prescreve a terapia existencial e suas técnicas diversas, a mais adequada posição refere-se à capacidade do terapeuta postar-se como facilitador, ou seja, que sua atitude facilite no cliente a busca pelo autoconhecimento, além do desenvolvimento de autonomia psicológica, de forma que sua intervenção seja suficiente para que o cliente possa assumir livremente a sua existência (Teixeira, 2006).

Ainda o mesmo autor destaca que, para enfrentar essas crises e buscar a autenticidade existencial, é fundamental que os indivíduos reflitam e questionem suas próprias crenças, valores e motivações, e se estes foram impostos pela sociedade, família ou amigos, avaliando se tais princípios estão de acordo com suas convicções pessoais. Desse modo, é importante o indivíduo estabelecer metas e objetivos (mesmo que isso signifique enfrentar resistências e desafios) que estejam alinhados com seus valores, e que o permitam crescer e evoluir como ser humano. Assim como encontrar pessoas que compartilhem dos mesmos valores e que possam apoiar sua jornada rumo à autenticidade existencial.

Nesse contexto, na visão de vários autores, como Teixeira (2006), Lessa e Sá (2006) e Almeida e Basseto (2020), entre outros, o terapeuta busca ajudar o cliente a explorar e entender as expectativas sociais e culturais que o estão afastando do seu verdadeiro eu, desenvolvendo sua capacidade de assumir a responsabilidade por suas escolhas, encontrar sua própria maneira de lidar com as circunstâncias, e buscar um equilíbrio entre suas necessidades individuais e as demandas do mundo ao seu redor. Pois é a falta de equilíbrio que o fecha para a oportunidade de escolher e de explorar seus próprios desejos e necessidades, identificando um sentido e propósito na vida que seja capaz de produzir sua existência de modo autêntico para si.

Posto isso, os mesmos autores destacam que a crise existencial e societária pode ser uma experiência difícil e dolorosa, mas também pode ser uma oportunidade de aprendizado para o desenvolvimento pessoal. Nesse sentido, a clínica existencial é uma abordagem terapêutica que valoriza a liberdade e a responsabilidade, com o objetivo de ajudar o cliente a encontrar um caminho em direção a um sentido e propósito na vida que correspondam a seus anseios e desejos. Ao compreender como as pressões sociais e culturais o estão afetando, o cliente pode começar a tomar decisões que estejam alinhadas com seus valores e necessidades pessoais, permitindo que ele encontre um senso de propósito e significado em sua vida.

Discussão

Almejando uma compreensão mais profunda sobre a maneira como o indivíduo percebe a si mesmo dentro do contexto de seu projeto de vida, que em sua construção suscita temas cruciais como autenticidade, liberdade, responsabilidade, busca de sentido e realização pessoal, identificou-se uma notável convergência de ideias entre os autores analisados. Embora esses pensadores possuam perspectivas individuais distintas, é evidente que compartilham pontos em comum na abordagem do processo de construção de um projeto de vida genuíno e significativo. Essas semelhanças se destacam especialmente na compreensão do desenvolvimento de um projeto de vida autêntico, que invariavelmente se insere no amplo âmbito da abordagem humanista e existencial.

Um dos exemplos desse consenso está na compreensão de que a autenticidade é um pilar central na busca de um projeto de vida existencialmente significativo, em que se enfatiza a ligação entre liberdade e responsabilidade, nas escolhas que se faz e, por meio dessas escolhas, encontrar um sentido para a vida, de um modo que possa encontrar algo real, que seja “uma verdade que seja verdadeira para mim” ou “a ideia pela qual eu possa viver e morrer” (Kierkegaard, 1979, p.11).

Essa busca de sentido, que nasce nas ideias centrais de existencialistas como Sartre, Kierkegaard, Heidegger, Viktor Frankl e mais tardiamente Rollo May, é resultante de um propósito maior que se torna essencial para o enfrentamento dos desafios cotidianos e o alívio da angústia existencial, e que é essencial para que o indivíduo transcenda, vá além. Isso posto, pode-se então notar como surge a ideia de transcendência, pois como nos descreve Reynolds (2013), não somos seres que trazemos determinações, nossa identidade não é determinada por nosso status biológico, social, religioso ou cultural. O “existencialismo insiste que ela deve ser continuamente criada, e que existe uma ênfase resultante sobre nossa liberdade ou, no vocabulário preferido dos existencialistas, nossa transcendência” (Reynolds, 2013, p.13). Transcender é buscar a consciência de si, ou seja, tornar-se autoconhecedor a ponto de se tornar autêntico.

