

A CONSCIÊNCIA DO JOVEM UNIVERSITÁRIO: O GRUPO AMPLIANDO POSSIBILIDADES DE SER

*THE YOUNG COLLEGE STUDENT'S CONSCIENCE:
THE GROUP EXPANDING POSSIBILITIES OF BEING*

*LA CONCIENCIA DEL JOVEN ESTUDIANTE UNIVERSITARIO:
EL GRUPO EXPANDIENDO LAS POSIBILIDADES DE SER*

Carla Cristine Vicente ⁽¹⁾

Barbara Cecilia Lima da Silva ⁽²⁾

RESUMO

Este estudo objetivou acompanhar um grupo de psicoterapia breve na abordagem fenomenológico-existencial com adultos jovens universitários e observar como se dá o aumento da consciência de si e o ganho de responsabilização, que permitisse a superação de crises e a elaboração de angústias. Realizou-se uma pesquisa qualitativa, por meio do método fenomenológico, na qual sete universitários participaram de 13 sessões psicoterapêuticas grupais. O processo grupal se mostrou um espaço no qual os participantes puderam compartilhar experiências de vida, compreender-se, aceitar-se e acolher-se mutuamente. Na prática clínica, foi necessário compreender significados e sentimentos dos membros do grupo sobre sua percepção do mundo, entrando na relação terapêutica de forma empática, permitindo que o processo constituísse uma oportunidade de as pessoas se reconhecerem e se colocarem a partir do que sentiam. Durante as sessões, em clima de empatia e coesão entre os participantes, foi possível observar o desenrolar do projeto de ser de cada jovem e as inúmeras autodescobertas que alteraram os níveis de consciência dos jovens participantes, de modo não sequencial e irregular. *Palavras-chave:* psicoterapia breve; existencialismo; consciência; jovem; grupos.

⁽¹⁾ Psicóloga. Pós-Doutora pela Universidade de São Paulo (USP) e Doutora em Psicologia Social pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Professora Associada do Curso de Psicologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), Seropédica, RJ, Brasil. carlapi.ufrrj@gmail.com

⁽²⁾ Psicóloga Clínica. Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Psicologia na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), Seropédica, RJ, Brasil. barbaraceciliasilva@gmail.com

Agradecemos a Rubia Araujo da Silva Nascimento, psicóloga e coterapeuta do grupo desta pesquisa. Sua sensibilidade e comprometimento foram essenciais no processo psicoterapêutico.

ABSTRACT

This study aimed to follow a brief psychotherapy group, with young undergraduate adults, using the existential-phenomenological approach. It also aimed to observe how the improvement of self-awareness and gains of accountability arise, which allowed overcoming crises and the elaboration of anguish. A qualitative survey was carried out through the phenomenological method, in which seven university students took part in 13 group psychotherapeutic sessions. The group process proved to be a space in which participants could share life experiences, understand each other, accept themselves, and care for each other. In clinical practice, it was necessary to understand group members' meanings and feelings about their perception of the world, entering into the therapeutic relationship in an empathic way, allowing the process to be an opportunity for them to recognize themselves and to talk about how they felt. During the sessions, in an atmosphere of empathy and cohesion between the participants, it was possible to observe the unfolding of each young person's project of being and the innumerable self-discoveries that altered the participants' awareness levels, in a non sequential and irregular way.

Keywords: brief psychotherapy; existentialism; consciousness; youngster; groups.

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo acompañar a un grupo de psicoterapia breve en el enfoque fenomenológico-existencial con jóvenes universitarios y observar cómo hay un aumento de la autoconciencia y la ganancia de responsabilidad, lo que permitió la superación de las crisis y la elaboración de la angustia. Se realizó una investigación cualitativa a través del método fenomenológico, en el que siete estudiantes universitarios participaron en 13 sesiones grupales de psicoterapia. El proceso grupal resultó ser un espacio en el que los participantes podrían compartir experiencias de la vida, entenderse, aceptarse y darse la bienvenida. En la práctica clínica, era necesario comprender los significados y sentimientos de los miembros del grupo sobre su percepción del mundo, entra en la relación terapéutica de una manera empática, permitiendo que el proceso sea una oportunidad para que las personas se reconozcan y se pongan en función de lo que sintieron. Durante las sesiones en un clima de empatía e cohesión entre los participantes, fue posible observar el desarrollo del proyecto de ser de cada joven y los innumerales autodescubrimientos que alteraron los niveles de conciencia de los jóvenes participantes, de manera no secuencial e irregular.

Palabras clave: breve psicoterapia; existencialismo; conciencia; joven; grupos.

Introdução

Compreendemos que a juventude é um momento de diversas mudanças nas esferas sociais, biológicas e psíquicas, que podem acarretar aumento de ansiedade, dificuldades de adaptação e sensação de estar perdido. No Brasil, temáticas voltadas para aspectos relacionais e afetivos durante a etapa de transição para a vida adulta ainda são pouco exploradas (Leme et al., 2016). Portanto, a ideia inicial deste estudo foi proporcionar um espaço de suporte psicológico ao adulto jovem universitário por meio da psicoterapia de grupo, no qual pudéssemos observar se as intervenções seriam capazes de aumentar a consciência de si, ressignificações de conteúdos angustiantes e organização interna. Assim, o presente estudo teve como objetivo acompanhar um grupo de psicoterapia breve com adultos jovens universitários.

Primeiro, consideramos como relevante a compreensão da perspectiva de Sartre sobre a concepção do *nada*, que nos remete à máxima de que o homem é aquilo que faz consigo mesmo e isso significa que não há definição anterior. Ele é o ser das possibilidades, que se distancia do passado e se lança para o futuro, livre para fazer escolhas e se construir a partir das experiências diárias (Santos, 2016). A liberdade significa ação intencional e autonomia para escolher, sem, contudo, ir em direção da ideia de alcançar exatamente aquilo que se quer, isto é, obter o que se deseja independentemente das circunstâncias históricas, políticas e morais (Sartre, 1943/2002). Compreende-se que existe uma leitura particular que o sujeito faz da realidade que o permeia, uma vez que a liberdade é dada em situação, ou seja, intrinsecamente manifestada dentro de um campo de possibilidades das circunstâncias vivenciadas pelo ser ao longo da vida em relação com os outros (Teixeira, 2016). A liberdade é, portanto, própria da estrutura humana, abertura que permite à pessoa transcender, isto é, “ser o ser das ações possíveis” (Teixeira, 2016, p. 83).

