



O RESGATE DA AUTONOMIA EMOCIONAL VIABILIZANDO UM MODO DE SER-NO-MUNDO CONSTRUTIVO E AUTÊNTICO

Maria Leticia Athanazio Heliodoro; Marlene Marchi de Sousa
Centro de Ciências Humanas, Centro Universitário Sagrado Coração (UNISAGRADO)

leticia.heliodoro@hotmail.com; lenemarchi@yahoo.com.br

Este estudo apresenta o relato de experiência de um processo psicoterapêutico realizado em uma Instituição de Ensino Superior do interior paulista, no Estágio em Processos Clínicos, na abordagem Humanista-Existencial. Essa vertente que está fundamentada na Filosofia Existencial, no Humanismo e na Fenomenologia, apresenta uma visão pluridimensional do homem, com foco na subjetividade, nas experiências, nas vivências e na existência concreta. O sujeito desse estudo é uma mulher de 53 anos de idade, solteira, que reside com sua mãe, irmã e sobrinho. Dedicar-se integralmente a esses familiares e aos cuidados da casa, fator gerador de desgaste físico e emocional. O excessivo envolvimento, com a família faz com que sua vida pessoal fique em segundo plano, abdicando de amizades, atividades prazerosas e relações afetivo-amorosas. Essa condição, além de produzir estresse, a faz vivenciar angústia, ansiedade e a falta de perspectivas. Os objetivos terapêuticos foram direcionados para o autoconhecimento, ampliação da consciência quanto aos seus recursos internos, clarificação dos sentimentos que a mantém nessa condição insatisfatória, resgate da autonomia para desenvolver novas possibilidades existenciais de maneira a encontrar mais prazer e satisfação no seu viver. Utilizou-se o método fenomenológico que visa apreender os fenômenos emergentes com os significados e sentidos atribuídos pela própria pessoa. Os resultados são parciais, pois o processo terapêutico se encontra em andamento, porém, com 10 sessões realizadas, é visível a sua evolução, na medida em que, está mais consciente da necessidade de produzir mudanças na sua maneira de ser e existir. Está conseguindo desenvolver maior independência e autonomia emocional, posicionando-se nas relações familiares, buscando realizar atividades que sempre desejou e abrindo-se para novas possibilidades afetivas. A terapia traz a possibilidade de a pessoa poder olhar de novo, para o que foi vivido e o que é vivido agora, autenticando tudo como sendo dela, resgatando a abertura às novas possibilidades, de maneira a redirecionar o próprio existir. Conclui-se que o comprometimento da cliente em seu processo terapêutico, associado ao vínculo positivo com a terapeuta estagiária tem possibilitado avanços no sentido de abrir perspectiva para a construção de um modo de ser-no-mundo mais satisfatório, produtivo e autêntico.

Palavras-chave: Psicologia Humanista Existencial. Fenomenologia. Autonomia Emocional.

Eixo: Práticas em Psicologia Clínica

Categoria: Paineis