A abordagem desses autores acima citados, destaca a importância da experiência subjetiva e da autodireção na criação de um projeto de vida autêntico. Eles compartilham a visão de que os indivíduos possuem recursos internos para direcionar suas próprias vidas e alcançar todo o seu potencial. Na perspectiva humanista existencial, há um foco particular na valorização da experiência subjetiva e na tomada de decisões conscientes em resposta às circunstâncias da vida.

Isso implica que a autenticidade surge quando alguém se depara com pressões sociais e

normas que podem induzir a escolhas pré-determinadas. Nesse contexto, a busca pela autenticidade envolve transcender essas influências externas e conectar-se com suas próprias experiências e emoções genuínas. Além disso, essa jornada inclui a dimensão das relações interpessoais, uma vez que a interação com os outros desempenha um papel fundamental na construção de um projeto de vida autêntico, no qual o crescimento pessoal, a autonomia e o reconhecimento de si mesmo são objetivos essenciais.

Em relação à autenticidade e à inautenticidade, esses são conceitos fundamentais na perspectiva humanista existencial. Assim, há uma similaridade entre as teorias em relação à importância de alcançar a autenticidade na vida e à análise das armadilhas da inautenticidade, pois enfatiza a importância do autoconhecimento e do agir congruente com os próprios valores e desejos pessoais. Ainda assim, entende-se que o sujeito está situado num contexto socio-histórico, que o obriga a dar conta de ser parte da sociedade em que vive, mas ainda assim, propõe que esse indivíduo faça escolhas as mais próximas possível de sua perspectiva pessoal, garantindo que sua congruência esteja participando dessas escolhas.

A distância entre autenticidade e inautenticidade se encontra na capacidade e na coragem de assumir a responsabilidade por suas escolhas, pois a autenticidade surge quando as pessoas se permitem ser genuínas e verdadeiras consigo mesmas. A inautenticidade é uma desconexão da essência e da verdadeira natureza do indivíduo, o que ocorre quando as pessoas se perdem em atividades superficiais e esquecem a autenticidade do próprio ser, vivendo em conformidade com as normas sociais, e evitando o confronto com a angústia existencial, o que resulta na negação de sentimentos e experiências verdadeiras, acabando por adaptá-lo aos padrões externos, o que pode resultar na busca por prazeres superficiais, ao invés de enfrentar os desafios reais.

É possível se afastar da inautenticidade e buscar a autenticidade por meio de uma conexão mais profunda com a própria existência. O caminho para alcançá-la envolve enfrentar a angústia existencial, o vazio, e fazer escolhas conscientes, cultivando a autenticidade através da autodireção e do autoconhecimento, para assim vivenciar uma vida mais significativa e genuína. Rollo May (1986) destaca que o homem vive a sensação de vazio existencial, não por lhe faltar condições de crescer, ou por essas serem desprovidas de potencialidade emocional. De outro modo, “a sensação de vazio provém, em geral, da incapacidade para fazer algo de eficaz a respeito da própria vida e do mundo em que vivemos” (May, 1986, p.17).

Parece-nos muito importante que já em pleno limiar do pós-guerra, entre os anos de 50 e 70, Rollo

May colocava em destaque a crise social que, segundo ele, se desdobraria em ansiedade e falta de sentido no viver.

Segundo May (1986, p. 18)

O homem "coletivizado" troca sua própria identidade por outra, à semelhança dos demais, para que não se destaque e seja alvejado. A originalidade e a criatividade tendem a ser negadas por não serem pragmaticamente úteis, e a imaginação tende a ser contornada. E não tendo os valores pessoais consistentes, estes buscam validade externa através de símbolos, que na maioria das vezes não são escolhidos, são impostos, numa submissão cega a "autoridades anônimas", no dizer de Erich Fromm.