Assim, a liberdade e o *nada* são aspectos principais da constituição da existência humana, competindo a cada um conceber a si mesmo a partir das expectativas e significados construídos frente às situações que se apresentam em seu contexto. Estes atributos próprios da vida permitem a criação do *projeto*, que na perspectiva sartriana é aquilo que o ser elege na consciência como possível de alcançar para si e que nunca ficará completo, pois sempre vai se fazendo na medida em que se vive, porquanto a liberdade pressupõe que o destino de alguém não está cristalizado (Santos, 2016).

O *projeto* do homem não é inconsciente, pois é eleito na consciência e se manifesta em cada ato do indivíduo: suas emoções, pensamentos, escolhas etc.

Não há uma escolha do *projeto* fundamental para então acontecer às ações do sujeito, porque o próprio *projeto* é a efetivação das ações do ser. Ele se distancia do passado; a consciência é o lançar desse *projeto* para o futuro, isto é, o vislumbrar de suas possibilidades. A palavra invenção nos serve bem ao buscar definir o que é a consciência do ponto de vista existencial de Sartre. O homem é protagonista de sua própria história e a invenção é a característica principal de sua subjetividade (Santos, 2016).

O indivíduo é quem dá sentido a sua realidade, que não é nada a não ser o movimento que o próprio sujeito se impõe (Santos, 2016). A realidade é dialética e dinâmica, se dá dentro do contexto sociocultural por meio de um processo de socialização e reconhecimento do outro, constituído ao longo da história de forma constante e recíproca, e, dessa forma, as concepções de mundo são também delimitadas pelos vínculos afetivos com os grupos sociais. Assim, a personalidade se dá por meio da relação entre a sociabilidade e a materialidade com o ser, suas particularidades emocionais, de imaginação e intenções (Schneider, 2011).

A consciência dessa interlocução entre uma existência sem um roteiro preestabelecido e a liberdade são a gênese da angústia humana. O peso da responsabilidade de ter que se construir a cada momento e enfrentar um futuro incerto faz com que o homem necessite dar sentido à sua vida, o que pode vir a tornar-se desconcertante (Santos, 2016). Para lidar com a consciência de seu desamparo frente à realidade, o sujeito pode tentar em vão atribuir à sua existência um aspecto fixo e totalizado, rejeitando sua responsabilidade na busca por um destino seguro. Assim, a *má-fé* se manifesta quando o ser foge de sua angústia, liberdade e de seu *projeto*, ou seja, é uma mentira que o homem conta para si mesmo visando a abafar a angústia existencial. Portanto, quando o indivíduo escolhe não escolher, tenta eleger um *projeto* com valores prontos e inquestionáveis, colocando-se numa posição passiva e de objeto frente ao outro, uma vez que não toma para si a responsabilidade de suas decisões (Teixeira, 2017).

A *má-fé* torna o ser inautêntico, porque é uma atitude da consciência de fuga, negação e autoengano. No entanto, na acepção existencial, o fracasso do homem, que o torna faltoso e incompleto, lhe permite ir ao encontro da autenticidade. Uma vida autêntica se dá na “constatação de que o homem é uma liberdade que se projeta e se constitui nas possibilidades abertas” (Teixeira, 2016, p. 94). Sartre (1943/2002) afirma que o homem está condenado a ser livre e, portanto, é responsável por si mesmo. Os inconvenientes e atos atrozos presentes na história da humanidade são conseqüências da liberdade e nenhuma atitude poderia se constituir como situação inumana: “devo sem remorso nem pesares, assumir como sou, sem desculpa, pois desde o instante de meu surgimento ao ser, carrego

o peso do mundo totalmente só, sem que nada nem ninguém possa aliviá-lo” (Sartre, 1943/2002, p. 680). Contudo, esse “peso do mundo inteiro” (p. 678), como afirma o autor, faz com que, na maior parte do tempo, o ser busque a fuga da angústia pela *má-fé*.

No processo psicoterapêutico é papel do terapeuta compreender empaticamente o cliente, em sua totalidade, de forma holística, abstraindo-se de valores pessoais e tornando-se um espelho que reflete o que capta (Erthal, 2013). O ponto de partida é a experiência, percebendo que cada ato humano não é em vão, e sim carregado de sentidos que precisam ser clarificados (Sartre, 1943/2002), com o objetivo primário de possibilitar ao sujeito que se torne autor de sua própria história (Schneider, 2011).

O processo de ampliação da consciência segue alguns níveis, dos quais o primeiro se refere à escuta atenta ao que o cliente relata e à abstenção de si, isto é, um “mergulho” na pessoa ali presente. Só assim será possível fazer a captação eidética (*epoché*), permitindo a ampliação e dedução dos possíveis mecanismos que mantêm os problemas. Por fim, o cliente consegue descobrir quem ele é e o que deseja tornar-se, chegando à autenticidade (Erthal, 2013).

Na perspectiva existencial, entende-se que a escolha é responsável, dependente de variáveis psicológicas, biológicas e culturais. E, quando a pessoa se permite entrar no movimento autêntico de buscar sua própria verdade, agirá dialeticamente em relação às convenções e regras sociais. Estas poderão ser encaradas de outra maneira, de forma que, possibilidades outras serão visualizadas com maior clareza, a partir da maior capacidade criativa e de posicionar-se de forma flexível junto aos outros. Sobre o ser, Teixeira (2018) coloca que sua existência ocorre em dado lugar, com um sistema econômico e de valores estabelecidos, mas que, ainda assim, não é retirada da pessoa sua condição de responsabilidade: “esse sujeito humano experimenta a sua liberdade, na medida em que se engaja em sua história, assume o seu tempo e se torna autor dos processos de ressignificação de sua situação” (p. 117).

Erthal (2013) separou didaticamente os estágios do processo terapêutico e relatou que os níveis de ampliação da consciência dependem do desdobramento de três estágios na psicoterapia, que são usualmente interrelacionados. O primeiro se refere ao *para-outro*, onde os relatos são mais superficiais e os problemas são vistos como externos ao sujeito, a consciência é vaga e pré-reflexiva. O cliente ainda tem dificuldade de manter-se no presente e tende a racionalizar as experiências. Sartre afirmou: “Quaisquer que sejam os obstáculos que venham a fazê-lo fracassar, o projeto da sinceridade é o menos concebível” (Sartre, 1943/2002, p. 128).

O segundo consiste no *para-si*, estágio no qual os problemas são mais explorados e há um aumento de responsabilidade; o cliente utiliza a si mesmo como ponto de referência e não mais o outro. Começa a questionar seus valores e descobre-se como criador de sua própria história (Erthal, 2013). A liberdade é o fundamento do *para-si*, que não se preocupa em definir uma essência, torna-se abertura para o mundo (Santos, 2016).

O último estágio é chamado de *para-si-para-outro*, que é o momento mais autêntico da pessoa, no qual a maior percepção de si modifica seu *ser-no-mundo*, há o desenvolvimento do autorrespeito e clarificação acerca dos mecanismos que impedem o experienciar da liberdade. A maior autoconsciência permite a compreensão de como a pessoa se construiu enquanto sujeito, das suas possibilidades e limitações (Erthal, 2013).

Metodologia

O método fenomenológico existencial em pesquisas de caráter qualitativo aceita as relativas perspectivas sobre o saber, compreendendo que o fenômeno se apresenta de diversas maneiras dependendo de como se olha para ele. A construção do conhecimento na fenomenologia questiona o método científico natural ou metafísico, que se caracteriza como um conhecimento previsível, padronizado e controlável, no qual há a predominância da razão e da verdade absoluta. Dessa forma, os procedimentos nas pesquisas fenomenológico-existenciais não estão definidos, e, portanto, as formas de registros dos dados podem ser diversas, e nenhum deles dará conta da totalidade do objeto investigado (Silva & Santos, 2017).

Neste estudo qualitativo, as reflexões foram realizadas pelo método fenomenológico, a partir da redução fenomenológica que toma os objetos tais como são, abstenho-se da atitude natural. Coube à pesquisadora o envolvimento existencial, penetrando na vivência espontânea e profundamente, e depois se colocando em distanciamento reflexivo a fim de captar, compreender e descrever os significados atribuídos às experiências (Forghieri, 2012a). O papel do pesquisador não é de neutralidade, mas de abertura para o inesperado, pois a linguagem, expressão da existência humana, é única e impossível de ser explicada mediante pressupostos estáveis e generalistas (Silva & Santos, 2017).

O grupo psicoterápico breve com estudantes do curso de medicina veterinária foi ofertado durante seis meses e delimitado com duração de 2 horas semanais, no Instituto de Medicina Veterinária da UFRRJ, localizado em Seropédica, RJ. Os estudantes se inscreveram voluntariamente. Os encontros foram facilitados

tados por duas estagiárias do curso de Psicologia, que utilizaram como recurso as dinâmicas de grupo e intervenções psicoterapêuticas baseadas no referencial teórico fenomenológico-existencial.

Foram realizadas 13 sessões, e os discentes se comprometeram a comparecer a no mínimo 8 encontros. Participaram do grupo sete adultos jovens, um homem e seis mulheres, com idades entre 18 e 30 anos. Para coleta de dados foram utilizados um diário de campo e um gravador de áudio.

O material do estudo foi a observação participante do fenômeno grupal e a relação entre os clientes e as duas terapeutas em estágio supervisionado, visando a compreender como ocorre o processo da tomada de consciência, superação de crises e elaboração das angústias. Devido ao caráter sigiloso da pesquisa, os nomes dos participantes foram trocados pelas iniciais B.C., B.S., I.P., L.O., M.B., M.S. e T.S. Estabeleceu-se um contrato psicoterápico, que consistia no acordo de sigilo grupal, ausência de julgamento, necessidade da presença para formação efetiva do grupo, número máximo de faltas e limites para atrasos.

Em atenção à Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS, 2012), que estabeleceu diretrizes e normas regulamentares sobre pesquisas que implicam a obtenção de informações a respeito de seres humanos, todos os procedimentos éticos foram respeitados. O projeto deste estudo foi submetido e teve a aprovação da Comissão de Ética na Pesquisa (COMEP) da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), processo nº 23083.027281/2017-27. Solicitamos aos participantes o preenchimento de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que tivessem ciência da finalidade da pesquisa e aceitassem participar da investigação, sendo informados de que poderiam desistir da participação a qualquer tempo, sem que isso lhes trouxesse qualquer consequência. O coordenador do curso de Medicina Veterinária assinou um Termo de Consentimento Institucional.

Resultados e discussão

As angústias iniciais: o mundo como carrasco e a má-fé

No primeiro encontro, observamos que o nível de consciência do grupo estava no *para-outro*. Apesar de todos relatarem que tinham como expectativa buscar o crescimento pessoal, ajuda para lidar com adversidades do dia a dia e pressões do ambiente universitário, as queixas foram centradas em conflitos com os professores e demais figuras de autoridades presentes na universidade. No de-

correr do tempo, ainda vimos o quanto o curso era motivo de queixa do grupo. M.S., 19 anos, relatou: “*A gente vive a Veterinária a todo o momento*” e L.O., 28 anos: “*Eu tenho muita coisa pra falar, estou morrendo de raiva do professor*”. Na contemporaneidade, a dor é vista como sofrimento pelas especialidades modernas e midiáticas que buscam eliminar quaisquer frustrações ou mal-estar, projetando uma existência que luta contra todos os desapontamentos da vida. Contudo, a dor faz parte da existência humana; quanto mais se tenta fugir dela, maior ela fica (Feijoo, 2017). Quando ouvimos esses relatos no grupo, refletimos o quanto nos parecia que os problemas enfrentados pelos clientes estavam voltados para fora, isto é, as tensões eram vistas como unicamente externas aos participantes, pois se colocavam de forma passiva frente às adversidades do dia a dia.