Ao explorar os pontos de vista em comum do existencialismo, pode-se obter uma compreensão mais abrangente de como essa abordagem pode impactar a busca por um projeto de vida realmente coerente e autêntico. Essa ênfase na autenticidade proporciona uma base sólida para construir um projeto de vida significativo, que seja coerente com a identidade individual. Isso ajuda o indivíduo a enfrentar e explorar suas preocupações e dúvidas, levando a uma compreensão mais profunda de si mesmo e do mundo ao seu redor, no sentido de empoderar-se e de ser protagonista na criação de sua vida e no desenvolvimento de um projeto autêntico.

Ainda que a exploração da angústia existencial seja uma parte importante da abordagem existencial, algumas pessoas podem ter dificuldade para enfrentar essa angústia de forma construtiva, tendo o costume de fugir dela. A confrontação direta com questões existenciais pode ser emocionalmente desafiadora e requer um suporte adequado. A perspectiva existencial pode, em alguns casos, focar na experiência individual e ignorar o impacto do contexto social, cultural e relacional na busca por autenticidade. Isso pode limitar a compreensão completa das influências externas sobre as escolhas e ações. Pode ser difícil para a pessoa identificar seus valores e agir de acordo com eles, especialmente em um mundo com múltiplas influências e pressões.

Enquanto a modernidade enfatizava a racionalidade, a certeza e a busca pelo progresso linear, no sentido de que a vida do indivíduo era uma progressão ordenada de etapas, em que o trabalho, a família e o sucesso eram claramente definidos e buscados de forma contínua, a pós-modernidade surge como uma crítica a essas ideias, questionando a estabilidade das narrativas e das verdades absolutas.

Nesse contexto, a produção do projeto de vida também sofre transformações significativas, levando ao questionamento dessa linearidade,

destacando a incerteza, a pluralidade de perspectivas e a multiplicidade de trajetórias de vida. Isso tem implicações profundas na forma como as pessoas produzem e concebem seus projetos de vida (Pereira; Stengel, 2015).

Para as mesmas autoras, uma das características marcantes da pós-modernidade é a quebra das grandes narrativas, ou seja, cada indivíduo é incentivado a construir seu próprio projeto de vida, baseado em suas experiências pessoais, desejos e valores. Essa liberdade, aponta Pires (2022) é, ao mesmo tempo, empoderadora e desafiadora, pois coloca no sujeito a responsabilidade da construção do projeto de vida, o que exige autoconhecimento, flexibilidade e adaptação constante. Não se pode deixar de compreender que escolher caminhos gera angústia, principalmente com um leque muito amplo de opções. Obviamente, na modernidade eram caminhos mais ou menos prescritos, com pouca variabilidade, o que na pós-modernidade já não ocorre do mesmo modo.

Entre o ônus e o bônus da escolha, ou seja, da liberdade na construção do projeto de vida, está o fato das consequências e responsabilidades pelo caminho escolhido, o que também pode ser assustador, pois a falta de direção clara e a pressão por escolher entre tantas opções pode levar à ansiedade, medo e à indecisão. Além disso, a pós-modernidade também trouxe desafios sociais, como a solidão e o isolamento, à medida que as estruturas tradicionais de apoio social se desgastam (Pires, 2022). O momento atual apresenta situações complexas nas relações interpessoais que, como aponta Bauman (2001), são atualmente muito líquidas e superficiais, beirando o "estar com" por interesse momentâneo. A cada dia mais se acentua uma competitividade pelos melhores postos no mercado de trabalho, no atingimento de ganhos financeiros etc. Isso implica um viver mais solitário e, por vezes, nada solidário.

A perspectiva existencial autêntica, longamente descrita neste trabalho, também possui implicações práticas que são profundas e podem influenciar diversos aspectos da vida de uma pessoa, pois envolve uma ampla reflexão sobre quem somos, que valores possuímos, nossas crenças e desejos (Teixeira, 2006).

Na visão dos existencialistas, ao se conhecer melhor, tomar consciência de si, alcançar a transcendência, o indivíduo pode tomar decisões mais alinhadas com sua verdadeira natureza, permitindo a autoatualização de que nos fala Rogers (1961), pois somos seres atualizantes, o que aumenta o potencial de uma vida com autenticidade e autorrealização.