Na prática clínica, quando o sujeito chega à psicoterapia, a procura pela adaptação às circunstâncias sociais pode ser mais relevante do que viabilizar um projeto de ser autêntico e construído em liberdade. De acordo com Santos (2016), uma das formas de lidar com a angústia própria do existir humano é pela *má-fé*, concebida quando o ser foge de sua liberdade e de seu *projeto*. Assim, a *má-fé* surge como uma tentativa de encobrir a angústia existencial, na qual a pessoa tenta enganar a si mesma (Teixeira, 2017), ou seja, é constituída como uma “apreensão pré-reflexiva (da) consciência” (Sartre, 1943/2002, p. 94), delimitada como uma fala que indica a consciência de primeiro grau alienada e sem reflexão (Schneider, 2011).

Para lidar com a consciência de seu desamparo frente à realidade, o sujeito pode tentar em vão dar à sua existência um aspecto fixo e totalizado, rejeitando sua responsabilidade na busca por um destino seguro (Teixeira, 2017). Como apontamos no título desta discussão, o mundo torna-se carrasco, já que aquilo que o sujeito é, sente e vive não é visto como uma decisão da consciência; ao contrário, ele se revolta e resigna-se frente a seu destino por meio da *má-fé* (Sartre, 1943/2002).

No estágio *para-outro*, a pessoa não compreende a extensão de sua liberdade e possibilidades: “sou responsável até pelo meu próprio desejo de livrar-me das responsabilidades; fazer-me passivo no mundo, recusar a agir sobre as coisas e os Outros, é também escolher-me” (Sartre, 1943/2002, p. 680). Na pré-reflexão, o mundo externo é tido como o principal culpado pelos problemas que afetam a pessoa. Munido de uma consciência voltada para fora, possui dificuldades de permanecer no tempo presente, tendências à racionalização das experiências e relatar as coisas de forma superficial (Erthal, 2013).

Os participantes compartilharam com os demais aquilo que era motivo de sofrimento e as queixas eram semelhantes. Ao examinarmos suas falas, pudemos

perceber que elas apontavam para uma responsabilização do outro e, dessa forma, indicavam um estágio pré-reflexivo. Os membros usaram expressões como “as pessoas” e “todo mundo”, mas quando indagamos a quem se referiam, os participantes respondiam de forma generalista novamente, como se de fato as expressões pudessem não estar se referindo a ninguém.

Durante a quinta sessão, surgiu o posicionamento de que até seus sentimentos eram passíveis de serem julgados, e nossa intervenção foi no sentido de clarificar quem seriam os julgadores. Uma cliente expôs: *“Ah, os meus [sentimentos], não sei. Ninguém. Talvez [alguém] me julgue nas minhas costas, mas eu não sei assim, ainda não identifiquei alguém que está me julgando pelos meus sentimentos.”* (T.S., 26 anos). Quando indagamos a quem a cliente se referia, nos dirigimos para além da objetividade do relato, pois investigamos como a experiência do conflito *cliente-outro* se mostrava e existia **para** a pessoa. Se partirmos do princípio que a consciência é sempre intencional, como mostrou Husserl, percebemos que, nesse estágio pré-reflexivo, ou imediato, a consciência posiciona-se para o mundo externo (Sartre, 1943/2002).

Outro aspecto que nos indicou a falta de autorresponsabilização foi o fato de os clientes terem relatado que se sentiam julgados pelas pessoas, mas, apesar disso, não conseguiram elencar quem os julgava: *“Eu acho que o ser humano julga tudo, cara.”* (T.S., 26 anos) e *“Acho que todo mundo ouve uma coisa, tem um julgamento daquilo, tem uma opinião sobre aquilo.”* (L.O., 28 anos). Reconhecemos esse posicionamento em Sartre: *“Ela [a consciência imediata] não conhece minha percepção, não a posiciona: tudo que há de intenção na minha consciência atual acha-se voltado para fora, para o mundo”* (Sartre, 1943/2002, p. 24). Por isso, observamos que a percepção do próprio significado de julgar era primordialmente voltada para compreensão de que qualquer pessoa deliberaria sobre o que vê e, portanto, lhe atribuiria valor: *“Ah, mas até psicólogo, eu já fiz também terapia [individual], até psicóloga pode me julgar e não expressar”* (L.O., 28 anos). Esse relato nos mostrou como o olhar da cliente para aquilo que é julgamento era vago e superficial, expressando um nível de consciência *para-outro*. Sua contribuição nos apontou que o simples olhar de outrem já poderia significar uma crítica negativa para ela ou sobre quem ela é. Sobre o *ser-visto*, Sartre (1943/2002) apontou que existem reações subjetivas dos sujeitos frente ao olhar do outro. Assim, a escravidão do ser está presente “enquanto sou objeto de valores que vêm me qualificar sem que eu possa agir sobre essa qualificação ou sequer conhecê-la” (p. 344). A escravidão é, portanto, o sentimento de restrição e alienação das possibilidades e também a assunção da crença de que é verdadeiro o conteúdo que o outro percebe.

A família, um dos principais grupos estudados por Sartre, é um núcleo que propicia a formação das pessoas. Nesse grupo primário são produzidas expectativas para os sujeitos desde a infância, e são essas amarras sociais que fomentam a personalização (Schneider, 2011). Os membros de nosso grupo também trouxeram queixas relacionadas à sua vida familiar, de forma que as histórias do passado ainda lhes incomodavam no presente, expressados por sentimentos angustiantes. Na *má-fé* o indivíduo busca tornar a existência estática, permanente e inquestionável, tornando-se alguém passivo frente às situações da vida (Teixeira, 2017). O relato da cliente B.S., 24 anos, exemplifica essa discussão:

“Essa pressão familiar em geral te exige coisas que você não quer fazer, não necessariamente vai ser bom pra você, mas você acaba indo nessa [direção] porque vai te deixar mais confortável, te deixar mais à vontade naquele meio, a pressão vai acabar. Você acaba fazendo uma coisa que não é bem o que você queria.”

Em sociedade, diversos papéis sociais são possíveis, o meio e suas diferentes oportunidades e percalços colaboram no ato fundamental de escolher. T.S., 26 anos, se percebeu como alguém que assumiria muitas responsabilidades futuramente em relação ao cuidado com sua irmã doente e, por isso, preocupava-se em ser bem sucedida na carreira/trabalho para poder ajudá-la. Seu *projeto* nos pareceu se desenrolar no sentido de limitar possibilidades de outros modos de ser, devido à pressão que sentia cair sobre si. Contou-nos: *“E meu pai também, acho que conta só comigo. Tipo assim, por causa do meu jeito e tal. Na minha família todo mundo também conta comigo”*. Em algumas famílias, os projetos individuais podem não se concretizar quando se constroem concepções determinísticas, cobranças morais, fomento do medo pela dissolução e exigência de uma falsa unidade (Schneider, 2011). Mas, frente a essas reflexões, é importante retomar que a consciência é invenção, isto é, uma abertura às diversas formas de existir.

Sinto, logo reflito

As emoções são parte da constituição fundamental do psiquismo humano e por isso um fenômeno da consciência, e como esta é intencional, as emoções são uma das formas possíveis de se estabelecer relações com o mundo (Schneider, 2011). Na psicoterapia breve, nosso movimento como terapeutas estagiárias caminhou no sentido de compreender o grupo como único, suspendendo tem-

porariamente os conhecimentos psicológicos preestabelecidos sobre os encontros de grupo a fim de permitir que os fenômenos se apresentassem como eles eram organizados por aqueles que os vivenciavam. Afinal, o modo como a experiência aparece para cada membro é singular e inesgotável, configurando-se apenas como perspectivas diferentes (Alves, 2013). Essa postura terapêutica significa vincular-se empaticamente ao cliente, apoiando-se na compreensão daquilo que o sujeito sente e atento às expressões e sentimentos que aparecem na relação, trocando ideias e questionando valores e metas pessoais (Erthal, 2013). Assim, buscamos nos aproximar dos significados, valores, crenças e sentimentos presentes nas falas das pessoas em relação à sua percepção do mundo.

Na quinta sessão, o grupo conversou sobre como ouviam alguns colegas dizerem que a época da universidade seria a melhor de suas vidas, uma vez que o tempo como estudante seria único e repleto de experiências diferentes de tudo aquilo que já viveram. Contudo, os clientes não se sentiam dessa forma naquele momento e estranhavam o fato de ouvirem esse tipo de relato das outras pessoas. O foco do problema foi explorado e a ampliação de consciência se tornou possível a partir do momento que fizemos a *epoché*, objetivando compreender **a quem** de fato os participantes se referiam: “*Quem são essas pessoas que falam que a universidade vai ser a melhor época da vida de vocês?*” (facilitadora). “*Os estudantes.*” (L.O., 28 anos). “*Acho que todo mundo! Eu não sei dizer quem.*” (T.S., 26 anos).

Por fim, uma das participantes conseguiu pontuar a quem se referia: “*Por exemplo, eu conheço pessoas que já se formaram, fantasiam que a universidade é um mundinho maravilhoso. Eu não sinto isso.*” (B.S., 24 anos). Intervimos mostrando que os profissionais a que se referiam poderiam sentir que a época de universidade foi melhor porque estavam em outro momento de suas vidas, diferente das pessoas do grupo que ainda experienciavam um espaço e um tempo diferentes, mais distantes do mundo das responsabilidades e desafios adultos. Para os universitários, a proximidade com os pais pode ir de encontro ao desejo de independência e exploração de oportunidades. Já os jovens trabalhadores tendem a valorizar mais o apoio emocional frente às adversidades, devido à saída do ambiente estudantil e à entrada no mercado de trabalho. Estes têm mais habilidades para realizar tarefas domésticas e maior sensibilidade para cuidar dos outros, pois possivelmente estão menos centrados na experiência universitária do que os estudantes, que se encontram voltados para o desenvolvimento e a exploração de habilidades laborais e afetivas (Andrade, 2016). Foi importante nesse momento a cliente expor que não “sentia isso”, pois essa frase nos mostrou um início da tomada de responsabilização, pois ela não colocou que a afirmação não é uma verdade, mas disse que o que ouviu não é uma verdade para ela.

Uma das clientes apresentou sua timidez nos encontros. Estar no grupo, olhar e ser olhada pelo outro não a impediu de contribuir quando convidada a expressar-se. Relatou que na adolescência sua timidez era pior e disse como se sentia ao enfrentar esse problema: “*Me sinto desconfortável, mas é pra sair dessa zona de conforto, justamente. Então, vendo como eu melhorei, assim, eu me sinto feliz, sabe? Eu vejo que eu posso mudar as coisas.*” (B.C., 23 anos). Uma das condições necessárias para a mudança num processo psicoterapêutico é a disposição para autorrevelação, que poderá ser favorecida pelo clima amistoso promovido pelos participantes (Bechelli & Santos, 2005). Embora em nosso grupo ocorressem mudanças terapêuticas nos modos de *ser-no-mundo*, nós nos restringimos a compreender e acompanhar o seu *projeto de ser*.

O segundo estágio da psicoterapia consiste no *para-si*, no qual se aprofunda a compreensão dos problemas e há um aumento de avocação de responsabilidade. O cliente se autorreferencia e não mais exclusivamente o outro, começa a avaliar seus valores e percebe-se como autor de sua própria história (Erthal, 2013). Em um dos encontros, dialogando sobre o modo como os clientes faziam escolhas em suas vidas, uma das participantes falou acerca daquilo que vivenciava a partir de seu sentimento: “*Eu sinto também que às vezes a gente deixar as coisas rolar, deixar a vida me levar, também é uma escolha que a gente faz. É uma escolha deixar as coisas acontecerem, não escolher nada.*” (L.O., 28 anos). Nesse relato, percebemos um aprimoramento do nível de consciência pela autorresponsabilização presente no conteúdo da fala e porque sua colocação partiu do princípio do que ela sentia. Assim, vemos que a cliente tomou a si mesma e suas experiências como referência no momento de expressar o modo como enxergava o mundo externo e as outras pessoas.