No entanto, a liberdade de tomada de decisão vem acompanhada da responsabilidade pelas escolhas feitas. Isso significa que cada ação

e decisão têm consequências, e os indivíduos são responsáveis por enfrentar essas consequências, o que pode gerar angústia. Por outro lado, se há um distanciamento do indivíduo sobre si, seus desejos e necessidades, haverá uma incongruência, e esta poderá fazer com que o indivíduo se torne uma pessoa que vive o que Viktor Frankl nomeava como alguém com perda de sentido, ou que, no existencialismo, é nomeado por vazio existencial.

Percebe-se aqui que muitos clientes em clínica descrevem uma pressão no peito, que costumam nomear como angústia, uma ansiedade e uma perda de sentido, que na abordagem existencial nomeamos como vazio existencial. Parecem estar vivendo uma vida que não lhes pertence ou que não é sua. Assim, o distanciamento do “Projeto de Vida Autêntico” parece ser uma evidente questão para o crescimento da angústia e da ansiedade, que atualmente se tornou naturalizada e crônica em nossa sociedade.

A autenticidade também desempenha um papel crucial nas relações interpessoais. Quando as pessoas são autênticas consigo mesmas, são mais capazes de estabelecer conexões significativas com os outros. A perspectiva existencial autêntica não implica que as pessoas devem estar presas em uma identidade estática. Pelo contrário, ela permite e encoraja o crescimento e a evolução ao longo da vida, o que se dá pela forma como incentiva a tomada de decisões, mas também como constrói relacionamentos e a busca de significado em seu existir. Na essência dessa abordagem está a ideia de que a vida ganha profundidade e valor quando vivida de forma consciente e alinhada com os próprios valores e verdades (Sartre, 1943; Heidegger, 1927; May, 1986).

A clínica psicoterápica com base existencial busca compreender a experiência subjetiva, a forma como os indivíduos atribuem significado ao seu mundo vivencial e enfatiza a importância de explorar questões relacionadas à existência, sentido de vida e liberdade pessoal. Pois já em Heidegger (1927) e Sartre (1943) temos a ênfase num homem que é capaz de definir-se a si mesmo, o que os demais entes não podem fazer.

O terapeuta é incentivado a explorar a busca de sentido e propósito na vida do cliente, sendo hermeneuta do que o indivíduo narra sobre seu existir, olhando o mundo a partir dos olhos do cliente. Isso envolve questionar e refletir sobre as suas preocupações, como este concebe seu propósito de vida, sua compreensão sobre viver e morrer, sua liberdade e responsabilidade pessoal sobre suas escolhas. O percurso na clínica visa ajudar os clientes a se conectarem com suas emoções, valores, necessidades e objetivos, a fim de promover o retorno à congruência entre o que sentem e como agem. O tomar contato com sua

possibilidade de enfrentar e dar significado às ansiedades e angústias, permitirá que não tente suprimi-las, mas que, ao receber suporte e orientação empáticos, além da chamada autoconsideração positiva descrita por Rogers (1961), possa encontrar espaço de mudança e retomar sua autonomia e bem-estar (May 1986).

Geralmente, viver implica o indivíduo em um universo de relações, seja consigo mesmo, com o mundo objetivo ou com os outros e, nesse necessário contato estão, em muitos casos, os conflitos, pois o indivíduo entende que tem que recuar, ou abster-se de si para que o convívio não se perturbe, e assim, fugidamente se priva de assumir-se como ser-no-mundo, um ser de possibilidades infinitas, autêntico e que atinge seu amplo funcionamento e autorrealização (Rogers, 1961). Retomar o contato com estas relações requer coragem de assumir-se e autodirigir-se, o que é fundamental para produzir sua essência por meio das diferentes experiências a que ele se abrirá (Rogers, 1961).

Como descreve Sartre “em primeira instância, o homem existe, encontra a si mesmo, surge no mundo e só posteriormente se define” (2010, p. 5). Desse modo, faz sentido que a existência preceda a essência (Sartre, 1943). Precisamos existir, como seres de abertura, congruentes com nosso devir, para depois irmos desvelando nossa essência. Quem seremos é nossa responsabilidade escolher, ou seja, seremos o que dermos conta de fazer de nós.