No *para-si*, o problema começa a ser visto fazendo parte da pessoa, e a relação *eu-mundo* pode ser mais bem explorada (Erthal, 2013). O grupo proporcionou espaço para que uma das clientes admitisse sua preocupação com a imagem que os outros criavam dela. Quando indagada sobre como se sentia quando não era aceita pelas outras pessoas, respondeu: “*Sinto vontade de ser [aceita], mas eu não posso mudar o que as pessoas acham. Eu acho que eu também não posso me forçar a uma situação.*” (B.S., 24 anos). Nesse trecho percebemos que B.S. reconheceu a liberdade do outro, pois ela compreendeu que os sentimentos e as ações das pessoas ao seu redor são diversos, e que não lhe cabia a função de modificá-los. Por isso, nos pareceu que a cliente expôs saber que seu bem-estar estava diretamente associado à sua autopercepção.

O ser-com: ampliando possibilidades

Uma vez que a dor e a angústia fazem parte da existência humana (Feijoo, 2017), formas de enfrentar essa condenação podem ser construídas. Ao mesmo tempo em que a angústia advém da liberdade de ser e da necessidade da invenção em um mundo sem receita pronta para a felicidade, ela também é catalisadora de movimentos criativos e benéficos. Durante os encontros os participantes se depararam com experiências de vida semelhantes às suas e isso contribuiu para que pudessem demonstrar compreensão e empatia ao que o outro trazia. É na relação constituída como uma unidade entre homem e objetos que o indivíduo dá sentido ao que lhe aparece na consciência. É, portanto, na interação com o mundo circundante que o sujeito adquire condições necessárias para descobrir quem ele é, por meio da consciência de si e do autoconhecimento (Forghieri, 2012b). M.S., de 19 anos, compartilhou com o grupo:

“Eu gosto bastante de todos os encontros que tem aqui. Gosto porque dá pra você se identificar com as pessoas. Você vê que não é o único que passou por isso. [...] É bom porque aí eu vejo o outro lado, tipo, outro jeito de pensar, outra opção. Acaba abrindo a sua mente pra muitas coisas.”

As relações sociais são mediadoras para todo o processo de construção de si mesmo, ou seja, o contorno de quem o sujeito é será influenciado pela socialização: “O outro é mediador entre mim e mim mesmo” (Schneider, 2011, p. 147). Um grupo organizado se caracteriza quando promove impacto diretamente no *projeto de ser* da pessoa e superação da solidão, induzem a reciprocidade, compartilhamento de ações, pensamentos e sentimentos (Schneider, 2011). Quando B.S., 24 anos, expôs ao grupo seu medo de não ser compreendida pelas demais pessoas, após falar sobre a pressão que sente para atender pedidos de familiares, I.P., de 26 anos, pontuou: “*Eu compartilho do seu sentimento [...] Consegui entender onde você estava querendo chegar*”. Aqui, vimos um exemplo de empatia, na qual a angústia da cliente foi compreendida por I.P. Nesse caso, o apoio constituiu ferramenta essencial para fortalecer a coesão grupal e o afeto tornou-se elemento básico para proporcionar acolhimento. Em grupo, atitudes como essas são possíveis, onde o terapeuta não é o único a proporcionar *feedbacks* de aceitação e empatia com o cliente, pois cada participante também facilita o processo de descoberta do outro.

A cliente B.S., 24 anos, queixou-se do afastamento e da indiferença que seu pai tinha em relação aos seus sentimentos desde a sua infância, e como isso a magoou e fez com que ela própria se distanciasse e a impediu de perdoá-lo. Ela

indagou ao grupo quais as alternativas para lidar com tal situação, pois não via outra forma de se colocar nessa relação que não fosse manter-se longe. O grupo contribuiu perguntando se a cliente já havia expressado para o pai seus sentimentos de frustração e mágoa. Na sessão seguinte a esse acontecimento, a participante contou que durante a semana sentiu tristeza e que naquele momento estava com raiva. Dividiu com o grupo:

“Eu fiquei pensando muito: será que o problema foi eu não ter falado? Conforme fui pensando nisso eu fui percebendo que eu acho que não tem nada a ver com isso. [...] Eu não acho que o problema foi eu não ter contado [o que sentia], não ter conversado. Daí que surgiu a [minha] raiva, porque o negócio não é comigo!”

Essa situação específica dentro do grupo nos convidou a refletir que, para a participante, problematizar sobre as formas de se relacionar com aquilo que é esperado dentro de determinado laço social lhe permitiu olhar para si mesma, lidar com os limites entre o *eu-outro* e os tensionamentos frente à proximidade com o pai. Estar junto com as pessoas é um desafio, pois os sujeitos que estão à nossa volta são mediadores da nossa existência e, devido a essa aproximação, as relações são permeadas por tensões. A recusa da liberdade e responsabilidade poderá colocar o ser numa posição de objeto frente ao outro, onde a relação é sustentada na *má-fé* e na alienação. O temor de lidar com uma existência que é faltosa faz com que o sujeito busque ser preenchido pelo outro e possa lhe entregar sua existência de forma passiva (Teixeira, 2017).

Após o relato dela, os demais participantes disseram que percebiam que B.S. poderia mudar esta situação, pois valorizavam sua capacidade de se colocar dentro das relações de modo mais satisfatório. M.S., 19 anos, direcionou essa fala para B.S.: *“Acho que o que o grupo quis te passar é que agora você pode fazer alguma coisa a respeito [sobre esta situação]”*. Ao terapeuta cabe garantir espaço para expressão dos sentimentos, sejam eles afetuosos ou hostis, permitindo que cada pessoa se coloque dentro do grupo sem censura e desaprovação. Isso contribui para o processo de autocompreensão e modificação de si próprio. À medida que esse ambiente terapêutico é cultivado, é possível a integração entre os participantes, a criação de identificações e todos passarem a trabalhar em conjunto. Quando a pessoa percebe que os companheiros de grupo a escutam com interesse e compreensão, consegue ouvir a si própria: *“o diálogo possui um componente interior e subjetivo que propicia a reflexão”* (Bechelli & Santos, 2005, p. 251). Constatamos nesse grupo como os sentimentos de B.S. foram acolhidos e compreendidos,

de maneira que as pessoas conseguiram dar um *feedback* à participante de forma objetiva, valorizando sua força de autogestão, sem lançar mão de julgamentos.

Quando os clientes foram convidados a expressar o que tiravam da experiência com o grupo, trouxeram em comum o relato de como foi para eles olhar os colegas e constatar semelhanças ou simplesmente perceber realidades diferentes: “*Eu tiro [dos encontros] autoconhecimento [...] porque a gente acaba vendo que não é o único que tem os problemas.*” (M.S., 19 anos). É no encontro com o outro, captando as diversidades dentro do grupo, que cada um pode perceber seus modos de ser e abre-se a possibilidade de que novas formas de se relacionar sejam pensadas (Alves, 2013). A participante M.B., 26 anos, relatou: “*Eu tiro daqui empatia, porque eu comecei a olhar os colegas de outra maneira. Olhar os outros estudantes, os outros alunos, de outra maneira.*”. Para nós, foi interessante observar que a participante trouxe como foi ressignificar sua percepção sobre os universitários, e por isso vemos que seu *ser-no-mundo* já se apresentou diferente após os encontros. Compreendemos que o vislumbrar de diferenças e semelhanças amplia o nível de consciência, uma vez que os significados que damos às nossas relações são fundamentais para delimitar quem somos.

Durante a experiência grupal, percebemos que houve momentos em que o grupo se voltava para um nível pré-reflexivo e ocasiões em que os membros caminhavam para uma maior compreensão de sua liberdade e responsabilidade. Com isso, concluímos que a cada encontro os clientes perpassavam, de modo não sequencial, pelos estágios de ampliação de consciência descritos por Erthal (2013): *para-outro, para-si e para-si-para-outro*. Constatamos que os estágios foram vivenciados de forma não linear, com muitas idas e retornos através das relações.

I.P., 26 anos, relatou sobre como viveu o processo de perdão que conseguiu dar à sua mãe. Segundo o cliente, ela não se enquadrava nos padrões sociais esperados para uma mulher durante a maternidade: não era carinhosa e acolhedora para com o filho. O participante relatou que sua mãe não mudou, mas ele teve uma mudança de percepção sobre ela, o que o ajudou a compreendê-la melhor e se permitir perdoar: “*Mudou o que eu penso [sobre a mãe]. Eu tentei enxergar o lado dela, sabe? Tentei me colocar no lugar dela, tentei enxergar melhor a situação.*”. O cliente nos trouxe a contribuição de que se tornou protagonista de sua própria história, de maneira que o passado não mais delimitava quem ele queria ser e como iria vivenciar o relacionamento, permitindo-se experienciar outras possibilidades.

Contudo, I.P., no penúltimo encontro, nos mostrou sua insegurança ao relatar que percebe em si mesmo a ocorrência de pensamentos autodepreciativos: “*Meus pensamentos negativos: que eu não sou bom o suficiente, não vou passar em concurso, residência [de Medicina Veterinária]*”. Esse é um exemplo de como a

psicoterapia se revelou um espaço onde captamos aspectos da existência e possibilitamos a expressão de quem a pessoa é, a fim de que ela própria defina seus caminhos. À vista disso, a psicoterapia é uma construção e não um procedimento sequencial linear. Para Sartre (1943/2002), na acepção existencial, o fracasso do homem é que o torna faltoso e incompleto e lhe permite ir ao encontro da autenticidade. Por isso, percebemos que não coube à psicoterapia encontrar soluções finais para problemas, mas sim facilitar o processo de descoberta do outro, olhando atentamente para cada movimento da relação que as pessoas do grupo estabeleceram com o próximo e consigo mesmas. O bem-estar social, espiritual, material e psíquico depende fortemente dos relacionamentos estabelecidos dentro dos grupos a que os sujeitos pertencem, pois é coletivamente que as pessoas têm possibilidade de desenvolver habilidades interpessoais e solucionar problemas. Dessa forma, o próprio grupo é instrumento para promover mudanças, possibilitar alívio para o sofrimento mental, encorajar o desenvolvimento e modificar comportamentos (Bechelli & Santos, 2005).

Assim, a questão de como se experiencia o tempo na psicoterapia foi algo importante de ser refletido. É na relação do homem com o mundo que a temporalidade se manifesta, pois ele é uma totalização em curso. Isso significa que o sujeito é quem estabelece as relações entre os elementos *ek-státicos* passado, presente e futuro, e se projeta, localizando-se no tempo, escolhendo agir, fugir, aprender, amar, sofrer etc., de acordo com a correlação noética (de afetação do sujeito) entre esses elementos. A dinâmica psicológica é concretizada a partir dessa dinâmica temporal, em que as pessoas definem-se pelo que são (passado) e pelo que ainda pretendem vir a ser (futuro), estando presentes no mundo e criando a cada momento seu *projeto de ser* (Schneider, 2011).

Cada escolha diária define o *projeto* de uma pessoa, ou seja, suas ações, atitudes e afetos são escolhas que o dirigem a partir de um *desejo de ser*. Esse desejo move o homem e se apresenta nas experiências relacionais, emocionais e intelectuais, a todo momento (Schneider, 2011). Em nossa atuação clínica, o tempo para que cada descoberta dos participantes acontecesse se mostrou sem a relação de antes-depois, isto é, sem uma sucessão de fatos, mas o que vimos foram os desdobramentos das escolhas originais diárias que caracterizavam seus *projetos*.

Considerações finais

Neste trabalho, valorizamos as contribuições do filósofo Jean-Paul Sartre e da psicoterapeuta Tereza Erthal para refletir sobre alguns conteúdos que

emergiram na psicoterapia de grupo breve. Buscamos utilizar o conceito de níveis de consciência para analisar a fala dos participantes, a fim de perceber como aconteceram as modificações na percepção de si e na autenticidade das pessoas do grupo.