A abordagem existencial não é diretiva, seu objetivo é ajudar os clientes a descobrir suas próprias respostas e direções, pois a ambiguidade e a incerteza são características da existência humana. Nesse sentido, o terapeuta pode ajudar os clientes a lidar com a complexidade e a incerteza da vida, permitindo-lhes abraçar a ambiguidade, ao invés de buscar respostas definitivas, buscando capacitá-los a tomar suas próprias decisões (May, 1953).

Essa abordagem valoriza relacionamentos autênticos e colaborativos com os clientes. Por meio da exploração da experiência subjetiva, o terapeuta pode ajudar na compreensão das experiências internas de maneira mais completa e precisa, ajudando-os a desenvolver uma maior autoconsciência e autorreflexão, buscando compreender como percebem e atribuem significado a eventos, relações e emoções em suas vidas. Isso envolve uma exploração cuidadosa das representações mentais e das construções de significado. O que cria um ambiente terapêutico rico em compreensão, empatia e reflexão, que pode ser altamente eficaz na promoção do crescimento pessoal, da resolução de problemas e do desenvolvimento de uma compreensão mais profunda de si próprio e do mundo (May, 1953; Rogers, 1961).

Considera-se que diferentes culturas têm perspectivas únicas sobre o projeto de vida e seu significado, assim, ao terapeuta cabe a importante tarefa de explorar como as variações culturais influenciam na concepção e na busca do projeto de vida autêntico. Pois compreende-se que o projeto de vida evolui ao longo das diferentes fases etárias, desde a infância até a velhice, pois compreender as mudanças, desafios e continuidades nesse processo pode ser essencial para apoiar o desenvolvimento de novas estratégias e possíveis redimensionamentos desse projeto no decorrer da vida.

Gabor Maté, em seu livro “O Mito do Normal” (2023), também abordou o tema da autenticidade, contribuindo com suas perspectivas. O autor enfatiza que a busca pela normalidade, muitas vezes definida pela sociedade como a conformidade com padrões pré-estabelecidos, tem o potencial de ser prejudicial para o bem-estar mental e emocional das pessoas. O autor argumenta que a pressão para se encaixar em padrões sociais e se adequar a expectativas externas pode levar ao abandono da própria autenticidade. Isso pode criar um profundo conflito interno, uma vez que as pessoas podem se sentir forçadas a suprimir suas verdadeiras identidades, emoções e necessidades.

Para Maté:

Todos chegamos ao mundo “esperando encontrar” apego, da mesma forma que nossos pulmões esperam encontrar oxigênio. Arraigado em nosso cérebro, nosso impulso de conseguir apego é mediado por vastos e complexos circuitos neuronais que governam e promovem comportamentos destinados a nos manter próximos daqueles sem os quais não podemos viver (Maté, 2023, p.104).

Por outro lado, Maté (2023) destaca a importância do apego saudável e de relações autênticas em nossas vidas, no sentido de que, quando as pessoas são capazes de se conectar de maneira genuína com os outros e de se sentir aceitas, amadas e apoiadas, isso promove uma maior satisfação pessoal. O apego saudável não é apenas importante na infância, mas ao longo de toda a vida, pois as relações humanas desempenham um papel fundamental na formação de nossa identidade e do no nosso senso de pertencimento.

Para o autor, o que diferencia nossas primeiras conexões de apego, tendo importância crítica, são os padrões de adaptação que construímos para mantê-los, e é por meio deles que estabeleceremos o modelo com o qual iremos encarar nossos relacionamentos significativos, mesmo após termos superado a fase de total dependência vivenciada na infância.

No entanto, Maté (2023), aponta para os perigos do apego excessivo ou não saudável, que pode resultar em dependência emocional e em uma busca desesperada pela validação dos outros. Ele sugere que a verdadeira autenticidade e bem-estar só podem ser alcançados quando somos capazes de encontrar um equilíbrio entre o cultivo de nossa própria identidade e a conexão com os outros de maneira significativa, pois segundo ele:

Nós os levamos para nossas interações com cônjuges, sócios, patrões, amigos, colegas; nós os levamos para todos os aspectos de nossa vida pessoal, profissional, social e até mesmo política. Consequentemente, o apego é uma preocupação fundamental da cultura, como se pode ver, de maneira trivial nos tabloides que noticiam quem ama quem, quem larga quem, e quem mente para quem (Maté, 2023, p. 104).