Percebemos que os sujeitos chegaram à psicoterapia buscando adaptação às circunstâncias sociais, de forma que o movimento tendia ao de responsabilização do outro e de posicionamento passivo frente aos tensionamentos das relações do dia a dia. Assim, a consciência se posicionava para o mundo externo, mostrando um nível pré-reflexivo, apontando para a restrição e alienação das possibilidades. Como terapeutas estagiárias, partindo do princípio terapêutico da *epoché*, buscamos compreender significados e sentimentos dos participantes sobre sua percepção do mundo, entrando na relação de forma empática e abstando-nos de uma atitude natural. Com esse processo, percebemos que os participantes do grupo reconheceram e se colocaram a partir do que sentiam e constatamos um aprimoramento do nível de consciência pela autorresponsabilização presente nas falas, pois observamos que eles puderam tomar a si mesmos e suas experiências como referência para expressar os significados de sua existência. Destarte, neste estágio do *para-si*, a percepção sobre o mundo pôde ser mais bem explorada, de forma que os problemas começaram a ser vistos como fazendo parte dos sujeitos.

Buscamos compreender e acompanhar o desenrolar dos *projetos de ser* dos participantes e como eram criados seus *ser-no-mundo* por meio do estabelecimento das relações em seus contextos. Vimos que durante os encontros o grupo compartilhou experiências de vida semelhantes, o que contribuiu para que pudessem demonstrar empatia ao que outro trazia, auxiliando no suporte às angústias. Atitudes de compreensão e aceitação constituíram ferramenta essencial para fortalecer a coesão grupal, e o afeto tornou-se elemento básico para proporcionar acolhimento. Essa ação de captar diversidades dentro do grupo abriu caminhos para modificações no *ser-no-mundo* de cada membro, caracterizando-se como elemento fundamental do estágio do *para-si-para-outro*. Compreendemos que a dinâmica estabelecida nesse grupo de reconhecer diferenças e semelhanças colaborou para expandir a percepção que cada participante tinha de si, facilitando o processo de autodescoberta e conseqüentemente ampliando o nível de consciência.

A psicoterapia de grupo breve destacou-se como um processo constante de descoberta sobre si, sem, contudo, se caracterizar de modo sequencial linear progressiva. Por isso, percebemos a presença desses níveis de consciência em todos os encontros.

Referências

- Alves, P. E. R. (2013). O método fenomenológico na condução de grupos terapêuticos. *Revista SBPH*, 16(1), 1-16. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582013000100009
- Andrade, C. (2016). A construção da identidade, auto-conceito e autonomia em adultos emergentes. *Psicologia Escolar e Educacional*, SP, 20(1), 137-146. <https://doi.org/10.1590/2175-353920150201944>
- Bechelli, P. P. C.; Santos, M. A. (2005). O terapeuta na psicoterapia de grupo. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 13(2), 249-254. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000200018>
- CNS – Conselho Nacional de Saúde, Ministério da Saúde (2012). *Resolução nº 466, de 12/12/2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos*. Brasília: Diário Oficial da União. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html
- Erthal, T. C. S. (2013). *Trilogia da existência: Teoria e prática da psicoterapia vivencial*. Curitiba: Appris.
- Feijoo, A. M. L. (2017). Dor, sofrimento: Do homem grego ao homem moderno. In: A. M. L. Feijoo (Org.), *Interpretações fenomenológico-existenciais para o sofrimento psíquico* (2ª ed.), cap. 1, p. 7-32. Rio de Janeiro: IFEN.
- Forghieri, I. C. (2012a). Contribuições da fenomenologia para a pesquisa em psicologia. In: *Psicologia fenomenológica: Fundamentos, método e pesquisa*, cap. 4, p. 58-75. São Paulo: Cengage Learning.
- Forghieri, I. C. (2012b). Enfoque fenomenológico da personalidade. In: *Psicologia fenomenológica: Fundamentos, método e pesquisa*, cap. 3, p. 23-55. São Paulo: Cengage Learning.
- Leme, V. B. R.; Fernandes, L. M.; Jovarini, N. V.; Falcão, A. O.; Moraes, G. A. (2016). Percepções de jovens sobre a transição para a vida adulta e as relações familiares. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, 9(2), 182-194. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202016000200003
- Santos, T. T. (2016). Sartre e a realidade humana: Uma compreensão fenomenológica da existência do para-si enquanto liberdade. *Sapere Aude*, 16(12), 479-496. <http://periodicos.pucminas.br/index.php/SapereAude/article/view/P.21776342.2016v7n13p479/9977>
- Sartre, J. P. (1943/2002). *O ser e o nada: Ensaio de ontologia fenomenológica* (11ª ed.), (trad. Paulo Perdigo). Petrópolis: Vozes.
- Schneider, D. R. (2011). *Sartre e a psicologia clínica*. Florianópolis: UFSC.
- Silva, E. F. G.; Santos, S. E. B. (2017). Fenomenologia existencial como caminho para pesquisa qualitativa em psicologia. *Revista Nufen: Phenomenology and Interdisciplinarity*, 9(3), 110-126. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912017000300008

- Teixeira, T. (2016). A tensão da existência: Uma relação entre autenticidade e inautenticidade em Jean Paul-Sartre e Simone de Beauvoir. *Pensar – Revista Eletrônica da Faje*, 7(1), 79-96. <http://faje.edu.br/periodicos/index.php/pensar/article/view/3524>
- Teixeira, T. (2017). Desafios contemporâneos sob a luz do existencialismo humanista em Sartre. *Sapere Aude*, 8(16), 457-468. <http://periodicos.pucminas.br/index.php/SapereAude/article/viewFile/15953/12763>
- Teixeira, T. (2018). O outro e a solidariedade: O existencialismo sartriano como percepção do cisma ético contemporâneo. *VirtuaJus*, 3(4), 116-127. <http://periodicos.pucminas.br/index.php/virtuajus/article/view/17783>

Recebido em 07 de novembro de 2019
Aceito para publicação em 30 de abril de 2020