Entre as ideias de Gabor Maté, encontra-se a de que “nossa outra necessidade central é a autenticidade” (Maté, 2023, p.105). Ou seja, o autor destaca a importância de buscar a autenticidade pessoal e de cultivar relações saudáveis, ao mesmo tempo em que questiona a pressão da sociedade para se conformar a padrões pré-estabelecidos, refletindo sobre a relevância de encontrar um caminho para viver de acordo com os valores e necessidades individuais de cada um, ao mesmo tempo em que se mantém conexões significativas com os outros.

O que pode não ser imediatamente evidente é que a autenticidade não é um objetivo abstrato. Da mesma forma que o apego, ela é um impulso enraizado em nosso instinto de sobrevivência. Em sua forma mais prática e direta, a autenticidade se resume a reconhecer nossos instintos quando eles se manifestam e respeitá-los (Maté, 2023).

Em um mundo cada vez mais digital e interconectado, não se pode deixar de reconhecer a importância de explorar como a tecnologia e as redes sociais afetam a construção do projeto de vida por meio das mídias sociais que, por vezes, podem moldar a identidade e a busca por significado do indivíduo.

Conclusão:

Ao finalizar este trabalho foi possível compreender que muitas são as facetas do viver em sociedade neste momento pós-moderno, e que elas podem ser facilitadoras ou dificultadoras na produção de um projeto de vida autêntico. A vida pós-moderna traz desafios ao existir autêntico, na medida em que se tornam cada dia mais complexas as relações sociais, pois requerem, em muitos momentos, enquadres e ajustes do indivíduo aos determinantes culturais, profissionais e mesmo relacionais.

Ainda se soma a isso a massificação de informações, principalmente advindas do mundo digital, que, não obstante nos permitam estar atualizados sobre as transformações desta sociedade, ao mesmo tempo comportam imposições e pressões que, se não forem atendidas, podem gerar isolamento e exclusão das pessoas.

Há um universo amplo de relações e interações que os indivíduos necessitam estabelecer ao longo de suas vidas, e estas têm apresentado um significativo movimento paradoxal, haja vista entendermos que é da natureza humana a necessidade de estar em relação com o mundo, porém, neste imbricado processo, pode haver uma perda da subjetividade, pois não se desconhece que muitas relações podem ser superficiais, ou se estabelecer por interesse e, até mesmo, podem ser do tipo Eu-Iso, como que objetificando o outro. Por outro lado, muito se tem discutido na prática clínica sobre a condição dependente observada em muitas pessoas que se abandonam para atender às necessidades e vontades daqueles com quem se relacionam e isso nem sempre se dá apenas em relações afetivas. Parece haver um medo da solidão e do abandono, o que finda por desencadear um processo de submissão do indivíduo, e, portanto, o distanciamento de seu projeto.

Deste modo, talvez a mais importante discussão da presente pesquisa nos direciona para a compreensão do fato de que, a fim de executar um projeto de vida autêntico, será necessário que as pessoas sejam preparadas para se tornar autônomas, independentes e, mesmo para que se sintam seguras de quem são, precisarão receber desde sua infância a legitimação de suas habilidades e potencialidades. Além de apoio incondicional para que se acreditem capazes de fazer escolhas seguras e de autodirigir-se para caminhos de autorrealização.

Do contrário, talvez estejamos de fato observando um processo de desajuste das pessoas em sua caminhada em prol do processo de construir-se e assim definir-se, ou seja, desvelar sua real essência. Parece-nos evidente que pessoas seguras, com autoconceitos ou consciência de si, podem lidar melhor, com mais tranquilidade, com os percalços de produzir um projeto de vida autêntico.

À medida que avançamos no estudo desse tema, foi possível deixar aqui proposições de algumas direções para pesquisas futuras, a fim de nos aprofundarmos na análise das dimensões que compõem o projeto de vida, incluindo aspectos como objetivos pessoais, valores, significado, relações interpessoais, contribuição à sociedade, entre outros. Compreender como essas dimensões interagem e se desenvolvem ao longo do tempo pode oferecer *insights* valiosos.

Estudar como as pessoas enfrentam desafios e adversidades em suas jornadas na elaboração de um projeto de vida autêntico pode proporcionar explicações sobre os fatores de resiliência e as estratégias de superação da não vinculação e do estabelecimento de uma estrutura psíquica saudável e de bem-estar. Portanto, pesquisas futuras podem se concentrar na eficácia de intervenções terapêuticas e programas educacionais que visem apoiar as pessoas na exploração e busca de projetos de vida autênticos, entendendo suas possibilidades e fragilidades e acolhendo-as de modo equilibrado. Incluindo responsabilidades individuais e sociais por sua liberdade, assim como os impactos éticos de nossas escolhas de vida. Isso permitirá uma pesquisa mais ampla e a avaliação de prováveis intervenções eficazes que possam auxiliar os indivíduos na tomada de decisão sobre mudanças e correções de rota.

Dada a natureza complexa e multifacetada do projeto de vida, haja vista que cada sujeito é único e, portanto, precisa encontrar seu modo de existir no mundo, considera-se que pesquisas interdisciplinares que combinem a psicologia, a filosofia, a sociologia, a educação, e outras disciplinas, podem fornecer uma compreensão mais completa do tema, possivelmente incluindo coletas de dados como narrativas e relatos de experiências vividas por diferentes indivíduos, permitindo uma compreensão mais rica e contextualizada do projeto de vida autêntico.

Nesse sentido, as futuras pesquisas sobre o projeto de vida numa perspectiva existencial autêntica têm o potencial de enriquecer nossa compreensão sobre a experiência humana e de informar práticas que promovam a compreensão sobre a produção de uma existência autêntica. Ao explorar essas direções de pesquisa, podemos contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar do ser humano na sociedade.

Ao longo desta pesquisa, compreendeu-se que a autenticidade não é um fenômeno estático, mas um processo contínuo de autoconhecimento e autodesenvolvimento, que explora como a compreensão de valores, de escolhas, e da consciência da finitude podem moldar as decisões e ações de uma pessoa, o que reflete em um crescimento pessoal, pois nos convida a transcender superficialidades e a buscar um entendimento genuíno de nossos propósitos e valores.

Essa jornada, embora desafiadora, é inestimável em sua recompensa, pois nos permite vivenciar uma vida verdadeiramente significativa, que nos encoraja a enfrentar o desconhecido, a abraçar a liberdade de escolha e a responsabilidade que vem com ela. Portanto, ao fomentarmos e investirmos em pesquisas nessa direção, não apenas enriquecemos nosso

entendimento da experiência humana, mas também contribuimos para uma sociedade mais consciente, oferecendo uma bússola valiosa para todos os que buscam uma existência mais autêntica e satisfatória.

Agradecimentos:

Em primeiro lugar, agradecemos a Deus por sua graça em nossa vida, pelo fortalecimento e amparo nos momentos difíceis e por nos ajudar a alcançar nossos objetivos com sabedoria, ultrapassando todos os obstáculos encontrados ao longo do curso, como alicerce fundamental em todos os momentos.

Aos nossos familiares, pelo amor, confiança, apoio constante e incentivo, durante os desafios enfrentados neste percurso. Assim como, por compreenderem a nossa ausência enquanto nos dedicávamos à nossa formação. O encorajamento e o suporte familiar foram fatores determinantes para que pudéssemos alcançar este objetivo.

Aos amigos, que sempre estiveram ao nosso lado, pela amizade incondicional e pelo apoio demonstrado ao longo de todo o período acadêmico, em especial, Lorrany Mayara e Ana Caroline, com quem convivemos intensamente durante os últimos anos, pelo companheirismo e pela troca de experiências.

Aos professores, pelos ensinamentos que nos permitiram apresentar um melhor desempenho em nosso processo de formação. Em especial, com muita admiração e respeito, nossa gratidão à nossa professora e orientadora Sônia Regina Basili Amoroso, pelo apoio e valiosas sugestões ao longo de todo o processo de elaboração deste trabalho. Sua orientação foi fundamental para o nosso crescimento acadêmico e pessoal, nos mostrando dia após dia sua dedicação e amor por esta profissão tão essencial na vida de todos.

Este trabalho não é um reflexo apenas do nosso esforço, mas também do apoio inabalável que recebemos.

Referências:

ALMEIDA, Samuel Lucas; BASSETO, Adriana Dias. A clínica terapêutica na abordagem fenomenológico-existencial. *Revista Diaphonía*, [s.l.], v. 6, n.1, p. 215-223, 2020. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/diaphonia/issue/view/1219/143>. Acesso em: 13 abr. 2023

BAUMAN, Zygmunt. *Vida líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

_____, Zygmunt. *Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadorias*. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

BUBER, Martin. *Eu e tu*. Petrópolis: Vozes, 1923.

FRANKL, Viktor E. *Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo*. São Paulo: Ideias e Letras, 2005.

_____, Viktor E. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Petrópolis: Vozes, 2021.

HEIDEGGER, Martin. *Ser e Tempo*. Petrópolis: Vozes, 1927.

KIERKEGAARD, Søren Aabye. *Kierkegaard*. Coleção Os Pensadores. São Paulo: Abril Cultural, 1979.

LE MOS, André. Epistemologia da comunicação, neomaterialismo e cultura digital. *Revista Galáxia*, São Paulo, n. 43, p. 54-66, jan./abr. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/gal/a/DvN-QBjKxf4hBZf3cQHBL5FL/?format=pdf&lang=pt>.

LESSA, Adir Machado; SÁ. A relação psicoterapêutica na abordagem fenomenológico-existencial. *Revista Análise Psicológica*, Lisboa, v. 24, n. 3, p. 393-397, jul. 2006. Disponível em: <https://docplayer.com.br/18955669-A-relacao-psicoterapeutica-na-abordagem-fenomenologico-existencial.html>. Acesso em: 24 abr. 2023.

MASLOW, Abraham Harold. *Motivation and Personality*. New York: Harper, 1954.

MATÉ, Gabor. *O mito do normal*. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

MAY, Rollo *O homem à procura de si mesmo*. Petrópolis: Vozes, 1953.

_____, Rollo. *Psicologia existencial*. Rio de Janeiro: Globo, 1986.

NICOLACI-DA-COSTA, Ana Maria. A passagem interna da modernidade para a pós-modernidade. *Revista Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 24, n. 1, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpcp/i/2004.v24n1/>.

PEREIRA, Heloisa C.; STENGEL, Márcia. Projetos de vida na Pós-Modernidade: possibilidades e limites aos jovens. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 21, n. 3, p. 582-598, set. 2015. Disponível em: http://pep-sic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682015000300011&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 07 abr. 2023.

PIRES, Marcelo da Silva Alves. Existencialismo e psicologia: um ensaio sobre liberdade. Existencialismo e psicologia: um ensaio sobre a liberdade. *Sumário - IGT na Rede*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 37, 2022. Disponível em: <http://www.igt.psc.br/>.

REYNOLDS, Jack. *Existencialismo*. Petrópolis: Vozes, 2013.

ROGERS, Carl. *Tornar-se pessoa*. São Paulo: Martins Fontes, 1961.

SARTRE, Jean Paul. *O Ser e o nada*. Petrópolis: Vozes, 1943.

_____, Jean Paul. *O existencialismo é um humanismo*. Petrópolis: Vozes, 2010.

SILVA, Amanda Sales da. As implicações da pós-modernidade na atuação do serviço social: uma breve aproximação da temática. *Anais do 16º Encontro Nacional de Pesquisadores em Serviço Social*. Dez. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/abepss/article/view/22230/14735>. Acesso em: abr. 2023.

TEIXEIRA, José A. Carvalho Teixeira. Introdução à psicoterapia existencial. *Análise Psicológica*, Lisboa, v. 24, n. 3, 2006. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/aps/v24n3/v24n3a03.pdf>. Acesso em: 19 set. 2023.